

RFC

Technisch jeugdbeleidsplan 2017/2018/2019



Technisch jeugd beleidsplan RFC

- Doelstelling TJB
- Organisatie jeugdafdeling
- Organisatie technisch jeugdkader (jtc/coördinatoren) en taken technisch jeugdcoördinator
- Voetbaltechnische uitgangspunten pupillen (onderbouw) en junioren (bovenbouw)
- Uitgangspunten RFC-jeugd (+ algemene voetbaltechn. en pedagogische uitgangspunten)
- Bouwstenen van het jeugdvoetbal
- Selectieteams rfc-jeugd
- Belang van opleidingselftallen jo19-2,17-2,15-2,13-2,11-2,10-2,9-2
- Technische uitgangspunten onderbouw
- Technische uitgangspunten bovenbouw
- Bemanning teams (+ mogelijkheid opleidingen)
- Wisselbeleid jeugd
- Spelers lenen/doorschuiven + Jo19-1 spelers>>>senioren
- Afspraken meisjesvoetbal
- trainingstijden
- Technische/tactische/lichamelijke uitgangspunten onderbouw en bovenbouw



DOELSTELLING TJB:

DE 3 P'S VAN *PLEZIER, PRESTATIE EN PRESENTATIE*

- De algemene doelstelling van onze club is dat de jeugdspelers zich optimaal kunnen ontwikkelen in een veilige omgeving met de volgende aandachtspunten:
 - P1 De jeugdspeler ervaart plezier
 - P2 De jeugdspeler kan zich zowel prestatief ontwikkelen als recreatief deelnemen
 - P3 De jeugdspeler houdt zich aan de verenigingsnormen en -waarden
- Afgeleid doel: de jeugdspeler blijft op latere leeftijd verbonden met de club (als speler, coach, scheidsrechter, vrijwilliger)
- Het TJB zal jaarlijks worden geëvalueerd en daar waar nodig aangepast.



ORGANISATIE JEUGDBESTUUR

Het jeugdbestuur bestaat uit :

- Jeugdvoorzitter
- Leden jeugdbestuur

Taken jeugdbestuur:

- werving van leiders voor alle teams
- organiseren van trainingen en wedstrijden
- Materiele zaken regelen voor de jeugdteams
- Periodieke evaluaties met de jeugdcoördinator/jtc
- Inschrijving jeugdteams voor de competitie (wedstrijd secretaris)



ORGANISATIE JEUGD TECHNISCHE COMMISSIE

De JTC valt onder het jeugdbestuur en bestaat uit :

- Technisch jeugdcoördinator
- Min. 5 jtc-leden (jeugdcoördinatoren)
- Er is ook een afdeling “scouting” bestaande uit 3 leden, waarvan 1 binnen de jtc zit.

Taken JTC:

- werving van trainers voor alle teams
- Verdeling van het budget over de jeugdtrainers (salaris)
- Teamindelingen maken
- Ontwikkelen van het voetbaltechnisch beleid in samenwerking met het jeugdbestuur
- Evaluatie teamindelingen (bij alle teams) in juni en december
- Visie RFC uitdragen en waken dat deze bij elk team gedragen/uitgevoerd wordt
- Communicatie met trainers en spelers (en eventueel met ouders)
- Communicatie met het jeugdbestuur over gemaakte afspraken met trainers, spelers, ouders
- Organiseren van trainersopleidingen en -cursussen



TECHNISCH JEUGDCOÖRDINATOR

- Geven van voetbaltechnische ondersteuning aan trainers voor de gehele jeugdafdeling op zowel trainingsgebied als

coachen rondom de wedstrijden

- Bezoeken van wedstrijden, trainingen
- contact met BVO's
- Zorgt voor regelmatig overleg tussen de elftallen / teams en de trainers over het te voeren voetbaltechnisch jeugdbeleid
- Contactpersoon tussen elftallen / teams en jeugdbestuur
- Aanspreekpunt bij geschillen en conflicten bij de jeugdteams/trainers/ouders
- Organiseren van trainersopleidingen en -cursussen



