

# JEUGD

# OPLEIDINGSPLAN



**Coachen, trainen en begeleiden**

## Inhoudsopgave

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord .....  | 4  |
| Kernwaarden VIOS-W.....  | 5  |
| Missie jeugdopleiding VIOS-W .....                               | 6  |
| Visie jeugdopleiding VIOS-W.....                                 | 7  |
| Spelprincipes van VIOS-W .....                                   | 8  |
| Wat zijn Spelprincipes? .....                                    | 8  |
| Voordelen spelprincipes voor spelers, coaches en trainers .....  | 8  |
| Spelprincipes leren middels clinics .....                        | 9  |
| Spelprincipes per wedstrijdthema .....                           | 9  |
| Wedstrijdthema en spelprincipes in schema.....                   | 11 |
| Planschema voor trainingen en wedstrijden .....                  | 13 |
| Uitgangspunten per leeftijdsgroep .....                          | 14 |
| Posities en ‘Spekkies’.....                                      | 14 |
| Speelwijze.....  | 16 |
| Aanvallende speelwijze .....                                     | 16 |
| Verdedigende speelwijze .....                                    | 17 |
| Het coachen van de speelwijze met de VIOS-W spelprincipes.....   | 18 |
| Wedstrijd Voorbespreking ( VIOS-W -O13 tm O19 ).....             | 19 |
| Begeleiden van spelers (Vanaf O13 pupillen) .....                | 20 |
| Begeleidingsprotocol voor ouders .....                           | 21 |
| De Training .....  | 22 |
| Visie op opleiden VIOS-W .....                                   | 22 |
| Visie op techniek VIOS-W.....                                    | 23 |
| Stappenplan voetbaltechniek .....                                | 24 |
| Visie op keepen VIOS-W.....                                      | 26 |
| Trainingsprotocol .....  | 27 |
| Training-voorbereiding:.....                                     | 28 |
| Positiespel .....  | 29 |
| Partijvorm trainen met wedstrijd als uitgangspunt.....           | 30 |
| Partijvormen met aanvallende en verdedigende spelprincipes ..... | 30 |



|   |    |
|---|----|
| Onze VIOS-W onderbouw .....                   | 31 |
| Digitaal hulpmiddel 'Rinus' .....             | 33 |
| Samenvatting Jeugdopleidingsplan VIOS-W ..... | 34 |
| Slotwoord jeugdopleidingsplan VIOS-W .....    | 35 |



# Voorwoord

## Voetballend leren met een plan

Met trots presenteren wij als VIOS-W ons jeugdopleidingsplan, een blauwdruk voor de ontwikkeling van onze jonge talenten binnen de vereniging. Ons plan rust op fundamenteën die niet alleen structuur en houvast bieden, maar ook een voedingsbodem zijn voor de groei van spelers op en naast het veld.

In onze jeugdopleiding op sportpark De Doorbraak streven we bij VIOS- W naar een heldere structuur en houvast. Dit biedt onze jonge spelers een duidelijk pad naar groei en succes. We geloven dat een gestructureerde aanpak de basis legt voor duurzame ontwikkeling en prestaties.

In het hart van ons opleidingsplan liggen handige en beknopte spelprincipes, die dienen als kompas voor onze jeugdteams. De VIOS-W-speelwijze is ons handelsmerk, een herkenbare stijl die consistentie brengt in de ontwikkeling van onze jeugdspelers op alle niveaus.

Ondanks vele trainingsmethoden blijven straat- pleintjes - of veldjesvoetbal de basis in het leerproces. Hier leren onze jonge spelers de essentie van het spel: aanvallen, passeren, schijnbewegingen en doelpunten maken. Dit vormt een onmisbare schakel in hun voetbalontwikkeling.

Binnen het coachen, trainen en begeleiden ligt een belangrijk speerpunt op het ontwikkelen van basisvaardigheden. Onze coaches zetten in op het stimuleren van creativiteit en individuele groei, waarbij straatvoetbalprincipes worden geïntegreerd in de trainingssessies.

Het individueel ontwikkelen van techniek en gerichte positie-scholing wordt steeds belangrijker. Ons doel is om kinderen tijdens de trainingen zoveel mogelijk in wedstrijd-dechte partijvormen aan hun ontwikkeling te laten werken. Zo groeien ze niet alleen als teamspelers, maar ontwikkelen ze ook specifieke vaardigheden op hun eigen positie.

Dit jeugdopleidingsplan is een belofte aan onze jeugdspelers. Het is een belofte van groei, plezier en successen. **Samen** gaan we vooruit, met structuur als kompas en de VIOS-W-speelwijze als leidraad. Laten we samen bouwen aan een stralende toekomst voor onze jeugd en voor VIOS-W.

### Jeugdopleiding VIOS-W



# Kernwaarden VIOS-W

## **Eigen clubcultuur met veel vrijwilligers**

Bij VIOS-W koesteren we onze eigen clubcultuur, gevormd door de toewijding van talloze vrijwilligers. Zij vormen het kloppende hart van onze vereniging, en hun inzet creëert een warme en hechte gemeenschap waarin iedereen zich thuis voelt.

## **Ontspanning, spelplezier en RESPECT**

Ontspanning en spelplezier zijn de pijlers van ons voetbalavontuur. We geloven in de kracht van plezier op en naast het veld. Tegelijkertijd staat respect hoog in het vaandel; respect voor medespelers, tegenstanders, scheidsrechters en alle betrokkenen. Het vormt de basis van fair play en een positieve sportieve ervaring.

## **Positieve sportieve en sociale binding**

VIOS-W streeft naar een positieve sportieve binding, waarin prestaties hand in hand gaan met teamgeest. Ons doel is niet alleen succes op het veld, maar ook het creëren van blijvende sociale verbindingen. Samen vormen we een gemeenschap die elkaar ondersteunt, zowel in sportieve uitdagingen als in het dagelijks leven.

Bij VIOS-W zijn deze kernwaarden geen loze kreten, maar vormen ze de leidraad voor alles wat we doen. Ze definiëren onze identiteit en inspireren ons om als één geheel vooruit te gaan. Samen bouwen we aan een voetbalvereniging waarin iedereen zich gewaardeerd voelt en waarin we, in de geest van een eigenclubcultuur, samenwerken aan een succesvolle toekomst.



# Missie jeugdopleiding VIOS-W

Bij de jeugdopleiding van VIOS-W streven we naar de vorming van niet alleen vaardige voetballers, maar ook veerkrachtige individuen die gedijen in een sfeer van samenwerking, plezier en persoonlijke groei. Onze missie rust op vier pijlers:

## **Goede organisatie en faciliteiten**

Wij geloven dat een solide basis cruciaal is voor succes. Daarom streven we naar een goed georganiseerde en uitgeruste jeugdopleiding. Van trainingsvelden, trainingsmateriaal tot kleedkamers, wij investeren in faciliteiten die de optimale ontwikkeling van onze jeugdspelers ondersteunen.

## **Goede trainers, coaches en begeleiders**

Onze toegewijde trainers, coaches en begeleiders vormen de katalysator van groei voor onze jeugdspelers. Wij investeren in continue educatie en ondersteuning, zodat zij in staat zijn een positieve impact te hebben op zowel het voetbaltalent als de persoonlijke ontwikkeling van elke speler.

## **Een plezierige leersituatie - Het moet leuk zijn!**

Plezier staat centraal in onze jeugdopleiding. Wij geloven dat enthousiasme en vreugde de drijvende kracht zijn achter effectief leren. Ons doel is om een omgeving te creëren waarin elke trainingssessie, wedstrijd en leermoment een bron van plezier is voor onze jeugdspelers.

## **Samen: Eerst 'Wij en Ons!'**

Bij VIOS-W vormen we een hechte gemeenschap, een 'wij en ons' mentaliteit. Samenwerking, respect en ondersteuning zijn niet alleen kernwaarden; ze zijn de bouwstenen van ons succes. Wij geloven dat samen groeien op het veld leidt tot individuele bloei en een sterkere vereniging.

Bij de jeugdopleiding van VIOS-W zijn we vastbesloten om een omgeving te creëren waarin jonge talenten niet alleen hun voetbalskills ontwikkelen, maar ook waardevolle levenslessen leren. We kijken uit naar een reis vol plezier, teamwork en persoonlijke triomfen. Samen bouwen we aan een sterke toekomst voor onze jeugd en voor VIOS-W.



