

# VDZ FUNdament [A]

Voetbal met meer plezier



## VDZ FUNdament [A]

Jeugdvoetbal- en opleidingsvisie  
VDZ Voetbal Academie

*Januari 2026 – v1*

## VDZ FUNdament [A] – Jeugdvoetbal- en opleidingsvisie

Het VDZ FUNdament maakt deel uit van het Beleidsplan VDZ Voetbal Academie. De naam VDZ FUNdament is afgeleid van ons motto: **voetbal met meer plezier**.

Het VDZ FUNdament beschrijft in twee delen de:

- **[A] Jeugdvoetbal- en Opleidingsvisie (voorliggend document).**
- [B] Jeugdselectie- en Teamindelingsvisie.

Van de jeugdvoetbal- en opleidingsvisie van het VDZ FUNdament is ook een kleurige brochure gemaakt met een samenvatting van de belangrijkste punten.

Het Hoofd Jeugdopleiding (HJO) houdt zich bezig met het opstellen en (laten) uitvoeren van deze visie op jeugdvoetbal en voetbalopleiding.

De VDZ Voetbal Academie is voortdurend in ontwikkeling. We evalueren regelmatig de voortgang en bereikte resultaten en stellen onze visie daar waar nodig bij.

### Inhoudsopgave

In dit document kom je de volgende onderwerpen tegen:

1. VDZ FUNdament in het kort .....	3
2. VDZ FUNdament: spelen, samen, leren .....	4
3. VDZ FUNdament: invulling per leeftijdsfase .....	8
3.1 Mini's & Championsleague (5,5–7 jaar) .....	8
3.2 Onderbouw (O8–O12) .....	8
3.3 Middenbouw (O13–O15) .....	11
3.4 Bovenbouw (O16–O19) .....	14
Bijlage: Gelijke kansen, gelijke training (mini's t/m O10) .....	17

## 1. VDZ FUNdament in het kort

Van het VDZ FUNdament is ook een kleurige brochure gemaakt met een samenvatting van de belangrijkste punten. Hieronder een afbeelding uit die brochure.



**VISIE JEUGDVOETBAL**  
*Ontwikkelen op je eigen niveau*

<b>CHAMPIONSLEAGUE</b>	 <b>5,5 - 7 JAAR</b>	<b>SPELEND HET VOETBAL ONTDEKKEN</b>
<b>ONDERBOUW</b>	 <b>08 - 010</b> <b>011 - 012</b> 	<b>SPELEND ONTWIKKELEN EN ER SAMEN VOOR LEREN GAAN</b>
<b>MIDDENBOUW</b>	 <b>013 - 015</b>	<b>SAMEN VOORUIT, IEDER VANUIT ZIJN KRACHT EN POSITIE LEREN SPELEN</b>
<b>BOVENBOUW</b>	 <b>016 - 019</b>	<b>LEREN OM SAMEN HET SPEL TE BEPALEN TE VOLHARDEN EN TE WINNEN</b>

## 2. VDZ FUNdament: spelen, samen, leren

### VDZ FUNdament

In het VDZ FUNdament laten we zien wat wij in iedere leeftijdsfase belangrijk vinden in de ontwikkeling van een voetballer of voetbalster. We geven aan welke houding en welk gedrag we stimuleren in de ontwikkeling als speler, mens en teamgenoot. We hanteren een pedagogische, breed motorische leermethodiek. Met oog voor fysieke, mentale en sociale aspecten. Drie thema's staan centraal: spelen, samen, leren. Ze vormen een duidelijke basis om met meer plezier te voetballen en te ontwikkelen. Daar kun je niet jong genoeg mee beginnen.

### Spelen, samen, leren

Bij VDZ staat 'voetbal met meer plezier' altijd centraal. Dit is voor ons de basis, ongeacht leeftijd, geslacht of ambitie; wij voetballen met plezier. Na plezier komen een aantal andere waarden waar wij veel waarde aan hechten binnen onze jeugdopleiding. De leeftijd- en ontwikkelingsfase van een speler (lees team) bepalen op welke manier deze waarden binnen de opleiding concrete invulling krijgen.

Vanuit onze hoofdwaarde 'voetbal met meer plezier' hebben wij drie subwaarden opgesteld:

- Spelen.
- Samen.
- Leren.

### Spelen

Hiermee bedoelen wij dat kinderen leidend zijn in het spelen van voetbal. Voetbal is een sport van keuzes maken. Jouw individuele kwaliteiten in bewegen, signaleren (zien) en uitvoeren (doen) bepalen in grote mate hoeveel voldoening je uit de sport haalt en hoe goed je daarin bent/wordt.

### Samen

Bij voetballen is het meestal zo dat je elkaar nodig hebt om te scoren en te voorkomen dat de tegenstander een doelpunt maakt. Alleen lukt dat niet. De mate van samenspel hangt sterk af van de ontwikkelingsfase van een kind, dit noemen wij 'leeftijdskenmerken'. Toch zijn er wel een aantal factoren die in de gehele jeugdopleiding belangrijk zijn als je bij VDZ voetbalt.

### Leren

Als we samen plezier beleven aan het voetbal zijn we al heel erg tevreden. Daarnaast willen we al onze jeugdleden ook een stuk ontwikkeling aanbieden. Niet alleen technisch en tactische voetbalontwikkeling, ook persoonlijke en sociale ontwikkeling. In elke leeftijdsfase willen wij jeugdspelers helpen om zich te ontwikkelen als voetbaltalent, als persoon én als teamspeler.

### Leeftijdswfasen

De concrete invulling van de drie subwaarden 'spelen, samen, leren' hangt nauw samen met de verschillende leeftijdsfasen. Zo onderscheiden we vier leeftijdsfasen met hun opleidingsaccenten.

Leeftijdsfase	Accent ligt op...