ORGANISATIE TECHNISCH JEUGDKADER/COÖRDINATOREN

Het technisch hart van RFC-jeugd wordt gevormd door de technisch jeugdcoördinator, coördinatoren jeugdteams (jtc-leden), de bouwcoördinatoren en de jeugdvoorzitter. (een team van minimaal 7 mensen) (er zijn ook nevenfuncties zoals scouting en het bijhouden van teamsamenstellingen)

Constructie:

***2 Bouwcoördinatoren:** onderbouw(jo13 t/m jo7) en bovenbouw(jo19 t/m jo15) **en 4 andere coördinatoren**

(Alle coördinatoren vallen onder de technisch jeugdcoördinator.) (de bouwcoördinatoren hebben de eindverantwoording voor hun gehele bouw!)

***Selectie- en opleidingsteams per bouw worden persoonlijk door de bouwcoördinatoren begeleid**

-coördinator jo19-1/2, jo17-1/2 en jo15-1/2 (coördinator bovenbouw) **(Mo Duzgun)**

-coördinator overige jo19, jo17 en jo15 teams **(Martin Kant)**

-coördinator jo13-1/2, jo11-1/2, jo10-1/2 en jo9-1/2 (coördinator onderbouw+mo-teams) **(Iwan Vink)**

-coördinator overige jo13, jo11 en jo10 teams **(Jeroen Timmers)**

-coördinator jo9-3/4, jo8 en jo7 teams **(vacant)**

-coördinator afd. Scouting **(Mathieu Luppens)**

**** de bouwcoördinatoren moeten minimaal in het bezit zijn van knvb diploma UEFA-C**

**** alle coördinatoren + techn.jeugdcoördinator samen = de JTC!**



UITGANGSPUNTEN RFC-JEUGD

*Ontwikkelen van een eigen RFC speelstijl die als een rode draad door de vereniging loopt. Het formuleren en bewaken van deze stijl ligt bij de technisch jeugdcoördinator, in samenspraak met de bouwcoördinatoren, overige coördinatoren (jtc-leden) en de jeugdvoorzitter.

*Onze jeugdselecties spelen verzorgd voetbal van achteruit, *in verschillende variaties*. Dit willen we doen vanuit een 1-4-3-3 formatie, waarbij we op het middenveld met de punt naar voren of naar achteren spelen en met de centrale verdedigers naast elkaar (geen voorstopper). *Deze formatie blijft afhankelijk van de kwaliteit van de spelers*. Om de stap naar het 1-4-3-3 op een groot veld kleiner te maken spelen we bij de zeventallen (o.a. jo11) 1-2-3-1 met ook hier het middenveld met de punt naar voren of naar achteren en met de twee verdedigers naast elkaar.

Bij de jo19 mogen trainers de spelers ook laten experimenteren met andere formaties (vb. 1:4:4:2).

*Bij de onderbouw (jo7 t/m jo13) wordt zoveel mogelijk gerouleerd, om zo breed mogelijk als voetballer te ontwikkelen. Bij de bovenbouw (jo15 t/m jo19) dient een speler op minimaal 2 posities in verschillende linies uit de voeten te kunnen. De ontwikkeling van de individuele speler gaat boven het wedstrijdresultaat!

*De doelstelling is om met de selectieteams (J019-1, J017-1, J015-1, J013-1, J011-1/2 en J010-1/2 (vanaf het seizoen 2019-2020) *minimaal* in de 1e klasse te spelen.



ALGEMENE UITGANGSPUNTEN BIJ DE DRIE HOOFDMOMENTEN IN HET VOETBAL

1. BALBEZIT

- Speelruimte zo groot mogelijk maken, zowel in breedte als in de diepte.
- Diep denken en, indien mogelijk, spelen. Breedtespel dient als voorbereiding voor dieptespel.
- In balbezit blijven.