# Visie jeugdopleiding VIOS-W

## Vooruit is ons streven!

Bij de jeugdopleiding van VIOS-W streven we naar vooruitgang op alle fronten. Onze visie is gestoeld op een aantal kernprincipes die de ruggengraat vormen van onze benadering:

### **Van spelprincipes naar speelwijze – de rode draad**

Onze jeugdteams worden geleid door een consistente rode draad, waarbij spelprincipes de basis vormen voor de speelwijze. Vanuit de jongste leeftijdsgroepen tot aan de oudere jeugd, willen we een herkenbare stijl van spelen ontwikkelen die onze jeugdspelers kenmerkt en hen voorbereidt op de vervolgstappen.

### **Functionele Techniek**

In de jeugdopleiding van VIOS-W staat functionele techniek centraal. We leggen de nadruk op het ontwikkelen van technische vaardigheden die direct toepasbaar zijn in wedstrijd situaties. Dribbelen, passen, aannemen en schieten vormen de bouwstenen van ons technisch fundament.

### **Aanvallende Teamontwikkeling**

We geloven in de kracht van aanvallend voetbal als motor voor individuele en teamontwikkeling. Onze jeugdspelers worden gestimuleerd om niet alleen te excelleren in het scoren van doelpunten, maar ook om het spel te begrijpen en bij te dragen aan de aanval vanuit verschillende posities op het veld.

### **Spelers Doorstroom Selectie**

We zien de jeugdopleiding als een springplank naar de selectieteams. Door een gestructureerde benadering van ontwikkeling streven we naar een soepele doorstroom van talenten naar de hogere niveaus binnen de vereniging. Onze jeugdspelers worden aangemoedigd om hun volledige potentieel te benutten en stappen te zetten richting selectievoetbal.

Bij VIOS-W geloven we in een dynamische en vooruitstrevende jeugdopleiding, waarin plezier, ontwikkeling en prestatie hand in hand gaan. Onze visie is om jonge voetballers niet alleen op te leiden tot technisch vaardige spelers, maar ook tot intelligente en veerkrachtige teamleden. Vooruit is ons streven, en samen bouwen we aan een veelbelovende toekomst voor VIOS-W.



# Spelprincipes van VIOS-W

## Wat zijn Spelprincipes?

- Een handvol duidelijke tactische richtlijnen en handvatten richting de speelwijze.
- Ontwikkeld door KNVB Opleiding en VIOS-W – S.W.O.T.-team.
- Helder voor Trainers – Coaches en Spelers

## Voordelen spelprincipes voor spelers, coaches en trainers

### Spelprincipes zijn makkelijker te onthouden

De trainer-coach kan met enkele duidelijke zinnen zijn doelstelling per wedstrijd of training overbrengen. In elke trainingsvorm of wedstrijdsituatie.

### Toepasbaar tegen elke tegenstander - en situatie

Als spelprincipes leidend zijn, kunnen ze – ongeacht de formatie van de tegenstander of eigen formatie - continue worden toegepast.

### Spelprincipes maken speelwijze makkelijker trainbaar en coachbaar

De spelprincipes zijn eigenlijk te trainen in alle wedstrijddecade vormen. Ongeacht het aantal spelers binnen 9 tegen 9 of 5 tegen 5: de accenten en uitgangspunten van de Spelprincipes zijn steeds toepasbaar, met de coachaanwijzingen en de uiteindelijke doelen.

### Korte duidelijke herkenbare coachaanwijzingen

Het aantal spelprincipes en de bijbehorende coachaanwijzingen zijn slechts een handjevol, en daardoor heel makkelijk te gebruiken voor het coachen, en het toepassen door de spelers. En is 1 **coachterm** al genoeg, bijvoorbeeld: **'As dicht'!** of: **'Diepte!'**

### Biedt continuïteit en duidelijke doelstellingen voor een planning op lange termijn

Spelprincipes kunnen al heel snel effectief zijn binnen een wedstrijd. Ook op lange termijn kan je als trainer-coach met duidelijke doelen en subdoelen hele realistische doelstellingen afstemmen samen met je team.



## Spelprincipes leren middels clinics

Binnen VIOS-W willen we speciale clinic-avonden met de thema en spelprincipe onderdelen organiseren.

Coachteam is dan bijvoorbeeld onze O15-1 of bij de `onderbouw O10-1. Kaderleden en selectietrainers gaan de avond ondersteunen en begeleiden.

De globale planning van zo'n clinic luidt als volgt:

- Er kan gekozen worden uit twee aanvallende en twee verdedigende spelprincipes
- 19.00-19.20u: Voorbespreking en theoriegedeelte in het wedstrijdsecretariaat
- 19.20-20.00u: Praktijkgedeelte(training) op veld
- 20.00-20.05u: Evaluatie met interactie spelers
- 20.10-20.30u: Nabespreking trainers en coaches in het wedstrijdsecretariaat

## Spelprincipes per wedstrijdthema

De spelprincipes richting de speelwijze zijn voor onze VIOS-W Jeugdopleiding per wedstrijdthema beschreven. Deze 4 wedstrijdthema's zijn:

1. 'Opbouwen op eigen helft'
2. 'Aanvallen'
3. 'Storen/Druk zetten op helft tegenpartij'
4. 'Verdedigen'

Bij het wedstrijdthema **1.: 'Opbouwen op eigen helft'** zijn onze spelprincipes als volgt:

- 1 Vanuit keeper uitverdedigen
- 2 Door as uitverdedigen
- 3 Diepte vóór breedteballen (Niet van 'A naar B' maar: van 'A naar C'!)
- 4 Juiste ruimte creëren
- 5 Linie overslaan bij Opbouw
- 6 Man meer creëren voor overtal

Bij het wedstrijdthema **2.: 'Aanvallen'** zijn onze spelprincipes als volgt:

- 1 Vooruit inspelen ('Steekballen')
- 2 Creëer driehoekjes
- 3 3<sup>e</sup> man betrekken bij aanval
- 4 Ruimtes samen bespelen
- 5 Met lef 1 tegen 1 uitspelen
- 6 Speel samen de kansen uit



Bij het wedstrijdthema **3.: 'Storen/Druk zetten op helft tegenpartij'** zijn de spelprincipes als volgt:

- 1 Hoog druk zetten indien mogelijk
- 2 Als team meebewegen met de bal
- 3 Direct druk op bal bij balverlies
- 4 Dieptebal voorkomen
- 5 Samenwerking per linie bij druk zetten
- 6 Juiste moment pressie op de bal

Bij het wedstrijdthema **4.: 'Verdedigen'** zijn onze spelprincipes als volgt:

- 1 Ruimtes i.p.v. tegenstanders afdekken
- 2 Compact meebewegen met de bal
- 3 Van doel af, vooruit verdedigen
- 4 De as: het Centrum te allen tijde dichthouden!
- 5 Tegenstander naar zijkanten dwingen
- 6 Beheersen 1 tegen 1 verdedigen



## Wedstrijdthema en spelprincipes in schema

Hieronder een schema van de **4 Wedstrijdthema's** en de desbetreffende **'Coachaanwijzingen'** en het uiteindelijke **'Doel'** voor de training of wedstrijd.