Leeftijd		Accent ligt op...
Mini's & CL <sup>1</sup>	5,5–7 jaar	Spelend het voetbal ontdekken.
Onderbouw	O8–O12	Spelend ontwikkelen en er samen voor leren gaan.
Middenbouw	O13–O15	Samen vooruit, ieder vanuit zijn kracht en positie leren spelen.
Bovenbouw	O16–O19	Leren om samen het spel te bepalen, te volharden en te winnen.

Deze leeftijdsfasen worden verderop in dit document toegelicht. Per leeftijdsfasen onderkennen we verschillende leeftijdscategorieën zoals deze vanuit de KNVB worden gehanteerd.

### Brede voetbalontwikkeling

Met het VDZ FUNDament als basis zijn voor de verschillende leeftijdsfasen diverse spelvormen, oefenvormen en trainingsprogramma's ontwikkeld. Van teamtraining en circuittraining tot techniektraining en specifieke beweegspellen. Het vormt samen een aanpak met een doorlopende leerlijn. Hier spelen twee leermethodieken een belangrijke rol die bij alle leeftijdsfasen en alle trainingsprogramma's voorkomen: breed motorisch ontwikkelen (BMO) en differentieel leren. Wij zijn er van overtuigd dat jeugdspelers langer plezier aan sporten beleven als ze zich makkelijk veelzijdig kunnen bewegen. Ze hebben er een leven lang profijt van.

### Breed motorisch ontwikkelen (BMO)

Vooraf in de jongste leeftijdsfasen is er veel aandacht voor 'breed motorisch ontwikkelen (BMO)'. Hierbij wordt getraind op bewegingsvormen die in echte voetbalspel niet of vaak minder aan bod komen, maar waardevol zijn voor de lichamelijke ontwikkeling én de ontwikkeling als voetballer. Van trefbal en tikkertje tot worstelvormen en 'Flag Football'. Spelenderwijs leren bewegen is leuk en effectief. Ook werkt VDZ naast zijn eigen voetbalopleiding samen met andere sportclubs. Om kinderen beter te leren bewegen door ze kennis te laten maken met verschillende sporten zoals voetbal, hockey, gymnastiek en volleybal. We besteden in de jongste leeftijdsfasen minstens 20% van de wekelijkse trainingstijd aan niet voetbal-specifieke trainingsvormen. Hard nodig want bijna 30% van de Nederlandse basisschoolkinderen heeft gebrekkige bewegingsvaardigheid en een ondermaatse motoriek.<sup>2</sup>

### Differentieel leren

Voetballen is een aaneenschakeling van keuzes maken. Hoe beter je de omgeving ziet waarin je je bevindt, en hoe comfortabeler je bent aan de bal, hoe makkelijker het wordt om keuzes te maken als speler. Daarom proberen wij voortdurend om kinderen in situaties te brengen die herkenbaar zijn vanuit de wedstrijd. In duel- en partijvormen met kleine aantallen komen spelers in situaties waarin ze hun techniek en kijkgedrag optimaal moeten benutten. De trainer heeft daarbij als taak om de trainingsomgeving voortdurend uitdagend te maken voor spelers. Spelers worden gestimuleerd om snellere en betere keuzes te maken. We noemen dat differentieel leren: spelers

<sup>1</sup> CL staat voor Championsleague.

<sup>2</sup> Bron: MQscan.nl (2020). Dit is vooral toe te schrijven aan meer zitten en minder bewegen. Hierdoor belanden volgens VeiligheidNL dagelijks 500 kinderen met letsel op de eerste hulp (SEH). Dat is 1 kind per 3 minuten. Van de ernstige letsels bij 0–11-jarigen is de oorzaak in 82% van de gevallen een val. Dit komt onder meer door slechte motorische vaardigheden.

leren samen voetballen onder wisselende omstandigheden. Door variatie aan te brengen in de voetbalopleiding zorgen we voor meer verrassing, meer plezier en een groter leereffect.

### **Van klein naar groot veld**

De voetbalopleiding houdt rekening met het aantal veldspelers en de veldafmetingen voor wedstrijden:

- 5,5–7 jaar speelt 3x3 of 6x6 op miniveld.
- O8-O10 speelt 6x6 op klein veld (42,5x30m).
- O11-O12 speelt 8x8 op half veld (64x42,5m).
- O13-O19 speelt 11x11 op een heel veld (minimaal 100x64m).

### **Gelijke kansen, gelijk training t/m O10**

T/m O10 (6x6) hanteert VDZ het principe 'gelijke kansen, gelijke training' (zie bijlage). Alle jeugdspelers verdienen een leuk en veelzijdig sportief aanbod bij VDZ. Ieder op zijn of haar niveau. Bij oudere jeugd ontstaan er vaak grotere verschillen in ambitie en voetbalniveau. Bij de jongste jeugd draait het hier nog niet echt om en verdient elk kind op opleidingsgebied gelijke kansen.

### **Vaste keepers met keeperstraining vanaf O10**

Vanaf O10 (6x6) spelen teams met een 'vaste' keeper en wordt er keeperstraining gegeven. Tot die tijd krijgt elke speler de kans om te ontdekken of het leuker is om te keepen of om te spelen.

### **Preselectiefase O11-O12**

Bij O11-O12 (8x8) spreken we van een preselectiefase. Binnen deze leeftijdscategorie zijn het eerste en tweede (preselectie)team even sterk en kunnen jeugdspelers ontwikkelingsgericht rouleren tussen verschillende spelposities en tussen de twee teams.