2. BALBEZIT TEGENSTANDER

- Speelruimte zo klein mogelijk maken.
- Naar de bal toe knijpen (kantelen), en mogelijk inzakken naar het eigen doel.
- Druk houden op de balbezittende tegenstander en scherp dekken in de omgeving van de bal.
- Verder van de bal af meer ruimte- en rugdekking geven.

3. OMSCHAKELING VAN BB NAAR BBT

- Dieptepass voorkomen door als dichtst bijzijnde spelers direct druk op de bal te geven.
- In omgeving van de bal kort zitten op de tegenstander.
- In ondertal bij balverlies spel ophouden om andere spelers te laten bijsluiten.

4. OMSCHAKELING VAN BBT NAAR BB

- Na het in balbezit komen direct proberen diep te spelen, met name naar de spelers die verder van de bal af zijn.
- Speelruimte snel groot maken door uit te waaieren.
- Van je tegenstander vandaan gaan.
- Initiatief tonen naar de speler aan de bal, denk aan vrijlopen, bal vragen en doorbewegen.



PEDAGOGISCHE BENADERING EN AANDACHTSPUNTEN

1. Leertoon en taalgebruik:

- Begeleiding moet positief, stimulerend en enthousiast zijn.
- Afgestemd op de leeftijdsgroep.
- Wisseling in toon(hoogte).
- Duidelijk en begrijpend praten.
- Gebruik correcte woorden (niet schelden).
- Stel open vragen en vraag door.

2. Uitstraling:

- Verzorgt uiterlijk en nette kleding (club kleding).
- Training geven in trainingskleden (club kleding).
- Niet roken in en om het veld / kleedkamers
- Geen alcohol gebruik voor en tijdens de wedstrijden.

3. Positie trainer:

- De gehele groep kunnen overzien.
- Spelers zon in de rug.
- Bij harde wind, met de wind in de rug praten.
- Zorg voor aandacht van de groep.

4. Algemeen:

- Aandacht geven aan voetballers (sters) als mens.
- Geen onderscheid maken tussen kinderen met hun gedrag, niet het kind afwijzen maar het gedrag ter discussie stellen.
- Complimenten geven werkt beter dan schelden en mopperen, positief corrigeren.
- Uitleg kunnen geven waarom je iets doet (bijv. wisselen).
- Maakt doel van een gesprek duidelijk, neem de tijd en communiceer ontspannen.
- Laat merken dat de mening van de jongere ook ertoe doet, waardeer zijn mening en luister aanmoedigend.



BOUWSTENEN VAN HET JEUGDVOETBAL

0 8/9: Doelgericht
leren handelen
met de bal



011: Leren samen
doelgericht te
handelen



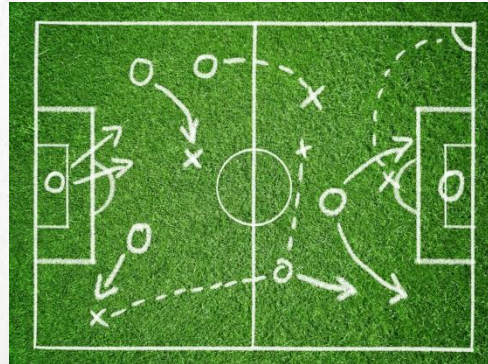
013: Leren spelen
vanuit een basistaak



015: afstemmen van
basistaken binnen
het team



017: spelen als een
team



019: presteren
als een team



SELECTIETEAMS RFC-JEUGD 2018-2019

BOVENBOUW (J019 T/M J015)

-J019-1 / -J017-1 / -J015-1

ONDERBOUW (J013 T/M J07)

-J013-1

-J011-1

-J010-1

-J09-1 en J08-1 (PILOT als selectie!!)

(BIJ DE J08 WORDT ER SLECHTS EEN VOORSELECTIE GEDAAN RICHTING J09. seizoen 2018-2019 wel een pilot met de jo8-1)

(BIJ DE J07 TEAMS GEEN SELECTIEVOETBAL!)