### 1. Opbouwen op eigen helft: *Spelprincipes:*

|                                |                               |                              |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Vanuit keeper uitverdedigen | 2. Door as uitverdedigen      | 3. Diepte voor breedteballen |
| 4. Juiste ruimte creëren       | 5. Linie overslaan bij opbouw | 6. Man meer creëren          |

#### Coachaanwijzingen Opbouw:

|                             |                                 |                   |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 'Speel op juiste manier in' | 'Wees aanspeelbaar'             | 'Coach de bal na' |
| 'Draai open of draai door'  | 'Anticipeer op vervolgsituatie' | 'Kijk om je heen' |

#### Doel - Opbouw:

|                               |                                    |                            |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Juiste opbouw naar middenveld | Of: direct diep spelen naar aanval | Zonder balverlies opbouwen |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|

### 2. Aanvallen: *Spelprincipes:*

|                                  |                        |                                 |
|----------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 1. Diepte voor breedte (vooruit) | 2. Driehoekjes creëren | 3. 3 <sup>e</sup> man uitspelen |
| 4. Ruimtes samen bespelen        | 5. Creëer samen kansen | 6. Kansen samen uitspelen       |

#### Coachaanwijzingen -Aanvallen:

|                                 |                              |  |
|---------------------------------|------------------------------|--|
| 'Maak loopacties voor ruimte'   | 'Durf passeeractie te maken' | > 'betrek 3 <sup>e</sup> man bij aanval' |
| 'Kijk om je heen voor steekbal' | 'Maak 3 hoekjes en 1-2tjes'  | 'Speel samen de kansen uit!'             |

#### Doel-Aanvallen:

|                        |                                  |                            |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Het creëren van kansen | Doelgericht uitspelen van kansen | Het scoren van doelpunten! |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------|



### 3. Storen/Druk zetten - Spelprincipes:

|                        |                                     |                                      |
|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Hoog druk zetten    | 2. Samen meebewegen met de bal      | 3. Direct druk op bal bij balverlies |
| 4. Dieptebal voorkomen | 5. Samen aanval op de bal per linie | 6. Op juiste moment druk zetten      |

#### Coachaanwijzingen- Storen:

|                                     |                              |                                  |
|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 'Coach elkaar bij aanval op de bal' | 'Scherm inspeellijnen af'    | 'Kies juiste moment van afjagen' |
| 'Kies samen moment van afjagen'     | 'Kijk eerst goed om je heen' | 'Houdt afstanden compact'        |

#### Doel-Storen:

|                               |                             |                           |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Opbouw tegenstander verstoren | Balverovering na drukzetten | Na balbezit nieuwe aanval |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|

### 4. Verdedigen- Spelprincipes:

|   |  |                                     |
|---|--|-------------------------------------|
| 1. Ruimtes ipv tegenstanders verdedigen | 2. Compact meebewegen met de bal       | 3. Van doel af – vooruit verdedigen |
| 4. De as-centrum dichthouden -          | 5. Tegenstander naar zijkanten dwingen | 6. 1 tegen 1 verdedigen beheersen   |

#### Coachaanwijzingen- Verdedigen:

|                                      |                                    |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 'Coach elkaar bij ruimtes verdedigen | 'Kies juiste moment aanval op bal' | 'Felle maar faire duels om de bal' |
| Scherm de inspeellijnen af'          | Geef rugdekking! – Goed kijken'    | 'Geen onnodige overtredingen'      |

#### Doel – Verdedigen:

|                               |                       |                                    |
|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Voorkomen van tegendoelpunten | Directe balverovering | Na balbezit opbouw of direct diep. |
|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------|



## Planschema voor trainingen en wedstrijden

|            | Planschema voor Trainingen en Wedstrijden | VIOS-W - Spelprincipes          |                                   | Speelwijze                 |
|------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Week       | Wedstrijd-Thema                           | Spelprincipes                   | Spelprincipes                     | Spelprincipes              |
| Sept./Feb. |   |                                 |                                   |                            |
| 1          | <b>Opbouwen op Eigen Helft</b>            | Ruimte creëren                  | Diep voor breed                   | Vanuit keeper              |
| 2          | <b>Aanvallen – Scoren</b>                 | Creëren 1 tegen 1               | Ruimtes bespelen                  | Driehoekjes creëren        |
| 3          | <b>Storen op Helft Tegenpartij</b>        | Hoog druk zetten                | Compact meebewegen                | Dieptebal voorkomen        |
| 4          | <b>Verdedigen op Eigen Helft</b>          | Ruimtes verdedigen              | Naar zijkanten dwingen            | Vooruit verdedigen         |
| Okt./Mrt.  |   |                                 |                                   |                            |
| 5          | <b>Opbouwen op Eigen Helft</b>            | Via as opbouwen                 | Vanuit keeper                     | Man meer creëren           |
| 6          | <b>Aanvallen – Scoren</b>                 | Creëren 1 tegen 1               | Ruimtes bespelen                  | Kansen uitspelen           |
| 7          | <b>Storen op Helft Tegenpartij</b>        | Iets inzakken tot kopcirkel     | Direct druk op bal bij balverlies | Aanval op bal per linie    |
| 8          | <b>Verdedigen op Eigen Helft</b>          | As dicht-naar zijkanten dwingen | 1 tegen 1 beheersen               | Compact meebewegen met bal |
| Nov./Apr.  |   |                                 |                                   |                            |
| 9          | <b>Opbouwen op Eigen Helft</b>            | Ruimte creëren                  | Diep voor breed                   | Vanuit keeper              |
| 10         | <b>Aanvallen – Scoren</b>                 | Creëren 1 tegen 1               | Ruimtes bespelen                  | Driehoekjes creëren        |
| 11         | <b>Storen op Helft Tegenpartij</b>        | Hoog druk zetten                | Compact meebewegen                | Dieptebal voorkomen        |
| 12         | <b>Verdedigen op Eigen Helft</b>          | Ruimtes verdedigen              | Naar zijkanten dwingen            | Vooruit verdedigen         |
| Dec./Mei   |   |                                 |                                   |                            |
| 13         | <b>Opbouwen op Eigen Helft</b>            | Via as opbouwen                 | Vanuit keeper                     | Man meer creëren           |
| 14         | <b>Aanvallen – Scoren</b>                 | Creëren 1 tegen 1               | Ruimtes bespelen                  | Kansen uitspelen           |
| 15         | <b>Storen op Helft Tegenpartij</b>        | Iets inzakken tot kopcirkel     | Direct druk op bal bij balverlies | Aanval op bal per linie    |
| 16         | <b>Verdedigen op Eigen Helft</b>          | As dicht-naar zijkanten dwingen | 1 tegen 1 beheersen               | Compact meebewegen met bal |



## **Uitgangspunten per leeftijdsgroep**

### **Posities en 'Spekkies'**

#### **Mini's, O7, O8 en O9 pupillen – Alles trainen met de bal**

- Wedstrijdvorm: 4 tegen 4, en 6 tegen 6
- Alles met de bal: Passen – Schieten – Aannemen – Dribbelen
- Stimuleren acties maken – passeren
- Samen spelen – samen goals maken – samen de bal afpakken
- Posities ('Plekkie in het Spekkie!')
- Geen spelprincipes

#### **O10, O11 en O12 pupillen – Samen leren doelgericht te spelen**

- Wedstrijdvorm: 6 tegen 6, en 8 tegen 8
- Individuele Techniek -Kijkgedrag en Inzicht
- Positie -tijd en ruimte bespelen
- Overspelen prima! Maar uitspelen na passeren is nog beter!
- Trainingsstof: Harder schieten en langere passes
- Spelprincipes: Diepte zoeken en kansen samen uitspelen. Druk op bal en 1 tegen 1
- Spelprincipes O12: samen meebewegen (knijpen) naar de bal

#### **O13 pupillen – Samenspelen vanuit positietaken**

- Wedstrijdvorm: voor het eerst 11 tegen 11 op grote veld!
- Nieuwe indribbel regels – maak er gebruik van!
- Compact – klein houden
- Spelen op groot velden verkrijgen ruimtelijk inzicht, kijkgedrag en balbeheersing
- Met stappen alle spelprincipes toepassen
- Attentie voor de aanvallende en verdedigende standaard situaties!

#### **O14 en O15 junioren – De basistaken binnen het team afstemmen**

- Organisatie in veld afspreken en uitvoeren
- Herkennen eigenschappen posities binnen aanvallen en verdedigen
- Centraal blijft de technische ontwikkeling en kijkgedrag
- Meer zelfverantwoording en elkaar coachen
- Speelwijze en spelprincipes begrijpen
- Alle Spelprincipes naar Speelwijze toepassen



### **O16 en O17 junioren – Samenspelen als een Team: ‘Wij en Ons’**

- Creëer juiste wedstrijdinstelling en drive
- Meer Voetbal Conditionele Trainingen met partijvormen
- Nemen meer zelfinitiatief en verantwoording voor team.
- Let op groeispuurt en belastbaarheid!
- Alle spelprincipes met zelf tactische keuzes maken.
- ‘Rode draad’ binnen gehele Jeugdopleiding VIOS-W Toepassen!