### **Selectiefase O13-O19**

Vanaf O13 (11x11) spelen teams op een groot voetbalveld. Vanaf O13 spreken we van selectieteams en breedtesportteams en worden jeugdspelers gevraagd en geselecteerd voor een selectieteam. Vanaf O13 spelen in iedere leeftijdscategorie de 'beste' jeugdspelers in het eerste en tweede selectieteam. Vanaf O13 komt er meer aandacht van trainer/coaches voor teamprestaties en individuele voetbaltalentontwikkeling.

### **Gemengde teams en meidenteams**

Bij VDZ spelen meiden tot O12 in gemengde teams. Daarna kunnen meiden zich afhankelijk van de leeftijd en situatie zich verder ontwikkelen in (1) gemengde teams, (2) meiden selectieteams of (3) meiden breedtesportteams.

### **Teamindeling en selectie**

Voetbal is een teamsport. Op meer prestatief niveau of juist meer recreatief. Het selecteren van jeugdspelers en het indelen van teams is dan ook een belangrijk onderwerp dat zorgvuldig uitgevoerd moet worden. Dit staat verder beschreven in het Beleidsplan VDZ Voetbal Academie en VDZ FUNdament [B].

### **Professioneel jeugdkader**

Het opleiden en begeleiden van jeugdspelers is een vak. Dus ook het vak van voetbaltrainer en coach. Bij de VDZ Voetbal Academie maken we gebruik van professionals zoals Hoofd Jeugdopleiding, CIOS-studenten, KNVB-docenten, ervaren VDZ-trainers/coaches en trainers van

partnerclubs. Samen leiden ze vrijwilligers op tot trainer of coach. Denk aan de vaders en moeders die de trainingen of coaching verzorgen van de teams waarin hun eigen kinderen spelen of aan oudere jeugdleden die fungeren als elftalleider bij de allerkleinsten of de eerste stappen willen zetten in het trainersvak.

### **Opleiding op maat**

Met ruim 900 jeugdleden en meer dan 70 jeugdteams zijn goed opgeleide trainers en coaches hard nodig om alle jeugdspelers een goede voetbalopleiding te kunnen bieden. Met behulp van de VDZ Voetbal Academie krijgen vrijwilligers een trainers- of coachopleiding op maat en gaan ze goed voorbereid aan de slag. Voor de minder ervaren trainer/coach is er deskundige begeleiding en zijn er veel kansen om door te groeien in het vak. Kortom, we leiden onze eigen trainers en coaches op.

### **Samenwerkingspartners**

De VDZ Voetbal Academie werkt samen met verschillende partijen zoals:

- CIOS (Rijn IJssel) en Atrum College (ROC 12) voor het inzetten van sportstudenten als jeugdtrainer.
- KNVB, NMC Bright en partnerclubs (Vitesse, De Graafschap en N.E.C) voor het voetbaltechnisch verbeteren van de opleidingen voor jeugdspelers en trainer/coaches. Door instructies, workshops, opleidingen, advies, enz.
- NOC/NSF, pedagogen, praktijkbegeleiders en sportpsychologen voor (1) het verbeteren van de pedagogische en didactische vaardigheden van trainer/coaches en (2) het verbeteren van de veerkracht en mentale weerbaarheid van jeugdspelers. Door instructies, workshops, opleidingen, advies, enz.
- Sportfysiotherapeuten en sportverzorgers om overbelasting van jeugdspelers te voorkomen en voor verdere integratie van blessurepreventie en –behandeling in de jeugdopleiding. Door instructies, workshops, opleidingen, advies, enz.

### **VDZ werkt verder samen met o.a.:**

- Sportbedrijf Arnhem en team-JOGG voor een gezonde sportomgeving met een rookvrij sportpark en meer gezonde producten en fruit in het clubhuis<sup>3</sup>.
- Sportbedrijf Arnhem, scholen en sportverenigingen binnen het Arnhems Sportakkoord (meer sporten en bewegen rondom school, breed motorisch ontwikkelen). Verder faciliteert VDZ het jaarlijkse schoolvoetbaltoernooi van scholen in de Gemeente Arnhem.

---

<sup>3</sup> VDZ is de eerste sportvereniging in de regio die de badge 'gezonde sportlocatie' van team-JOGG heeft behaald.

### 3. VDZ FUNdament: invulling per leeftijdsfase

#### 3.1 Mini's & Championsleague (5,5–7 jaar)

##### Spelend het voetbal ontdekken

Mini's & Championsleague (5,5–7 jaar) vormt een uitzondering op de andere leeftijdsfasen. Bij de allerjongsten krijgt iedereen dezelfde training. Meiden en jongens spelen in gemengde teams.

##### Ontwikkel- en leerdoelen

Bij deze kinderen gaat het erom dat ze plezier beleven door lekker te 'spelen'. Met tal van spel- en bewegvormen waarbij kinderen door middel van keuzes maken invloed hebben op de uitkomst van het spel. Voetbal is altijd een groot onderdeel van de trainingen. De waarden 'samen' en 'leren' tellen hier nog niet serieus mee. We willen er dan verder ook niet te veel over zeggen.

##### Trainingsvormen & Leermethoden

T/m O10 (6x6) krijgen alle jeugdspelers dezelfde trainingen onder de noemer 'gelijke kansen, gelijke training' (zie bijlage). De trainingsvormen en leermethoden zijn onderverdeeld in 4 thema's die elke training aan bod komen:

- Balbeheersing.
- Veelzijdig bewegen (breed motorisch ontwikkelen).
- Wedstrijdvorm klein: kleine spel & partijvormen.
- Wedstrijdvorm wedstrijd: 3v3 t/m 6v6.

##### Voor trainer/coach<sup>4</sup>

- Belangrijk in deze eerste fase is dat alle kinderen actief meedoen aan het 'voetbalspel'.