(OOK BIJ DE MO-TEAMS GEEN SELECTIEVOETBAL. WEL WORDT ER GESTREEFD OM ZO HOOG MOGELIJK TE VOETBALLEN!)

2X PER JAAR EVALUEREN WE (JTC/TRAINERS) DE ONTWIKKELINGEN VAN DE SELECTIESPELERS EN BEKIJKEN WE OF ER WIJZIGINGEN (INDELING) NODIG ZIJN. DIT KAN IN DE PRAKTIJK BETEKENEN DAT EEN SPELER VERVROEGD DOORGESCHOVEN KAN WORDEN, MAAR OOK EEN TEAM LAGER GEZET KAN WORDEN!



HET BELANG VAN OPLEIDINGSTEAMS JO19-2,JO17-2,JO15-2,JO13-2,JO11-2,JO10-2,JO9-2

In de bovengenoemde **opleidingsteams** zullen de spelers komen die de selectie-teams net niet gered hebben (bij de jo9-1/2 komen spelers die talentvol zijn). De ontwikkeling van deze spelers zullen we goed in de gaten houden. (jtc+trainer)

De betreffende coördinator of de trainer zal de technisch jeugdcoördinator tippen als een speler kwalitatief duidelijk opvalt. De TJC zal betreffende speler dan volgen en advies geven.

Uiteraard wordt er ook bij deze teams 2 x per jaar geëvalueerd over de indeling. Bovengenoemde teams zullen in de 2e of 3e klasse ingedeeld worden.

**** de jo19-2 is een opleidingsteam mits er een jo19-3 actief is bij RFC!**

Bemanning: (bij voorkeur)

Jo19-2: in het bezit van of in opleiding voor JVT

Jo17-2: in het bezit van of in opleiding voor JVT

Jo15-2: in het bezit van of in opleiding voor JVT

Jo13-2: in het bezit van of in opleiding voor JVT of pupillentrainer

Jo11-2: in het bezit van of in opleiding voor JVT of pupillentrainer

Jo10-2: in het bezit van of in opleiding voor pupillentrainer

Jo9-1/2: in het bezit van of in opleiding voor pupillentrainer

****** Ook gaan we in het seizoen 2018-2019 starten met een pilot omtrent talentvolle jo7-spelers die door moeten naar de jo8 . Deze worden als jo8-1 ingeschreven op een respectabel niveau en in december wordt er geëvalueerd.***

******Indien er bij een leeftijdscategorie meer dan 4 teams actief zijn, zal het 3e team (vb: jo15-3) semi-prestatief zijn en zal op een hoger niveau ingedeeld worden.***



TECHNISCHE UITGANGSPUNTEN ONDERBOUW (= TECHNIEK) 1

- De selectieteams trainen bij voorkeur op dezelfde avond. (evt. per bouw ook mogelijk)
- De hoofdtrainer zal bij de JO13-1 ook de techniektraining verzorgen. (tijdens de reguliere training)
- De hoofdtrainer en/of de bouwcoördinator geeft 1 keer per 4 weken tactiektraining aan JO13-1 en JO13-2 op een vrijdag. (naast de 2 reguliere trainingen) **(JO13!)**
- De hoofdtrainer brengt een rode draad aan in de trainingsstof van zijn team en bepaalt de speelwijze bij wedstrijden.
- De bouwcoördinator is zoveel mogelijk aanwezig bij de thuiswedstrijden van de selectieteams. De trainer van het team maakt de opstelling voor de wedstrijd en doet de coaching.
- Coördinator onderbouw probeert minimaal 1 keer per 4 weken aanwezig te zijn bij de training van de selectieteams van JO10 t/m JO13. (elke week 1 of 2 selectieteams bezoeken op de training)(indien mogelijk bezoekt hij ook regelmatig de trainingen van de opleidingsteams)
- Overige coördinatoren zullen ook proberen minimaal 1x per week op de trainingsvelden voetbaltechnische ondersteuning te bieden aan hun eigen categorie. Ook bezoekt hij regelmatig thuiswedstrijden.