### **O18 en O19 junioren – Als Team presteren in competitie**

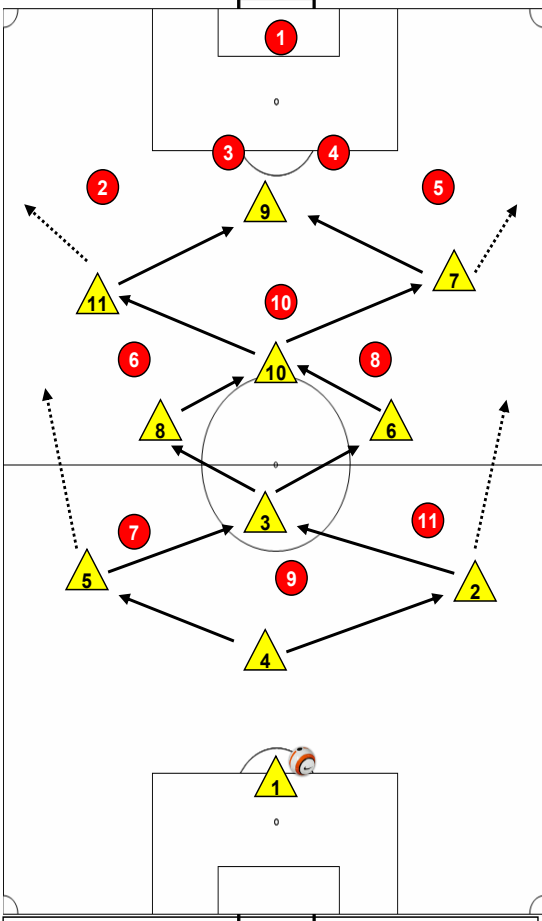
- Doel: Samen winnen en samen strijden met alle spelprincipes!
- Met stappen intensiever in en harder in duels
- Stuur spelers aan om zelf te coachen en te beslissen
- Al het geleerde vanuit de jeugdopleiding VIOS-W samen beheersen en toepassen
- Wie de bal niet beheerst – kan de wedstrijd niet controleren
- Spelers klaarstomen voor het selectievoetbal Ssnieren



# Speelwijze

## Aanvallende speelwijze

**Speelwijze VIOS-W formatie 1-3-4-3-Aanvallend-veldbezetting en 3 ruiten -**



**1**  
De **keeper** verdedigt ver voor zijn doel om de diepteballen eruit te halen en te coachen. Is in staat om op te bouwen via inspeelpass (binnenkant of wreeftrap) -inrollen of bovenhands ingooien.

**2 5** **Linker en rechtervleugelveerder**: gaat wanneer het even kan mee naar voren, neemt veel initiatief of maakt combinaties met nr 6 en nr 7. Zakt ook uit om ingespeeld te worden door de keeper. Beheerst open aanname tot in de puntjes. Neemt ook de ingooiballen.

**3 4** **Centrale verdedigers**: kunnen vanuit hun zone inschuiven om de opbouw te ondersteunen. Kunnen de middenvelders inspelen die open staan, of een teruggass mogelijk maken en voor een overtal op het middenveld zorgen. Iedereen moet dan wel op elkaars ruimte anticiperen.

**6 8** **Linker en rechtermiddenvelder**: staan op hun positie iets meer naar binnen. Dit om meer ruimte creëren voor de opkomende vleugelveerder. Nemen zelf ook initiatief voor aanvallende acties. Moeten ook voor controle zorgen: wie gaat mee of wie blijft!

**10** **Centrale middenvelder (mid-mid)**: als deze speler de kwaliteiten bezit mag hij de aanval ondersteunen, en onder de nr 9 gaan spelen. Er moet ook een zekere controle in zijn spel zijn, en rust uitstralen bij balbezit. Moet ook ruimte maken voor opkomende centrale verdedigers. En het spel verdelen of in scoringspositie komen.

**9** **Centrumsplits**: moet goed diep blijven spelen. Balvast zijn voor de opkomende spelers. In scoringspositie komen, moet over een goed schot beschikken en goed kunnen koppen, 1-2tje opzetten en...scoren natuurlijk!


**7 11** **Linker en rechterspits**: moeten ook iets naar binnen spelen, maar het juiste moment pakken om de ruimte op de zijkanten te benutten. Beschikken over een individuele actie, 1-2tje opzetten, 1v1 acties durven maken. de achterlijn halen - voorzetten, zelf ook voor de goal komen en scoren

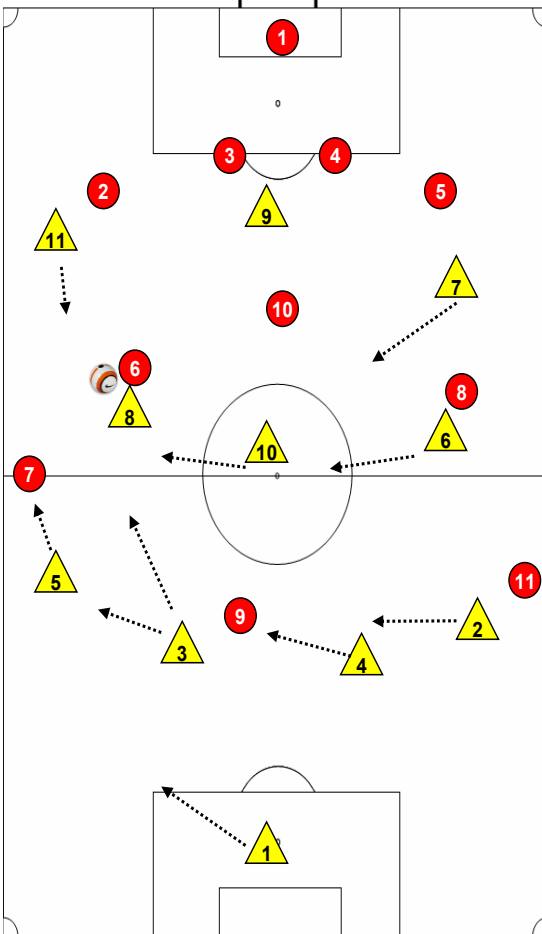
**Aanvallen Algemeen**: het elftal moet ver van eigen doel spelen. Durven aan te vallen. Acties maken. Driehoekjes maken. Dan moeten wel de onderlinge afstanden - de veldverdeling en de aansluiting goed in orde zijn. Liever diep spelen dan terug of in de breedte! En elkaar positief coachen! Bij balverovering snel omschakelen naar aanvallen!

- Aanvallende Formatie in positie-taken
- Drie dubbele ruit voor driehoeken en opbouwstructuur
- Vrijuit voetballen – zonder angst
- Veel spelvreugde – Zie Spelprincipes!
- Balbeheersing = Wedstrijdcontrole
- Aanpassing mogelijk naar niveau spelersgroep

## Verdedigende speelwijze

### Speelwijze VIOS-W formatie 1-4-3-3-Verdedigend- compact- druk op de bal





**1** De **keeper** verdedigt ver voor zijn doel om de diepteballen eruit te halen en te coachen. Houdt de ballen tegen. Anticipeert op aanvallen tegenpartij. Maakt doel klein, haalt voorzetten eruit. Verdedigt 16 m. zone.

**2 5** **Linker en rechtervleugelverdediger**: Als de bal in de buurt is fel en kort dekken. Sterk in 1v1 duel. Binnenkanten dekken. Blijf lang staan -niet te snel sliding. Bal verder: dan zone afdekken(knijpen) en rugdekking geven.

**3 4** **Centrale verdedigers**: rugdekking naar backs, doordekken middenvelders. Organiseren en coaching verdedigers en middenvelders

**6 8** **Linker en rechtermidvelder**: linies op elkaar- positie kiezen- druk op bal – knijpen- overnemen positie -inspeelballen eruit halen.

**10** **Centrale middenvelder(mid- mid)**: storen middenveld organiseren- doordekken opkomende verdedigers- overnemen positie- in zone blijven- knijpen en inspeelballen eruit halen. Controle bewaren.

**9** **Centrumsplits**: moet in principe diep blijven spelen - dekt centrale verdedigers goed af –dwingt afspelen naar backs – organisatie en coaching storen op verdediging .

**7 11** **Linker en rechterspits**: verdedigen opkomende backs - zakken iets in na omschakeling verdedigen – inspeellijnen afdekken – collectief storen

**Verdedigen Algemeen**: Speelruimte zo snel mogelijk klein en compact maken - **binnenkanten en centrum dichthouden!**

naar bal toe: pressen-

naar eigen doel :iets inzakken-

naar zijkanten: knijpen

collectief storen: met z'n allen! Iedereen doet mee!