##### Overige kenmerken:

Kenmerk Mini & Cl (5,5–7 jr)	Aantal	Toelichting
Aantal spelers per trainingsgroep	-	Als lichte samen
Aantal trainingen per week	1	
Aantal trainingsuren per training	1	
Aantal uren veelzijdig bewegen (%)	25%	
Keeperstraining	Nee	Spelers zijn wisselend keeper
Aantal trainers per trainingsgroep	1	
Aantal coach/leiders per team	0	
Opmerkingen		Iedereen krijgt dezelfde training Meiden en jongens in gemengde teams

#### 3.2 Onderbouw (O8–O12)

##### Spelend ontwikkelen en er samen voor leren gaan

Bij deze jonge kinderen staat 'spelen' hoog in het vaandel. Ze leren eerst bewegen voor ze leren voetballen. Ze ervaren hoe het is om te reageren op nieuwe situaties, een duel aan te gaan en te ervaren hoe je lichaam werkt.

<sup>4</sup> Soms wordt met 'trainer' (ook) de coach, leider of trainer/coach bedoeld.

'Samen' etaleert zich in deze fase nog niet zo zeer voetbalinhoudelijk. In deze fase is het belangrijk dat kinderen samen gaan werken om iedereen onderdeel van het team te maken. En te beseffen dat elk succes een gezamenlijk succes is. En elke nederlaag een gezamenlijke uitdaging om de teleurstelling te overwinnen.

'Wie vraagt wordt overgeslagen' gaat bij VDZ niet op. Wij willen dat kinderen nieuwsgierig zijn en juist 'leren' om vragen te stellen. Vragen stellen en leren omgaan met afspraken. Daar draait het om in deze jonge ontwikkelingsfase.

### **Ontwikkel- en leerdoelen**

#### **Spelen**

- Samen (nieuwe) vriendjes maken.
- Samen elkaar helpen.
- Samen winnen en verliezen.

#### **Samen**

- Samen (nieuwe) vriendjes maken.
- Samen elkaar helpen.
- Samen winnen en verliezen.

#### **Leren**

- Leren vragen stellen.
- Leren mezelf te presenteren.
- Leren afspraken te maken en na te komen.

### **Verskil tussen O8-O10 en O11-O12**

We zien qua ontwikkel- en leerdoelen een verschil tussen de jongere onderbouw (O8–O10) en oudere onderbouw (O11–O12).

- Bij O8–O10 (6x6) ligt het accent vooral op 'spelen, samen'.
- Bij O11–O12 (8x8) wordt het voetbalspel belangrijker en ligt het accent meer op 'samen, leren'.

De keeperstraining wordt door de keeperstrainer met de teamtrainer afgestemd. Tot O10 fungeren jeugdspelers wisselend ook als keeper. Elke speler verdient de kans om te ontdekken of het leuker is om te keepen of om te spelen. En om te ontdekken waar zijn of haar talenten liggen. Ook creëert dit een bepaald begrip voor elkaar, omdat elke speler weet hoe het is om in het doel te staan of als veldspeler te fungeren. Vanaf O10 spelen teams met een vaste keeper.

### **Trainingsvormen & Leermethoden O8-O10**

T/m O10 (6x6) krijgen alle jeugdspelers dezelfde trainingen onder de noemer 'gelijke kansen, gelijke training' (zie bijlage). De trainingsvormen en leermethoden zijn onderverdeeld in 4 thema's die elke training aan bod komen:

- Balbeheersing.
- Veelzijdig bewegen (breed motorisch ontwikkelen).
- Wedstrijdvorm klein: kleine spel & partijvormen.
- Wedstrijdvorm wedstrijd: 3v3 t/m 6v6.

### **Trainingsvormen & Leermethoden O11-O12**

Bij O11-O12 (8x8) wordt een mix toegepast van:

- Voetbaltraining:
  - Duel- en partijvormen met kleine aantallen.
  - Specifieke beweegspellen.
  - Trainingsprogramma's en oefenvormen zijn op de website van VDZ terug te vinden in een speciale opleidingsmodule.
- Breed motorisch ontwikkelen (BMO) met beweegvormen als:
  - Handbalvormen.
  - Trefbalvormen.
  - Flag Football.
  - Estafette Parcours.
  - Tikvormen.
  - Worstelvormen.
- Differentieel leren:
  - Spelend en ontdekkend bewegen. Door een spelcontext te bieden waarin gevraagd wordt om te reageren op bepaalde situaties, die je niet vooraf kunt voorspellen.

### Wedstrijden

Het draait in deze leeftijdsfase om creativiteit, en om altijd meedoen. Met dit laatste bedoelen wij dat spelers altijd betrokken zijn bij de bal. Het is bij jonge kinderen tegennatuurlijk om bewust de tegenstander aan de bal te laten of om de bal even niet te willen hebben. Wij willen graag dat kinderen initiatief nemen, acties maken, creatief zijn en vooral altijd betrokken zijn bij het spel.

### Spelprincipes

- Aanvallen doen we met zijn allen.
- We durven tegenstanders uit te spelen.
- We pakken samen zo snel mogelijk de bal af.

### Spelformatie

Een vaste formatie biedt enige structuur in de verder vaak chaotische wedstrijden die kinderen in deze fase mogen spelen. Wij kiezen altijd voor een formatie met 4 linies (keeper meegerekend). Vanuit de basispositie staat het spelers vrij om te bewegen over het veld. Wij willen natuurlijke impulsen niet beperken. Het vinden van je plek in het veld is deel van de ontwikkeling.

### Spelersposities O8-O9

Kinderen maken hun eerste stapjes op het voetbalveld. Ze moeten zichzelf leren kennen en hun teamgenoten. Talent laat zich niet of nauwelijks herkennen en zeker niet specificeren tot een bepaalde plek in het veld. Bij O8–O9 speelt iedereen op elke positie. Dit betekent ook dat er geen vaste keeper is. Elke speler verdiend de kans om te kijken hoe het is om te keepen en te spelen. Ook creëert dit begrip voor elkaar, omdat iedereen weet hoe het is om op verschillende posities te spelen.