TECHNISCHE UITGANGSPUNTEN ONDERBOUW (= TECHNIEK) 2

- In de selectieteams spelen de meest talentvolle spelers uit een leeftijdsgroep. Hierbij wordt gekeken naar huidige kwaliteiten, toekomstpotentieel, motivatie en ambities.
- Uniformiteit warming-up en trainingsopbouw
- De J011-1 en J011-2 houden dezelfde oefenstof aan. Dit geldt ook voor de J010-1 en J010-2 , maar ook voor de J09-1 en J09-2
- De onderbouwkeepers kunnen 1 keer per week gezamenlijk met een keeperstrainer trainen. (vanaf de jo9!)
- Van alle jeugdspelers wordt verwacht dat ze 2x per week trainen. (selectiespelers soms 3x ivm techniek-en tactiektraining)
- Spelers dienen zich bij afwezigheid tijdig af te melden bij de trainer. (bij de onderbouw kunnen ook de ouders het kind afmelden)



TECHNISCHE UITGANGSPUNTEN

BOVENBOUW (= TACTIEK) 1

- Coördinator bovenbouw probeert minimaal 1 keer per 4 weken aanwezig te zijn bij de training van de selectieteams van J015 t/m J019. (tevens probeert hij ook regelmatig de opleidingsteams te bezoeken op de trainingen)
- Overige coördinatoren zullen ook proberen minimaal 1x per week op de trainingsvelden voetbaltechnische ondersteuning te bieden aan hun eigen categorie. Ook bezoekt hij regelmatig thuiswedstrijden.
- De selectieteams trainen bij voorkeur op dezelfde avond. (per bouw ook mogelijk)
- De hoofdtrainer brengt een rode draad aan in de trainingsstof van zijn team en bepaalt de speelwijze bij de wedstrijden.
- Coördinator bovenbouw is zoveel mogelijk aanwezig bij thuiswedstrijden van de selectieteams.
- De trainer van het team maakt de opstelling voor de wedstrijd en doet de coaching.
- Keepers van de bovenbouwteams kunnen 1x per week met een keeperstrainer trainen.
- Van alle jeugdspelers wordt verwacht dat ze 2x per week trainen. (selectiespelers soms 3x ivm tactiektraining)
- Spelers dienen zich bij afwezigheid tijdig af te melden bij de trainer.



TECHNISCHE UITGANGSPUNTEN BOVENBOUW (= TACTIEK) 2

Bij de bovenbouw gaan we meer richting tactiek en taken uitvoeren per positie.

- De hoofdtrainer en/of bouwcoördinator geeft 1 keer per 4 weken tactiektraining op de donderdag of vrijdag. (naast de 2 reguliere trainingen)

Aan bod komen o.a.:

- Vaste looppatronen trainen binnen een team
- Hoe en wanneer gaan we druk zetten op de tegenstander
- Het rugdekking geven in de verdediging (man soms los laten, knijpen, onder je medespeler komen)
- Hoofdmomenten in het voetbal intensiever behandelen: balbezit, geen balbezit en omschakelingen
- Uniformiteit warming-up en trainingsopbouw
- *Leiderschap ontwikkelen met spelers die in de as van het veld voetballen*



BEMANNING SELECTIE-TEAMS

Voor het seizoen 2018-2019

Jo19-1 trainer: uefa-C (of in opleiding hiervoor)

Jo17-1 trainer: uefa-C (of in opleiding hiervoor)

Jo15-1 trainer: (uefa-C wenselijk) minimaal JVT of pupillencertificaat

Jo13-1 trainer: (uefa-C wenselijk) minimaal JVT of pupillencertificaat

Jo11-1 trainer: minimaal jvt of pupillencertificaat

Jo10-1 trainer: jvt of pupillencertificaat is wenselijk (indien geen diploma's, dan is voetbalachtergrond een vereiste)

Jo9/8-1 trainer: jvt of pupillencertificaat is wenselijk (indien geen diploma's, dan is voetbalachtergrond een vereiste)

**** Bij de selectieteams vanaf de jo12 zullen er geen "vader(trainer)-kind(speler)" combinaties zijn.**

Er zijn ook mogelijkheden binnen de vereniging om een trainerscursus te volgen. Hiervoor kun je contact opnemen met de Technisch jeugdcoördinator.