De omschakeling van **aanvallen** naar **verdedigen** moet heel snel gebeuren, zodat weer snel de bal wordt veroverd! (doelstelling!)

Let op veldbezetting - onderlinge afstanden en aansluiting.

Het aanleren van zonedekking wordt onderdeel van Jeugdopleiding

**Verdedigen =klein - compact en smal**

### Samenwerken in verdediging

- Ruimtes klein compact en as dicht (Spelprincipes!)
- Haal dieptebal eruit
- Speel aanvallend met goede verdedigende organisatie!
- Coachen en Kijkgedrag
- Dek ruimtes ipv tegenstander
- Het hele team doet mee!

Je hebt momenteel de specifieke bal afpakkers. Als je nu het collectieve storen of druk zetten ziet; de één zet druk – de volgende dwingt de tegenstander tot een terug pass of breedtebal- en de derde verovert de bal doordat de aannametijd te kort wordt, of de tegenstander schiet de bal in paniek uit. Het hoeven echt geen fysiek sterke spelers te zijn.

## Het coachen van de speelwijze met de VIOS-W spelprincipes

### Globale aandachtspunten speelwijze

#### *Aanvallen en Opbouwen:* (zie ook *Spelprincipes*)

- Goede doorgesproken organisatie voor Opbouw
- Juiste veldbezetting met goede onderlinge afstanden (10 meter uit elkaar en tussen de linies onderling)
- Ruimtes vóóruit met onderlinge coaching bespelen
- Bij opbouw spelers doorschuiven voor overtal > groot maken!
- Middenvelders ondersteunen aanval
- Aanvallers acties durven te maken en uitspelen
- Let op restverdediging!
- Balverlies: snel reageren: klein maken en direct samen een aanval op de bal
- Aanvallende 'stilstaande' situaties

#### *Verdedigen en Storen:* (Zie ook *Spelprincipes*)

- Zo snel mogelijk compact – verder van doel verdedigen
- Coachen en de ruimtes verdedigen
- Felle dekking bij balbezittende speler – eventueel rugdekking
- Dieptepass en inspeellijn verhinderen
- Ruimtes met onderlinge coaching bespelen (houdt as en centrum dicht!)
- Altijd binnenkant dekken
- Balverovering: zo snel mogelijk diep en aanspeelbaar – direct actie!
- Eventueel bal in de ploeg houden
- Verdedigende 'stilstaande' situaties

*Coachtip: Ga niet 'op de bal coachen': als de bal in de voorhoede is, laat ze daar zelf keuzes maken, maar zet dan de achterhoede en middenveld goed op positie: 'Aánsluiten!' En andersom kan ook!*



# Wedstrijd Voorbespreking ( VIOS-W -O13 tm O19 )

Maak gebruik van de *Spelprincipes* richting je Speelwijze

Pas minimaal 2 verdedigende en 2 aanvallende Spelprincipes toe met doelstellingen

Gebruik interactie met spelers door gerichte vragen (hoe – wat - waar – waarom)

**Gebruik een vaste volgorde**

1. Een ontspannen praatje over koetjes en kalfjes, om een relaxte, veilige sfeer te creëren.
2. Korte terugblik op de vorige wedstrijd en trainingsweek.
3. De opstelling
4. De wisselers
5. Aandachtspunten bij Aanvallen - opbouwen
6. Bij Verdedigen – storen - druk zetten
7. Spelhervattingen Verdedigend: -vrije trappen -corners penalty- ingooi.
8. Spelhervattingen: - Aanvallend- vrije trappen- corners penalty ingooi.
9. Info over komende tegenstander
10. Stand in competitie en weer -terreinomstandigheden
11. Individuele aanwijzingen (al dan niet in de teambespreking.)

## ***De Wedstrijd -Coaching***

- Probeer niet zelf de wedstrijd te winnen! Ga niet lopen schreeuwen! Dan blokkeren de spelers.
- Stuur ze aan op eigen keuzes maken! Laat ze fouten maken-later maakt hij ze niet meer!
- Geef complimenten: 'Top!' En kom later terug op verbeterpunten ('Tip!')
- Blijf voetbaltaal gebruiken: Niet: 'Nu effe meer knokke, manne!'
- Laat de speler zichzelf samen coachen. Stuur daar ook op aan.

## ***Rustbespreking***

- Eerst 5 minuten rustig zitten met eten en drinken. De wisselers bespreken
- Kom niet teveel op slechte punten terug: 'Wat ging er goed? Wat kan er beter?'
- Bespreek mogelijkheden richting de tegenstander en laat ze elkaar nog even oppeppen

## **Nabespreking**

- Korte terugblik op wedstrijd en afspraken richting volgende training
- Korte evaluatie nabespreking met staf en begeleiding
- Bij een overwinning mogen er wat 'slingers' worden opgehangen!



# Begeleiden van spelers (Vanaf O13 pupillen)

Voor het begin van seizoen een teambespreking plannen waarin de volgende onderwerpen aan bod komen:

## Een document met 'Teamafspraken en begeleiding'

- Wie zijn spelers en begeleiders (contactadressen en KNVB nummers)
- Hoe gaan we met elkaar om? = RESPECT– (normen en waarden)
- Training en wedstrijdtijden, hoe laat aanwezig, kleding wassen en vervoer.
- Afmelden, sportmassieurs en blessurepreventie

## Speelwijze Spelprincipes en strategie

- Hier wordt besproken de basisteamindeling, de manier van aanvallen, verdedigen, en samenspelen.
- Ook de teambuilding binnen het veld komt ter sprake.
- De spelbedoeling en uitgangspunt is echter steeds: het met plezier winnen van de wedstrijd!

## Doelstelling

- Het begeleiden van spelers: 'de speler helpen bij het zichzelf ontwikkelen tot een betere voetballer.'
- De speler individueel ontwikkelen: bv de rechtsback komt beter op - en via betere voorzetten worden dat uiteindelijk assists! Speler zelf keuzes laten maken door interactie.
- De doelstelling per team kan ook zijn: 'het verbeteren van de Spelprincipes'.
- Blijf rekening houden met leeftijd, en niveau - wat betreft een reële doelstelling wat betreft de ranglijst!

## Einde 1<sup>e</sup> Seizoenshelft

- Speler en Teamevaluatie – ontwikkeling en verbeterpunten
- Over 1e Seizoenshelft
- Teamafspraken – Spelprincipes met Speelwijze en Doelstelling
- Ook reflectie van Trainer – Coach en Begeleider



# Begeleidingsprotocol voor ouders

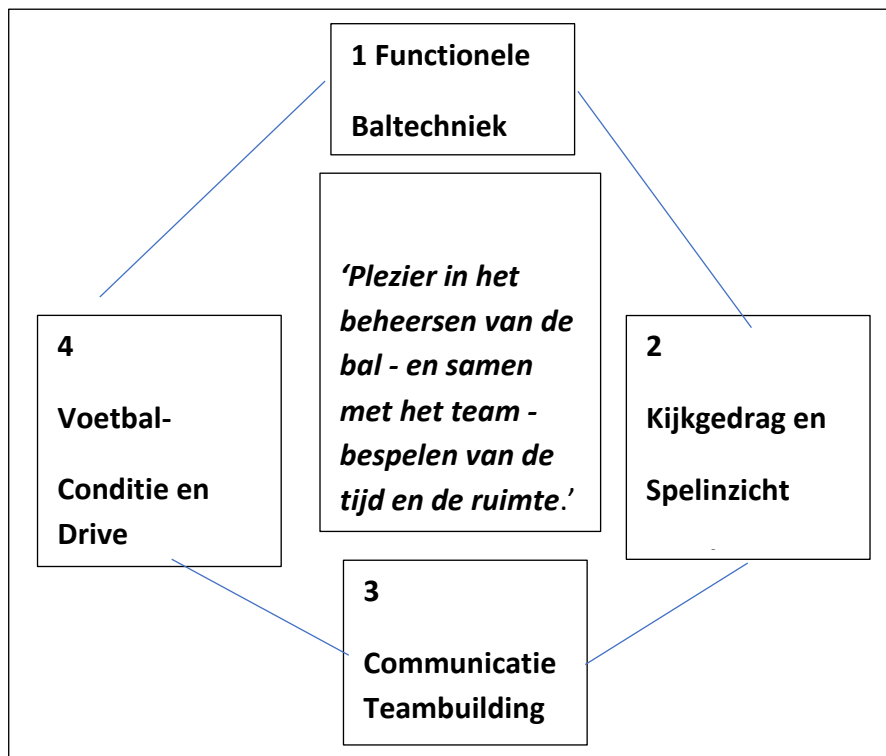
Naast het beraadspelen van zaken met de teamleden is het raadzaam om schema's te maken voor ouders wanneer het speelschema bekend is voor een bepaalde periode.