### Voor trainer/coach O8-O9

- Kinderen hebben allemaal hun eigen natuurlijke impulsen. Vaak willen ze naar de bal toe rennen. Sommige hebben het gevoel voorin te moeten zijn, andere wellicht iets meer naar achter. Laat dit gebeuren en laat kinderen hun instinct en gevoel volgen. Dit betekent dat als de bal eenmaal rolt de formatie steeds meer vervaagt. Dit is niet erg. Positie herkenning gaat in kleine stapjes en ze beginnen pas net.

- De ontwikkeling als voetballer is grillig omdat kinderen vatbaar zijn voor allerlei situaties op en buiten het veld. Denk aan problemen thuis, problemen op school of gepest worden. Kinderen die het even lastig hebben kun je best wat meer vertrouwen geven door ze te positioneren op een plek waar hun natuurlijk gedrag zich al een beetje naartoe leidt. Als dit de speler helpt in een lastige fase dan doen we dat graag.

### Spelersposities O10–O12

Zolang de stap naar het grote veld (11x11) nog gemaakt moet worden, blijven we vasthouden aan roulerende posities. Zijn er bij O10 ondertussen jongens of meiden die heel graag willen keepen dan krijgen ze de kans. Vanaf O10 zijn vaste keepers mogelijk, evenals bijvoorbeeld twee spelers die samen rouleren.

Voor de overige spelers geldt dat ze ook bij O11-O12 (8x8) de kans krijgen zichzelf te ontdekken op dit veld en breed palet aan technische vaardigheden op te doen. Deze vaardigheden leren spelers het beste bij regelmatig wisselende omstandigheden (differentieel leren). Spelers regelmatig blijven rouleren bevordert de ontwikkelingsgroei in deze leeftijdsfase.

### Overige kenmerken:

Kenmerk Onderbouw (O8–O12)	Aantal	Toelichting
<b>Groep O8–O9</b>		
Aantal spelers per trainingsgroep	8	
Aantal trainingen per week	2	
Aantal trainingsuren per training	1	
Aantal uren veelzijdig bewegen (%)	20%	
Keeperstraining	Nee	Spelers zijn wisselend keeper
Aantal trainers per trainingsgroep	2	
Aantal coaches/leiders per team	1	
Opmerkingen		Iedereen krijgt dezelfde training Meiden en jongens in gemeente teams
<b>Groep O10–O12</b>		
Aantal spelers per trainingsgroep	8	
Aantal trainingen per week	2	
Aantal trainingsuren per training	1	
Aantal uren veelzijdig bewegen (%)	20%	
Keeperstraining	Ja	Vaste keeper O10
Aantal trainers per trainingsgroep	2	
Aantal coaches/leiders per team	1	
Opmerkingen		Vanaf O11 zijn er preselectieteams Meiden en jongens in gemeente teams

## 3.3 Middenbouw (O13–O15)

### Samen vooruit, ieder vanuit zijn kracht en positie leren spelen

De tijd dat je alleen veel kon bereiken lijkt op het grote veld voorbij. Je hebt elkaar nodig om samen bij het goal van de tegenstander te komen en je helpt elkaar de bal weer te veroveren. Samen juichen na een doelpunt en elkaar steunen na een nederlaag.

Spelers leren in deze leeftijdsfase zichzelf kennen, als mens en als speler. Je gaat kritisch kijken naar jezelf en leert bovenal waar je goed in bent. Vanuit zelfreflectie kan zelfvertrouwen ontstaan.

Als speler vind je steeds meer je plek op het veld en leer je je kwaliteiten optimaal te benutten vanuit jouw positie.

Maar ook het puberende kind maakt fouten, veel fouten. Probeert dingen uit in de zoektocht naar wat wel en niet lukt op het veld. Wij stimuleren kinderen om creatief en vol energie verder te ontdekken.

### **Ontwikkel- en leerdoelen**

#### **Samen**

- Samen coachen.
- Samen succes vieren.
- Samen teleurstellingen overwinnen.
- Samen volharden.
- Samen aan staan.

#### **Leren**

- Leren mijn kracht en kwaliteit ontdekken.
- Leren kritisch naar mezelf te kijken.
- Leren lef en zelfvertrouwen te tonen.
- Leren te vragen, helpen en om mij heen kijken.

#### **Spelen**

- Spelen met creativiteit.
- Spelen met energie.
- Spelenderwijs trainen.
- Spelend (blijven) proberen.

### **Trainingsvormen & Leermethoden**

Bij O13-O15 (11x11) wordt een mix toegepast van:

- Voetbaltraining:
  - Trainingsprogramma's en oefenvormen zijn op de website van VDZ terug te vinden in een speciale opleidingsmodule.
- Breed motorisch ontwikkelen (BMO):
  - Warming-up: kinderen in de middenbouw zijn aan het groeien, regelmatig zo hard dat ze de controle over hun lichaam een beetje verliezen. Om ze hierbij te helpen – en de kans op blessures te verminderen – verwerken we verschillende bewegingsvormen in de warming-up.
  - Als verlengde van de warming-up: een passvorm om de spelers weer even het balgevoel te geven, hoort er ook bij. Dit kan binnen de organisatie van de warming-up, waardoor we de tijd efficiënt benutten.
- Differentieel leren:
  - Een wedstrijd beslis je op details. Bij veel situaties in het spel zijn kijkgedrag en handelingssnelheid essentiële kwaliteiten. Dit bepaalt namelijk hoe snel je een bepaalde keuze kunt maken. Daarom voegen we 'chaos' toe aan wedstrijdssituaties. Door taken en omgeving te beïnvloeden breng je spelers in continue veranderlijke situaties en worden ze gedwongen om sneller te kijken en te handelen. Je kunt stellen: 'Als de training goed loopt moet ik hem opnieuw aanpassen, want dan wordt er niks meer geleerd'.