BEMANNING OPLEIDINGS- EN OVERIGE TEAMS

Voor het seizoen 2018-2019

Jo19-2 trainer: min. juniorentainer of in opleiding hiervoor (in hetzelfde seizoen)

Jo17-2 trainer: min. juniorentainer of in opleiding hiervoor (in hetzelfde seizoen)

Jo15-2 trainer: min. juniorentainer of in opleiding hiervoor (in hetzelfde seizoen)

Jo13-2 trainer: min. juniorentainer/pupillentrainer of in opleiding hiervoor (in hetzelfde seizoen)

jo11-2 trainer: pupillentrainer-certificaat is wenselijk

jo10-2 trainer: pupillentrainer-certificaat is wenselijk

jo9-2 trainer: pupillentrainer-certificaat is wenselijk

Overige teams:

-voetbalachtergrond is wenselijk

Er zijn ook mogelijkheden binnen de vereniging om een trainerscursus te volgen. Hiervoor kun je contact opnemen met de Technisch jeugdcoördinator.



WISSELBELEID JEUGD

***SELECTIE-TEAMS jo19 t/m jo13**

-elke speler die minimaal 1x in dezelfde week getraind heeft, krijgt speelminuten. De trainer bepaalt de speeltijd.

***OVERIGE TEAMS jo19 t/m jo13:**

-elke speler speelt minimaal een halve wedstrijd, mits deze minimaal 1x in dezelfde week getraind heeft.

-spelers die 2x niet getraind hebben, zullen maximaal 1 helft spelen!

***SELECTIE-TEAMS jo10 en jo11:**

-elke speler krijgt zo veel mogelijk speeltijd, mits deze minstens 1x getraind heeft.

*** OVERIGE TEAMS jo11 t/m jo7**

-elke speler speelt zo veel mogelijk.

Algemeen: Bij ongeoorloofde, regelmatig voorkomende afwezigheid, zal de trainer contact opnemen met de ouder(s) en/of de JTC.



SPELERS LENEN/DOORSCHUIVEN

WAAROM? -te weinig spelers (Selectieteams (jo19 t/m jo13) horen op de wedstrijddagen minimaal 13 spelers te hebben.)

-uitdaging bieden aan een speler die daar behoefte aan heeft (zeer wenselijk als de tijden gunstig uitkomen)

HOE? Jo19-1 leent speler(s) van de jo17-1 en jo19-2.

Jo17-1 leent speler(s) van de jo15-1 en jo17-2.

Jo15-1 leent speler(s) van de jo13-1 en jo15-2.

Jo13-1 leent in eerste instantie van de jo13-2(!) en eventueel bij de jo11-1 (liefst een 2e jaars).

- De trainers kunnen hiervoor zelf overleggen of via de coördinator handelen. Ook bepaalt de trainer van het team die een speler geleend heeft of de geleende speler in de basis start of niet.
 - -spelers die gevraagd worden met een ander team mee te gaan, mogen niet weigeren, tenzij er sprake is van onmacht. Trainers horen de uitnodiging op de juiste (positieve) manier over te brengen.
 - -alle spelersmutaties (o.a. vast doorschuiven) gaan in overleg met 1 van de bouwcoördinatoren. Speler en ouders worden ook door de bouwcoördinator geïnformeerd. Spelers mogen een mutatie niet weigeren, mits er sprake is van een uitzonderlijke situatie. Dit wordt door de jtc vastgesteld.
- trainer van de hoogste leeftijdscategorie bepaalt (in overleg met de trainer van het andere team) welke speler er meegaat.