- De velddienst –zie info op de site
- Het fluiten van wedstrijden (check op tijd de site!)
- Grensrechter bij team van je kind
- Het rijden bij uitwedstrijden



# De Training

## Visie op opleiden VIOS-W



- VIOS-W-ondersteuning voor de trainers bij de trainingen
- Bij het coachen van de wedstrijden.
- Clinics met de eerder beschreven Spelprincipes richting de Speelwijze.
- Schemaplanning met Spelprincipes en Speelwijze
- Richtlijnen methodische stappen

Spelprincipes overall toepassen:

- Techniekvariaties
- De positievormen
- De partijvormen

*Prioriteit nr 1 bij VIOS-W trainingen: wij willen af van in rijen wachtende, stilstaande spelertjes. Pas steeds dynamische (bewegende) en goede doorstroomvormen toe. Dit is veel effectiever.*



## Visie op techniek VIOS-W

*‘Wie de bal niet kan beheersen – komt niet aan samen voetballen toe’*

Zonder balbeheersing en techniek wordt het toepassen van onze spelprincipes wat lastiger.  
Maar samen gaat dat lukken! Gewoon Doén!

- Beleidsvisie:
- Ontwikkelen individuele en functionele techniek
- Aanvallende én verdedigende techniek
- Ontwikkeling trainen op positietaken
- Samenwerking techniek in teamontwikkeling: Het aannemen –op juiste manier meenemen richting vervolgsituatie – individuele techniek – inspelen – passeren – uitspelen - positieospel – samenspel.

### Uitgangspunten Techniek

- Door knieën en voeten iets uit elkaar - op voorvoeten - voeten ontspannen
- Kijkgedrag – voor - tijdens en na actie kijken (zonder/met bal)
- Met de bal aan de voet kijken – waar iedereen beweegt
- Inspelen: voet aanspannen (grote teen omhoog)
- Aannee – meenemen: los als pols – met de bal mee
- Kaats: voet ontspannen (niet te hard)
- Zonder/met weerstand
- Lichaam tussen bal en tegenstander
- Passeren en scoren

### Relevante volgorde Techniekvormen Wiel Coerver/ Johan Cruyff/ Cock van Dijk

1. Alles links/rechts
2. Dribbelen – drijven
3. Binnenkant voet – buitenkant voet > los als pols
4. Kappen binnenkant – dan buitenkant meenemen
5. Schaar –schijn – en passeerbewegingen
6. Terughaal voetzool – meeneemtechniek > vóóruit – opzij – en schuin opzij meenemen
7. Overstapvariatie
8. Achterlangs standbeen variaties
9. Evenwicht – balans – coördinatie – snel voetenwerk
10. Oók verdedigende techniek (door je knieën, op voorvoeten en schijnaanval op de bal)

### Techniekplanning

Week 1: Functionele balbeheersing

Week 2: Schieten – trap en passvormen

Week 3: Aannee -open – meenemen en wegdraaitechniek

Week 4: inzicht en kijkgedrag bij positieospel en partijvormen



## Stappenplan voetbaltechniek

Bij het toepassen van voetbalhandelingen en techniekvormen maak je gebruik van een stappenplan. Let op uitvoering van de techniek. En bij alle handelingen geldt **links en rechts toepassen**. *Volgorde van makkelijk naar moeilijk*

### Inspeelvormen, trappen en schieten

- Bij het inspelen maak je de afstand van kort naar langer
- Van zacht naar steeds harder inspelen
- Van binnenkant voet naar half wreef
- Van over de grond naar door de lucht
  - Van zonder weerstand naar: een speler er tussen voor weerstand
  - Van vrij spel naar 3 x raken naar 1 x raken – en andersom
  - Toepassen bij positiespel en partijvormen naar wedstrijd

### Aanname en meeneemvormen

- Van balcontrole bij aanname naar meeneemtechniek naar vervolgrichting
- Van aanname recht vooruit –naar meenemen opzij
- Van schuin > achteruit meenemen – naar voluit doordraaien
- Van zonder weerstand naar: een speler ertussen voor weerstand
- Van vrij spel naar 3 x raken naar 1 x raken en andersom
- Toepassen bij positiespel en partijvormen naar wedstrijd

### Dribbelen, drijven, passeren en techniekvormen

- Van langzaam naar steeds sneller
- Van pionnen ruim uit elkaar naar kort op elkaar
- Zonder weerstand naar 1 speler ertussen voor weerstand
- Toepassen van partijvormen naar wedstrijd

### Vrijlopen

- Van dicht staan naar open staan
- Van juiste moment naar juiste richting
- Vragen om bal > snel zijwaarts uit bewegen
- Na vooractie: van in de bal komen naar diep gaan
- Na vooractie: van diep gaan - naar in de bal komen.
- Niet er al staan > maar er komen
- Van inzicht naar bespelen van ruimte
- Tussen linies vrijlopen
- Van individueel bewegen naar samen bewegen



## Inspelen, kaatsen en openen

Belangrijke oefenvorm toepassen op trainingen en uitvoeren bij de wedstrijden

- Tussen linies inspelen
- Kaatsen naar 3<sup>e</sup> man
- Speler met overzicht (met gezicht naar doel tegenstander) opent rechts /links of door de as

Als je deze oefenvorm consequent oefent dan krijg je meer voetbal naar voren en je creëert direct openingen en kansen voor het doel!



## Visie op keepen VIOS-W

*'Topkeepers met speelwijze opleiden richting de Senioren'*

### Jeugdopleiding Keeper principes

Prioriteit nr 1: het voorkomen van doelpunten

- Aanvallend voetbal, ver van goal verdedigen dus de keeper ook verder van goal
- Coachen, communicatie, inzicht, preventief anticiperen op doelpunten voorkómen
- Indien mogelijk verzorgde opbouw

### Keepertechniek

- Verdedigende uitgangshouding: Armen/handen spreiden
- Verdedigende uitgangshouding: Op voorvoeten en door knieën

### Techniek

- Vangen, tippen, blokkeren en duiktechniek
- Opbouwend: Inrollen en inwerpen

### Intrappen

- Doeltrap, volleytrap, dropkick
- Aanneame, meenemen, inspelen links/rechts binnenkant voet
- Inzicht: communicatie, coachen en anticiperen

### Spelprincipes van wedstrijd toepassen op keeperstraining

- Bij VIOS-W is de keeper is een belangrijk onderdeel van het team.
- De keeper is zich ook bewust van de spelprincipes en speelwijze binnen het team.
- Niet alleen **verdedigend** (ballen tegenhouden), of onderscheppen en snel diep denken
- Maar ook **aanvallend** opbouwend vanuit de verdediging bij terugspeelballen of vanuit de doeltrap, én in de coaching.
- Hier is het ook mogelijk om problemen vanuit de wedstrijden te trainen. Nuttig te gebruiken zijn hier de partijvormen met onze VIOS-W spelprincipes.
- Regelmatig overleg tussen de coach, trainer en keeperstrainer is hierbij wel nuttig en op zijn plaats

### Faciliteiten

- Jeugdkeepertrainer
- Materialen: ballen, doelen, keeperveld, tjoek (rebound voetbal)
- Interne clinics -externe keepersopleidingen (Optionele zaken)



# Trainingsprotocol

## Algemeen

- Voor de training ballen tellen –bij tekort iedereen zoeken en anders melden bij de beheerder van de ballen.
- Deur van ballenhok en kasten bij verlaten áltijd afsluiten
- Warming-up/loopvormen **niet** óp de velden maar ernaast of op tussenstrook.
- Ontzie zoveel mogelijk de doelgebieden
- Na afloop alle doelen naar de zijkanten zodat beheer en onderhoud eenvoudig kan plaatsvinden
- Ga verstandig met verlichting om (Energiekosten)
- Denk aan hygiëne en laat bijvoorbeeld geen natte en vieze hesjes achter in het materialenhok
- Check het [noodweerprotocol op de site](#) bij slecht weer!