## Wedstrijden

Zoals eerder aangegeven gaat het om intenties, om het tonen van zelfvertrouwen en werklust. Verkeerde keuzes komen overal op het veld voor en kunnen nederlagen veroorzaken. Moedig spelers aan om hun 'identiteit' als persoon en als speler te vinden. Accepteer als coach de fouten die hiermee gepaard gaan. Wijs niet zo snel je vinger naar fouten die gemaakt worden. Geef spelers de kans hiervan te leren. Vier de successen die het oplevert, hoe klein ze ook zijn. Een goede kapbeweging om jezelf vrij te spelen of een perfecte tackle op de bal, zijn goede redenen voor een klein feestje.

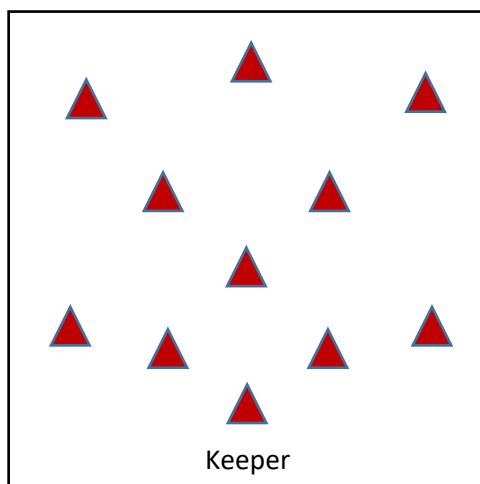
## Spelprincipes

- Bij balverlies geven we direct agressief druk op de bal.
- We verdedigen dicht bij elkaar (30 lang, 40 breed).
- Na balverovering creëren we gelijk een kans.
- We durven 1op1 situaties aan te gaan.
- We creëren altijd een overtal situatie.
- We durven mensen in de dekking aan te spelen.

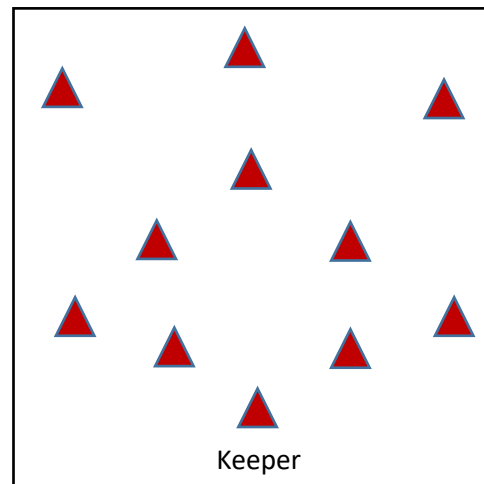
## Spelformatie

Het grote veld bespelen is niet makkelijk. Er is dan meer behoefte aan structuur en spelen in een vaste formatie. De meest eenvoudige spelformatie is 1-4-3-3 omdat daarbij alle veldruimten op natuurlijke wijze worden ingevuld. De trainer/coach probeert hierbij iedere spelers optimaal in zijn of haar kracht te zetten. Op het middenveld helpt het spelen in een ruit het onderlinge samenspel en de verbinding van verdediging naar aanval. Hoe deze ruit eruit ziet is aan de trainer/coach.

1-4-3-3 met de punt naar achter.



1-4-3-3 met de punt naar voren.



## Spelersposities O13-O14

De overstap naar het grote veld is gemaakt. Dit is niet de enige grote stap voor de inmiddels pubers. Ze zijn ook naar de middelbare school gegaan en door de snelle groei van hormonen zijn ze soms een beetje opzoek naar zichzelf. Kortom, er is behoefte aan structuur. Structuur bieden wij op het veld door een vaste spelformatie met steeds vastere posities. Probeer spelers allemaal aan twee of maximaal drie veldposities te houden.

Zorg wel dat bij deze twee of drie veldposities, altijd twee linies zitten. Een speler kan dan bijvoorbeeld wisselen tussen centrale verdediger en controlerende middenvelder. Het kunnen wisselen tussen twee linies is belangrijk omdat we pas net 11v11 voetballen. Spelers leren zichzelf nu pas goed kennen. Geef de spelers, en jezelf als trainer/coach, de tijd om meerdere opties te onderzoeken en open te houden.

### Groep O15

Voor de meeste spelers is dit het derde jaar op een groot veld. Voor de rest van de opleiding geldt dat twee veldposities eigenlijk ideaal zijn voor een speler. Zo kunnen spelers hun kwaliteiten op meerdere posities laten zien. En je houdt de mogelijkheden open om je vaardigheden te verbreden en voor een trainer/coach makkelijker inzetbaar te zijn. Voor spelers O15 geldt dat vanuit VDZ de behoefte aan twee linies per speler er af is. Dat kan nog steeds, maar in deze fase kan een speler ook prima wisselen tussen bijvoorbeeld de spits- en linksbuitenpositie.

### Voor trainer/coach

- Voor veel kinderen is dit een spannende en onzekere fase in hun puberleven. Veranderingen op school, op de voetbalclub en de groei van hormonen maakt het leven soms ingewikkeld. Wij willen dat kinderen zich in deze fase echt gaan laten zien. Hun energie volledig kwijt kunnen en zelfvertrouwen tonen.
- In partijvormen, positievormen en andere spelvormen kunnen de spelers hun energie volop kwijt. Als trainer/coach coach je spelers op intenties. Hard willen werken, constant de bal willen hebben en andere spelers helpen. Als de intenties zichtbaar zijn, komt tactiek vanzelf wel.