EEN SELECTIESPELER MAG ALLEEN MAAR VERVROEGD (voor vast!) DOORGESCHOVEN WORDEN INDIEN HET OM EEN UITZONDERLIJKE SPELER GAAT OF INDIEN ER RUIMTE ONTSTAAT BIJ HET HOGERE TEAM DAT VERPLICHT (IN OVERLEG MET JTC) INGEVULD MOET WORDEN.

ALLE OVERIGE TEAMS LENEN IN EERSTE INSTANTIE VAN DEZELFDE LEEFTIJDSCATEGORIE. MOCHT DIT NIET LUKKEN MAG ER OOK GELEEND WORDEN VAN EEN OUDERE OF JONGERE CATEGORIE. INDIEN DEZE OPTIE OOK NIET LUKT, MAG ER OOK EEN SELECTIE SPELER UITGENODIGD WORDEN. TRAINERS/LEIDERS MOGEN DIT ONDERLING REGELEN.



JO19-1 SPELERS>>>SENIOREN

- De hoofdtrainer mag in overleg met de jo19-1 trainer, spelers (die meer uitdaging nodig hebben) regelmatig mee laten trainen met heren1. Dit zal in de praktijk vooral na de winterstop zijn.
- Jo19-1 spelers worden alleen maar vervroegd doorgeschoven naar het 1e indien het om uitzonderlijke kwaliteiten gaat en met goedkeuring van de JTC en het jeugdbestuur.
- Ook mag er in overleg (hoofdtrainer/jo19-1 trainer) regelmatig een jo19-1 speler als 14e/15e man uitgenodigd worden om bij het 1e op de bank te zitten. (mits de tijden gunstig uitkomen)
- Het doel is om elk jaar minimaal 3 jo19-1 spelers richting de herenselectie (1e/2e) te sturen. (uiteraard gaat het dan om 2e jaars jo19 spelers!)



AFSPRAKEN MEISJESVOETBAL

- Bij de jeugdafdeling van RFC kunnen meisjes tot en met de O11 met de jongens spelen. Vanaf de O13 gaan de meisjes naar de M013, mits er een mo13 team is. Zo niet, kunnen de meiden nog een extra jaartje bij een JO-team spelen. (uitgezonderd sel. of opl.team!).
- Ook hier kunnen we uitzonderlijke talenten vervroegd doorschuiven om bij te dragen aan de ontwikkeling van de speler. Altijd in overleg met jtc. Daar waar mogelijk zullen de meiden op grond van leeftijd ingedeeld worden.
- Meiden die het heel zwaar hebben binnen de ingedeelde groep, kunnen in onderling(trainer,speler,ouders,jtc) overleg eventueel naar een lager team, mits ze voldoet aan de dispensatieregeling (1e jaars!)
- Bij de meidenteams zullen we de indelingen ook 2x per jaar evalueren.
- Echter hebben we geen selectievoetbal bij de meidenafdeling van RFC. We streven er wel naar op het hoogst haalbare niveau te voetballen.
- Coördinator van de mo-teams probeert daar waar nodig voetbaltechnische ondersteuning te bieden aan de meidenteams. Ook bezoekt hij regelmatig thuiswedstrijden. Deze taak wordt toebedeeld aan de coördinator onderbouw. (Iwan Vink)
- Bij een nieuwe aanmelding zal elke speelster in eerste instantie op grond van leeftijd ingedeeld worden.



TRAININGSTIJDEN PER CATEGORIE/ AFGELASTING TRAINING

019: traint 90minuten

017: traint 90minuten

015: traint 75minuten

013: traint 75minuten

011 t/m 07: traint 60minuten



***Zonder tegenbericht vanuit de vereniging gaan de trainingen ALTIJD door.**

***selectietrainers jo13 tm jo19 mogen de trainingen alleen maar annuleren indien er minder dan 8 spelers op het veld staan. In zo'n geval gaat de voorkeur uit naar>>samen trainen met opl.team o.l.v. selectietrainer.**

***Selectieteams en opleidingsteams worden zonder afgelasting vanuit de club altijd geacht op het veld te trainen. Indoor of zaalvoetbal alleen in overleg met bouwcoördinator.**