## Warming Up Protocol 'rode draad' voor Jeugd VIOS-W

### Warming up van O7 tm O12

De warming up voor deze categorie: alles met bal - techniek - passen en trappen en positiepelletje.

### Warming up vanaf de O13 teams

## Training en wedstrijd

1. Rustig rondje loslopen om het veld
2. Zoek een strook grond van 5 x 30 m (naast veld of grondstrook tussen de velden)
3. Ze 4 hoedjes om de 10 meter neer
4. Per 2-tal: dynamische loop vormen
5. Hakken- billen, knie heffen, lies (binnen/buiten). Rompdraai en opspringen
6. Loopvormen variëren met tempowisselingen

## Vervolg warming up wedstrijd

1. Positiespel met 10 basisveldspelers – 5 tegen 5 in ruimte van 20x35 meter
2. Reservespelers schieten de keeper in
3. Tot slot wat rustige afrondvormen. Let op keeper en niet blind gaan rammen!

Let op: je hebt niets aan een goed uitgevoerde warming up, als de spelers niet 'wakker' aan de wedstrijd beginnen; en je team na 2 minuten al 1-0 achter staat....



## Training-voorbereiding:

1. Training voorbereiding (Thuis)
2. Doelstelling richting Speelwijze met Spelprincipes
3. Organisatie neerzetten op het veld (doelen, pionnen en veldjes)
4. Kringgesprek met groep over afgelopen wedstrijd - of de te trainen doelstelling.
5. Trainingsvolgorde (warming up-positiespel-techniekvormen-inspeelpass-aanname-partijvormen)
6. Evalueren na afloop met interactie van de spelersgroep.

## Observeren en Doelstelling:

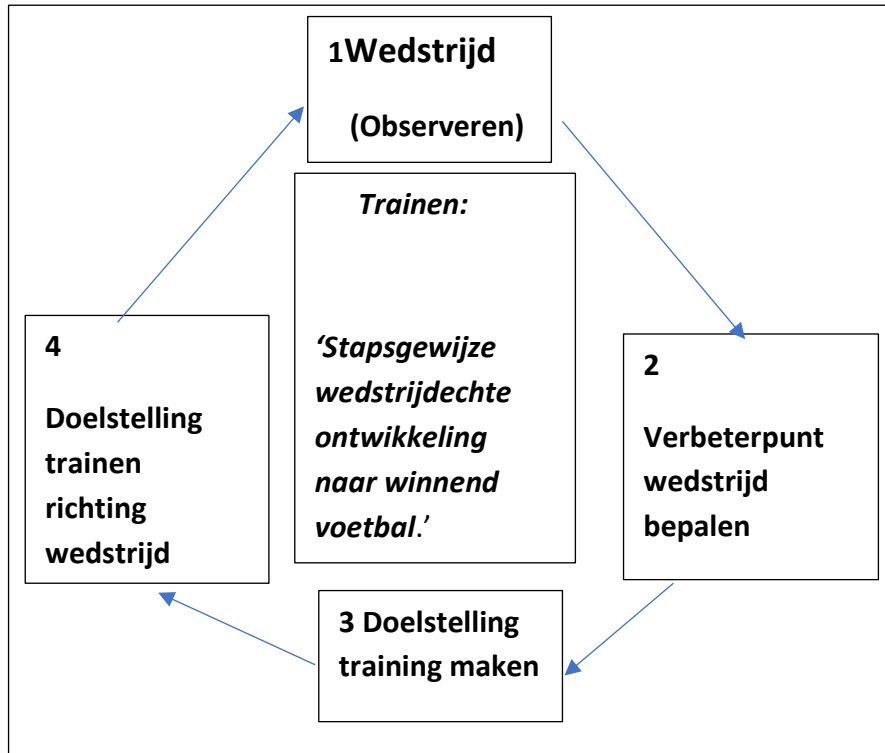
- Wat wil je gaan trainen?
- Hoe wil je dat gaan trainen?
- Waar let je op?
  1. Kijk en zie wat er gebeurt
  2. Vraag wat er gebeurt
  3. Vraag wat er beter kan/moet gebeuren
  4. Doe voor of draag een oplossing aan
- Na afloop van de training kan je deze evalueren of de activiteit nuttig is geweest. En hoe of wat je er de volgende keer aan kan verbeteren. Een zekere zelfreflectie van de trainer is hier een belangrijk onderdeel in. Makkelijk hierbij is:
  1. Is er sprake geweest van voetballen?
  2. Is er voldoende geleerd?
  3. Richtlijnen Spelprincipes en Speelwijze gevolgd?
  4. Is er plezier beleefd aan de training?



## Positiespel

Alle beschikbare Spelprincipes **aanvallend** en **verdedigend**, met korte duidelijke coachaanwijzingen toepassen

- Voorbereiding op uiteindelijke partijvormen met Spelprincipes
- **Uiteindelijke doelstelling toepassen**



*Tip: Ga niet als trainer(s) meedoen als keeper(opbouwer) in de partijvormen. Dit is een belangrijke leerpositie, die de spelers zelf moeten leren. Geef goede aanwijzingen en stuur ze aan. Beter is aan de zijkanten te gaan staan( als neutrale inspeler) om zo een betere leersituatie te creëren.*

## Partijvorm trainen met wedstrijd als uitgangspunt

*TIP: Maak Training met hulp van tekening hierboven: Het trainen met de wedstrijd als uitgangspunt.*

1. Observeer en Evalueer Wedstrijd
2. Bepaal de verbeterpunten
3. Maak doelstelling met de Spelprincipes
4. Ga de doelstelling trainen
5. Maak wedstrijdvoorbereiding met doelstelling

## Partijvormen met **aanvallende** en **verdedigende** spelprincipes

1. Aanvallen –opbouwen op eigen helft
2. Aanvallen- scoren op de helft tegenpartij
3. Verdedigen - storen op eigen helft
4. Verdedigen – storen op helft tegenpartij

### Organisatie

- Aantal spelers: 6 v 7 - 7 v 8 (verdedigend- Storend: altijd in ondertal
- Aanvallende(scorende) en Verdedigende (Storende) team op Helft tegenstander altijd van los doel naar een vast doel toewerken
- Coachteam met Doelstelling voor 75% coachen en andere team voor 25 %
- Alle ballen achter doel van aanvallend opbouwende team
- Leg de te trainen spelprincipes met doelstellingen goed uit

### 6 minuten: 1<sup>e</sup> Fase: Observeren

- Leg de spelregels en de verdedigende en aanvallende functies eerst uit aan de desbetreffende teams.
- Observeer en laat ze eerst 6 minuten lekker vrijuit voetballen.

### 8 minuten: 2<sup>e</sup> fase: Leerfase

- Waarin met coachmomenten de situatie een aantal keer wordt stilgelegd
- Aanwijzingen geven en vragen stellen. Zet dan de spelers van de teams eerst terug in de formaties,
- Start dan weer bij de opbouwende ploeg.
- Gebruik dan ook veel vragende interactie met de spelers.

### 10 minuten: 3<sup>e</sup> Fase: Wedstrijdfase

- De laatste 10 minuten worden wedstrijdrecht gespeeld met echte spelregels.
- De ballen achter allebei doelen.
- Geleerde spelprincipes en doelstellingen toepassen
- Nu ook wedstrijdrecht coachen
- Zijn de Spelprincipes uitgevoerd en Doelstellingen bereikt?



# Onze VIOS-W onderbouw

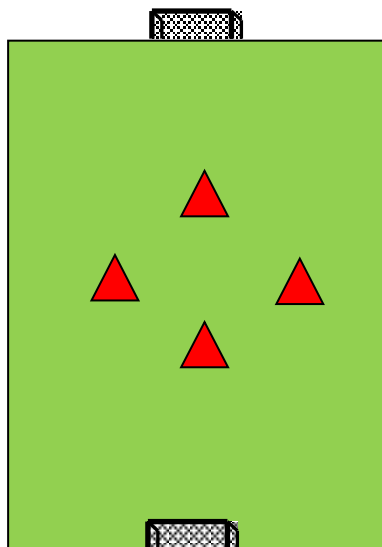
## De MP – O7 – O8 – O9 – O10 – O11 en O12 Pupillen

In principe zijn de formaties en manier van voetballen van onze Onderbouw, verkleinvormen van de spelprincipes richting Speelwijze, van onze Bovenbouw. Men mag best al wat spelprincipes toe gaan passen. Wel rekening houden met leeftijd, niveau en beleving! Zie ook Leeftijdsuitgangspunten op pag 9.