### Overige kenmerken:

Kenmerk Middenbouw (O13–O16)	Aantal	Toelichting
Aantal spelers per trainingsgroep	15	
Aantal trainingen per week	2	
Aantal trainingsuren per training	1,15	
Aantal uren veelzijdig bewegen (%)	20%	In warming-up
Keeperstraining	Ja	
Aantal trainers per trainingsgroep	2	
Aantal coaches/leiders per team	1	
Opmerkingen		

## 3.4 Bovenbouw (O16–O19)

### Leren om samen het spel te bepalen, te volharden, en te winnen.

De oudere jeugd gaat leren winnen. Wat is er nodig om wedstrijden te winnen? Hoe ouder je wordt, hoe meer het gaat om details. Kritisch kijken naar jezelf en je eigen 'kunnen' onderkennen. Teamgenoten helpen, motiveren maar ook aanspreken als dit nodig is. Leren om als team wedstrijden te winnen!

### Ontwikkel- en leerdoelen

#### Leren

- Leren samen winnen.
- Leren kritisch naar mezelf te kijken.
- Leren mijzelf te ontwikkelen als persoon en karakter.

- Leren volharden.
- Leren vragen, helpen en om mij heen kijken.

### **Samen**

- Samen elkaar aanspreken.
- Samen succes vieren.
- Samen winnen en verliezen.
- Samenspel binnen en buiten het veld.

### **Spelen**

- Spelen met overtuiging.
- Spelen met energie.
- Spelen in vrijheid.

### **Trainingsvormen & Leermethodiek**

Bij O16-O19 (11x11) wordt een mix toegepast van:

- Voetbaltraining:
  - Leren winnen doe je ook op het trainingsveld. Wedstrijdsituaties simuleren op het trainingsveld door partijvormen en positiespellen te spelen vanuit herkenbare posities.
  - Trainingsprogramma's en oefenvormen zijn op de website van VDZ terug te vinden in een speciale opleidingsmodule.
- Breed motorisch ontwikkelen (BMO):
  - In deze oudste leeftijdsfase is hier op de training geen specifieke aandacht meer voor.
- Differentieel leren:
  - Voeg 'chaos' toe aan wedstrijdssituaties. Door taken en omgeving te beïnvloeden breng je spelers in continue veranderlijke situaties waardoor spelers sneller moeten kijken, en handelen. Je kunt stellen: 'Als de training goed loopt moet ik hem opnieuw aanpassen, want dan wordt er niks meer geleerd'.

### **Wedstrijden**

In deze laatste jeugdfase leren spelers wat er nodig is om wedstrijden te kunnen winnen. Als het goed is nemen spelers veel kennis en ervaring mee uit de onder- en middenbouw. In de middenbouw mag een speler soms 'naïef' zijn of wellicht zichzelf nog overschatten. In de bovenbouw weet je wat je wel en niet kunt en leer je ook op deze manier naar teamgenoten te kijken. Je eigen (en die van teamgenoten) kwaliteiten onderkennen helpt om sneller keuzes te maken en daardoor sneller te handelen. Ten opzichte van de middenbouw zijn de eisen en verwachtingen net even iets scherper gesteld, dit vind je ook terug in onze spelprincipes.

### **Spelprincipes**

- Bij balverlies geven we direct agressief druk op de bal.
- We verdedigen in de zone dicht bij elkaar (30 lang, 40 breed).
- We zijn dominant in 1op1 situaties.
- We creëren altijd een overtal situatie.
- Na balverovering creëren we binnen 15s een kans.
- We durven mensen in de dekking aan te spelen.

### **Spelformatie**

Als trainer/coach ben je vrij om, uitgaande de individuele kwaliteiten van spelers, de beste spelformatie te kiezen. Waar we tot en met de middenbouw spelers helpen door een vaste structuur te kiezen, kunnen bovenbouwspelers door hun spelinzicht ook in andere spelformaties spelen. De trainer/coach baseert zijn keuzes op de optimale ontwikkeling van de elf individuele kwaliteiten in het veld.

Dit betekent ook dat in een selectie van 15/16 spelers er andere varianten of formaties kunnen ontstaan naarmate je met andere spelers speelt. Hierbij is het aan de trainer/coach om de balans te bewaken en niet wekelijks van formatie te wisselen. Tenslotte heeft iedere speler behoefte aan een bepaalde vorm van vastigheid en structuur, ook de oudere jeugdspelers.

### Spelersposities

Als vervolg op de middenbouw zien wij in deze leeftijdsfase dat spelers zichzelf steeds beter kennen. Waar ben ik goed in en waar iets minder goed? Kernkwaliteiten benutten vanuit eigen posities. We spreken van meervoud omdat we spelers (en het teams als geheel) niet te ver willen beperken. Probeer als trainer/coach samen met spelers te ontdekken op welke twee veldposities een speler het beste tot zijn recht komt. Probeer hier een duidelijke volgorde van eerste en tweede positie in te bepalen. Bij de ene speler zal de scheiding tussen beste positie en tweede positie duidelijker zijn als bij de ander, dit is niet erg.

### Voor trainer/coach

- Winnen betekent ook harder werken dan je tegenstander. Ook in trainingen gaat het om 'winnen'. Welke vorm je ook doet, je speelt voor de winst. Je werkt hard, helpt teamgenoten en kijkt kritisch naar jezelf. Wij stimuleren spelers om met de trainer/coach in gesprek te gaan en zelf regie te nemen in het ontwikkelingsproces.