***overige trainers mogen de trainingen alleen maar zelf annuleren als er minder dan 8 spelers kunnen trainen betreffende avond. Voorkeur>>samen trainen met een van de andere teams uit dezelfde leeftijdscategorie.**

***jo7 tm jo11 trainers mogen de trainingen alleen maar annuleren in overleg met betreffende coördinator.**



• TECHNISCHE, TACTISCHE EN LICHAMELIJKE UITGANGSPUNTEN ONDERBOUW

O 9

Hoofdpijnen trainingsplan:

- Veel laten bewegen, veel met de bal, alleen en samen met een ander
- Veel ruimte laten voor zelf-ontdekken
- Veel laten scoren; doeltjes niet te klein (succes beleven)
- Wennen aan de bal, medespeler en tegenstander via kleine partijspelen

Mentale opbouw:

- Plezier in het voetbalspel
- Concentratie is niet het belangrijkste nog
- Geen eisen aan het voetballen
- Individueel actief zijn is prima
- Wel samen spelen; maar samenspel is nog niet het belangrijkste

O 11

Hoofdpijnen trainingsplan:

- Motorisch leren
- Veel op techniek trainen
- Veel balcontact
- Veel spel- en wedstrijdvormen
- Kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen

Mentale opbouw:

- Sportieve wedstrijdhouding
- Leren omgaan met leiding
- Leren omgaan met medespelers en tegenstanders

O 13

Hoofdpijnen trainingsplan:

- Alle technische oefeningen uitvoeren
- Technische vorming onder weerstand, dus in wedstrijsituaties
- Positie- en partijspelen
- Begrijpen als vrijlopen en dekken echt oefenen
- Veel spelsituaties trainen
- Spelen vanuit 1:4:3:3 systeem

Mentale opbouw:

- Omgaan met winst en verlies
- Accepteren van wedstrijdleiding
- Accepteren van instructies van trainers/teammanagers
- Accepteren van correcties van trainers/teammanagers



• TECHNISCHE, TACTISCHE EN LICHAMELIJKE UITGANGSPUNTEN BOVENBOUW

O 15

Hoofdpijnen trainingsplan:

- Technische vaardigheden trainen onder weerstand
- Aandacht voor handelingssnelheid
- Oefenen op spelhervattingen
- Wedstrijdtactiek (tactisch trainen)
- Géén kracht- of conditietraining nog
- Spelen vanuit 1:4:3:3 systeem

Mentale opbouw:

- Gezonde lichaamsverzorging
- Controle over emotie
- Winnaarsmentaliteit kweken
- Initiatief nemen en coaching
- Zelfvertrouwen stimuleren
- Taakgericht kunnen werken
- Accepteren van kritiek
- Aandacht voor individuele problemen

O 17

Hoofdpijnen trainingsplan:

- Wedstrijdsituaties met veel weerstand en in hoog tempo trainen
- Trainen op snelheid en uithoudingsvermogen
- Wedstrijdtactiek (tactisch trainen)
- Taken binnen het team
- Tactische aspecten trainen met de hele groep of met linies
- Leren inspelen op sterke en zwakke punten tegenstander
- Spelen vanuit 1:4:3:3 systeem

Mentale opbouw:

- Inzicht in mentaliteit tegenstanders
- Zelfkritiek
- Prestatie bewust zijn
- Accepteren correctie medespelers
- Zelfstandigheid
- Groepsgericht kunnen werken
- Winnaarsmentaliteit kweken

O 19

Hoofdpijnen trainingsplan:

- Alle technische facetten van het spel onder de hoogste weerstand leren beheersen
- Spelhervattingen, eventueel ook individueel
- Wedstrijdgerichte trainingen (tactiek)
- Conditie optimaal in orde brengen
- Spelen vanuit 1:4:3:3 en 1:4:4:2 systeem (evt. oefenen met andere spelsystemen)

Mentale opbouw:

- Prestatie kunnen leveren
- Inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan
- Perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie
- Winnaarsmentaliteit kweken