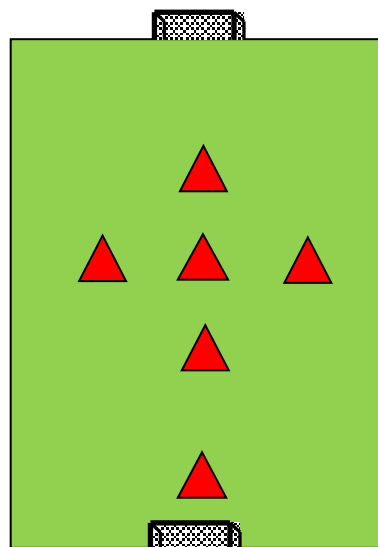
De MP en O7 Pupillen spelen 4 tegen 4 formatie in een ruit(‘Spekkie’) 1 achterspeler, 1 rechterspeler, een linker speler en een speler voorin:

Onze O8 tot en met O10 teams spelen 6 tegen 6, inclusief keeper. De ruitvorm – het Spekkie’ blijft gehandhaafd, nu komt er wel een centrale speler tussenin, de mid -mid.

MP en O7 formatie (4 tegen 4)



De O8, O9 en O10 formatie (6 tegen 6)



### **VIOS-W O11 en O12 (8 tegen 8 )**

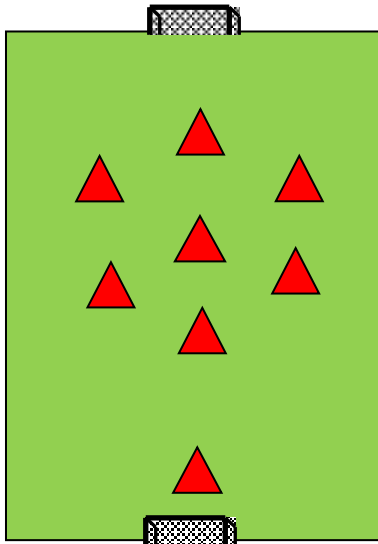
Onze O11 en O12 teams spelen op een half veld 8 tegen 8. Nu gaat het al wat meer op teamvoetbal lijken. Met een achterhoede, een middenveld en een voorhoede.

We richten de 8 v8 formatie in met een dubbele ruit. Dit als voorbereiding op het veld, lijkt het meest op onze 11 tegen 11 formaties op het grote veld vanaf O13 teams.

Er kunnen nu wat meer spelprincipes worden toegepast: 'samen druk zetten', ruimtes afdekken en samen de kansen uitspelen.

Hieronder staat de '8 tegen 8' formatie. De dubbele ruit ('Spekkie') is goed zichtbaar. De spelertjes zijn daar al een aantal jaren aan gewend. Tevens een goede voorbereiding voor de formatie '11 tegen op het grote veld (3 dubbele ruit)

### **O11 en O12 formatie (4 tegen 4)**



## Digitaal hulpmiddel 'Rinus'

Rinus is een online tool ontwikkeld voor alle jeugdtrainers. Of je nu voor het eerst een team gaat coachen en begeleiden of al in het bezit bent van een KNVB-diploma.

Het is een handig hulpmiddel bij het voorbereiden, plannen en organiseren van jeugdtrainingen bij VIOS-W. Dit hulpmiddel is voor alle leeftijdsgroepen en toepasbaar op het eigen Team!



Compleet met:

- Losse oefeningen
- Complete Trainingen
- Meerweekse Programma's
- Link met Doelstellingen en Voetbalhandelingen

Kijk op <https://rinus.knvb.nl> voor meer informatie

KNVB Rinus -De online Assistent Trainer

- **Inloggen**  
Met je Voetbal.nl accountgegevens

Of:

- **Registreren**  
Maak nieuw account, mbv van je KNVB lidnummer, of die van je zoon of dochter

*Je bent natuurlijk vrij om zelf informatie van het Internet te halen of 'You Tube' filmpjes te gebruiken. Let wel op ons leerproces bij VIOS-W met onze eigen Spelprincipes en Speelwijze! Het dient wel relevant en efficiënt te zijn en toepasbaar binnen ons eigen jeugdplan!*

## Samenvatting Jeugdopleidingsplan VIOS-W

Binnen het Jeugdplan van VIOS-W staan de sleutelwoorden Trainen, Coachen en Begeleiden centraal, vormgevend aan een gestructureerde benadering van jeugdontwikkeling. Het plan is zorgvuldig ontworpen om goed hanteerbaar te zijn, waardoor een succesvol leerproces wordt bevorderd. Het bewust worden van technische en tactische aspecten is een integraal onderdeel, waarbij de nadruk ligt op het aanpassen van de benadering aan de unieke behoeften van elke leeftijdsgroep.

Duidelijkheid is belangrijk en daarom zijn handige spelprincipes geïntegreerd als een consistente 'rode draad' die door alle jeugdteams loopt. Deze principes dienen als een kompas, waardoor spelers en begeleiders een gemeenschappelijk begrip hebben van de speelstijl en benadering van VIOS-W.

Een cruciaal aspect van het Jeugdplan is de interne ondersteuning die wordt geboden door middel van clinics en begeleiding. Deze initiatieven bevorderen niet alleen de ontwikkeling van individuele spelers, maar creëren ook een trainer/coach samenwerkingsverband binnen de vereniging.

Het KNVB-hulpmiddel 'Rinus' is opgenomen in dit jeugdplan als een waardevolle tool bij training en coaching. Dit digitale platform biedt up-to-date oefeningen en trainingsprogramma's die zijn afgestemd op de verschillende leeftijdsgroepen, waardoor de kwaliteit van het jeugdvoetbal bij VIOS-W wordt versterkt.

Kortom, het Jeugdplan van VIOS-W is niet alleen een document; het is een dynamische gids die de voetbalontwikkeling bij de jeugd stimuleert door helderheid, flexibiliteit en ondersteuning te bieden op elk niveau binnen onze mooie vereniging.



# Slotwoord jeugdopleidingsplan VIOS-W

Samenwerking de basis is voor een succesvol leerproces. Spelers, coaches, trainers, begeleiders en ouders werken samen om de spelers van VIOS-W optimaal te ontwikkelen.

Deze samenwerking vindt plaats op verschillende niveaus binnen VIOS-W. Er is sprake van communicatie tussen de verschillende betrokkenen, er is sprake van een gemeenschappelijke voetbaltaal en er is sprake van een stapsgewijze opbouw in de ontwikkeling.

Het belangrijk dat de spelers met plezier voetballen en zich verbonden voelen met VIOS-W. Het doel van de jeugdopleiding is om spelers op te leiden die technisch, tactisch, fysiek en mentaal goed ontwikkeld zijn.

Samenwerking is het sleutelwoord voor een succesvol leerproces. Samen met spelers, coaches, trainers, begeleiders en ouders willen we een omgeving creëren waarin spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen.

We communiceren met elkaar om elkaar te ondersteunen en te versterken. We trainen, coachen en begeleiden in dezelfde voetbaltaal. En we ontwikkelen spelers met voetbalplezier.

We bouwen stapsgewijs op in de ontwikkeling. Van jongs af aan leren spelers de basisprincipes van het voetbal. Vervolgens gaan ze zich specialiseren in een bepaalde positie of speelstijl. En uiteindelijk streven we ernaar dat ze winnend voetbal spelen.

We zijn ervan overtuigd dat dit jeugdopleidingsplan ons helpt om onze doelstellingen te bereiken. We willen spelers opleiden die technisch, tactisch, fysiek en mentaal goed ontwikkeld zijn. En we willen spelers die met plezier voetballen en zich verbonden voelen met VIOS-W.

Met vriendelijke groet, De jeugdopleiding van VIOS-W

Samenstelling: Jaap Buter, Hoofd Jeugd Opleiding VIOS-W.

Mobiel :06-51164619

E-mail : [jeugdafdeling@vios-w.nl](mailto:jeugdafdeling@vios-w.nl)

Bij vragen van wat voor aard ook schroom vooral niet om contact op te nemen.



*'Spekkie' – (Ruit)*