### Overige kenmerken:

Kenmerk Bovenbouw(O16–O19)	Aantal	Toelichting
Aantal spelers per trainingsgroep	16	
Aantal trainingen per week	2	
Aantal trainingsuren per training	1,5	
Aantal uren veelzijdig bewegen (%)	N.v.t.	
Keeperstraining	Ja	
Aantal trainers per trainingsgroep	2	
Aantal coaches/leider per team	1	
Opmerkingen		Training op een half veld

## **Bijlage: Gelijke kansen, gelijke training (mini's t/m O10)**

### **Gelijke kansen, gelijke training**

Alle jeugdspelers verdienen een leuk en veelzijdig sportief aanbod bij VDZ. Ieder op zijn of haar niveau. Bij oudere jeugd ontstaan er vaak grotere verschillen in ambitie en voetbalniveau. Bij de jongste jeugd draait het hier nog niet echt om en verdient elk kind op opleidingsgebied gelijke kansen. Daarom hanteert VDZ vanaf het seizoen 2021-2022 het uitgangspunt 'gelijke kansen, gelijke training' voor alle jeugdspelers t/m O10.

### **Doelstellingen**

De doelstellingen zijn:

- Alle kinderen krijgen gelijken kansen.
- Alle kinderen voetballen 'met nog meer plezier' volgens de VDZ-visie.
- Opleiders en begeleiders ondersteunen zowel beginnende als ervaren trainer/coaches.

### **Betrokken opleiders**

- Hoofd Jeugdopleiding: verantwoordelijk voor uitvoering jeugdvoetbal- en opleidingsvisie.
- Trainer/coach: verzorgt de trainingen.
- Praktijkbegeleider: bepaalt trainingsinhoud en begeleidt trainer/coach op het veld.
- Technisch coördinator: contactpersoon voor trainer/coach voor organisatorische zaken.

### **Trainingsvormen & Leermethoden**

De trainingsvormen en leermethoden zijn onderverdeeld in 4 thema's die elke training aan bod komen:

1. Balbeheersing.
2. Veelzijdig bewegen (breed motorisch ontwikkelen).
3. Wedstrijdvorm klein: kleine spel & partijvormen.
4. Wedstrijdvorm wedstrijdrecht: 3v3 t/m 6v6.

### **Balbeheersing**

Jonge kinderen zijn veelal gericht op zichzelf, het 'ik en de bal' principe. De bal als weerstand. Binnen het thema 'balbeheersing' gaat het om dribbelvormen zonder tegenstander. Extra uitdagingen zijn hierbij de snelheid van de uitvoering, die afgedwongen kan worden met estafettevormen.

### **Circuitmodel trainingen**

Circuitmodel trainingen worden altijd gespeeld in de genoemde vier blokken. Waarbij oefenvormen tot stand komen vanuit de driehoek praktijkbegeleider-Hoofd Jeugdopleiding-trainer/coach. Hierbij wordt de 'VDZ oefenstofmodule' actief ingezet als inspiratiebron. Andersom worden nieuw bedachte trainingsvormen bij gebleken succes ook gefilmd, en toegevoegd aan de VDZ-oefenstofmodule.

### **Uitvoering in de praktijk**

Voor de jongste jeugd, van mini's t/m O10, staat er een heldere opleidingsstructuur waarmee VDZ invulling geeft aan het VDZ FUNdament en het gelijke kansen-principe. Dit overzicht betreft de trainingsstructuur en trainingsvormen en leermethoden.

Leeftijds-fase	Trainingsstructuur	Betrokken opleiders	Trainingsvorm & Leermethodiek
Mini's.	Twee gelijke trainingen van 60 min.	Coördinator Mini's. Met behulp van ouders of andere vrijwilligers.	Spelenderwijs bewegen & voetbal ontdekken.
CL	<u>Training 1:</u> Circuitmodel*, vier onderdelen. 60 min.  <u>Training 2:</u> Wedstrijdjes 3v3/4v4 + afsluitende penalties.	<u>Training 1:</u> Praktijkbegeleider . Uitvoerend CIOS studenten.  <u>Training 2:</u> Coördinator CL Met behulp van ouders of andere vrijwilligers.	<u>Training 1:</u> Balbeheersing Veelzijdig bewegen Wedstrijdvorm klein Wedstrijdvorm wedstrijdrecht.  <u>Training 2:</u> Toernooivorm 3v3/4v4 Penalty's.
JO8	<u>Training 1:</u> Circuitmodel*, vier onderdelen. 60 min.  <u>Training 2:</u> Circuitmodel*, vier onderdelen. 60 min.	<u>Training 1:</u> Praktijkbegeleider. Uitvoerend CIOS studenten. Ondersteuning team trainer.  <u>Training 1:</u> Praktijkbegeleider. Uitvoerend team trainer(s).	<u>Beide trainingen:</u> Balbeheersing Veelzijdig bewegen Wedstrijdvorm klein Wedstrijdvorm wedstrijdrecht.
JO9	<u>Training 1:</u> Circuitmodel*, vier onderdelen. 60 min.  <u>Training 2:</u> Circuitmodel*, vier onderdelen. 60 min.	<u>Training 1:</u> Praktijkbegeleider. Uitvoerend CIOS studenten. Ondersteuning team trainer.  <u>Training 2:</u> Praktijkbegeleider. Uitvoerend team trainer(s).	<u>Beide trainingen:</u> Balbeheersing Veelzijdig bewegen Wedstrijdvorm klein Wedstrijdvorm wedstrijdrecht.
JO10	<u>Training 1:</u> Vrije training, 60 min.  <u>Training 2:</u> Circuitmodel*, vier onderdelen. 60 min.	<u>Training 1:</u> Team trainer(s).  <u>Training 2:</u> Praktijkbegeleider. Uitvoerend CIOS studenten. Ondersteuning team trainer.	<u>Training 1:</u> Vrije invulling vanuit VDZ FUNdament.  <u>Training 2:</u> Balbeheersing Veelzijdig bewegen Wedstrijdvorm klein Wedstrijdvorm wedstrijdrecht.

We wensen je veel...

**Voetbal met meer plezier**