

## Namens het bestuur

v.v. Gorecht is een voetbalclub die je met een woord een familievereniging kunt noemen. **Betrokkenheid** is dan ook een belangrijke kernwaarde voor de club. Vrijwilligers vormen de kern van onze club, bijv. door achter de bar te staan, teamleider te zijn, te chauffeurs of training te geven aan de jeugd.

De tweede kernwaarde is dat er gevoetbald wordt met **plezier en eerzucht**. Plezier staat hierbij bovenaan. Winnen is fijn, maar verliezen is geen ramp. Het is belangrijker dan we elkaar op een positieve manier coachen, respect hebben voor de tegenstander en proberen om zo goed mogelijk te presteren. Qua prestatieniveau willen we met ons 1e elftal een gezonde 2e klasser zijn met ambitie. Als we kunnen uitgroeien tot een stabiele 1e klasser, dan is dit mooi. Dit laatste willen we echter wel bereiken zonder spelers te betalen.

De derde kernwaarde is **veiligheid**. Iedereen moet zich welkom voelen, door de vriendelijkheid en gastvrijheid van onze leden.

## Inleiding

In 2020 verliep het vorige voetbalbeleidsplan. Zoals in dat plan in §1.2 staat aangegeven: 'Vanaf 2020-2021 zullen we nieuwe doelstellingen formuleren, waarbij de oude doelen worden geëvalueerd. Deze evaluatie vormt de basis voor nieuwe doelen.' Om deze evaluatie (en eventuele herformulering) vorm te geven is in het seizoen 2021-2022 een kleine werkgroep opgestart die zich specifiek heeft gericht op de invulling van het voetbaltechnische gedeelte. Een aantal aandachtspunten:

1. Kader: dit document is gericht op de opleiding van midden- en bovenbouw van jongens en meisjes binnen onze club. Oftewel: het gaat om spelers en speelsters van O15 t/m O19.
2. Doelen: dit document beperkt zich tot de kern van het beleid. Hiermee hopen we op een eenvoudige manier helderheid en handvatten te geven voor spelers, trainers en ouders/ verzorgers. Kort samengevat draait het steeds om de volgende begrippen: plezier, ontwikkeling en betrokkenheid.
3. Vervolg: dit document is bedoeld als startpunt voor een bredere evaluatie en (waar nodig) herziening van het clubbeleid. Omdat de expertise van de werkgroep zich beperkt tot midden- en bovenbouw, heeft deze zich bewust niet op de onderbouw of senioren gericht.
4. Aanpassing: dit is een levend document. Dit betekent dat het document kan worden aangepast als hier gegronde redenen voor zijn, zoals nieuwe inzichten vanuit de sportwetenschap.

## Doelen beleidsplan

<u>Doel 1</u>	<p><b>Plezier</b> Het verhogen van spelplezier staat centraal in ons handelen.</p>
Criteria	<p><u>Trainers:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geven uitdagende en afwisselende trainingen vanuit een zinvolle doelstelling.</li> <li>• Sluiten hun training af met een partijvorm.</li> <li>• Coachen positief tijdens wedstrijden en trainingen.</li> <li>• Geven binnen de kernwaarden van de club hun spelers de ruimte om eigen keuzes te maken.</li> </ul>
	<p><u>Spelers:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainen op de aangegeven trainingsavonden, tenzij er sprake is van overmacht.</li> <li>• Ervaren dat ze beter worden door te trainen en wedstrijden te spelen.</li> </ul>

<u>Doel 2</u>	<p><b>Ontwikkeling</b> Spelers en trainers worden opgeleid om hun eigen top te bereiken.</p>
Criteria	<p><u>Trainers:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zetten binnen elke training de ontwikkeling van het individu binnen het teamverband centraal.</li> <li>• Geven regelmatig zinvolle feedback aan hun spelers.</li> <li>• Voeren twee keer per jaar een ontwikkelgesprek met iedere speler uit hun selectie.</li> <li>• Werken voor het opbouwen van voetbalconditie volgens de methode Verheijen. Trainers worden hierin gecoacht door de HJO.</li> <li>• Gebruiken het spelervolgsysteem van de Trainerssite.</li> </ul>
	<p><u>Spelers:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunnen verwoorden aan welke fysieke en mentale voorwaarden ze moeten voldoen om hun eigen top te bereiken.</li> <li>• Kunnen het eerste en tweede elftal bereiken als zij aan de gestelde selectiecriteria voldoen.</li> </ul>
Handvat	<p><u>Bijlage 2a:</u> blauwdruk ontwikkelgesprek. <u>Bijlage 2b:</u> schema voeding. <u>Bijlage 2c:</u> mentale begeleiding. <u>Bijlage 2d:</u> selectiebeleid midden- en bovenbouw.</p>

<u>Doel 3</u>	<p><b>Speelwijze teams</b> Een Gorecht-elftal wil altijd z.s.m. de bal hebben om vanuit balbezit kansen te creëren.</p>
Criteria	<p><u>Trainers</u> [van selectieteams]:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijn in bezit van het door de KNVB vastgestelde diploma voor de betreffende leeftijdscategorie of bezig om dit te halen.</li> <li>• Ontwerpen trainingen vanuit spelprincipes die aansluiten bij de gekozen speelwijze.</li> </ul>
	<p><u>Spelers:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijn technisch en tactisch in staat om de gekozen spelprincipes uit te voeren.</li> </ul>
Handvat	<p><u>Bijlage 3a:</u> spelprincipes midden- en bovenbouw.</p>

<u>Doel 4</u>	<p><b>Betrokkenheid</b>  Het verhogen van de betrokkenheid van selectiespelers bij de club staat centraal in ons handelen.</p>
Criteria	<p><u>Organisatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er is duidelijkheid over de verwachtingen die er zijn van vrijwilligers.</li> <li>• Schept randvoorwaarden waarbinnen gaan en blijven sporten wordt gestimuleerd.</li> </ul>
	<p><u>Trainers:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bieden ondersteuning aan selectiespelers bij het ontwerpen van trainingen.</li> </ul>
	<p><u>Spelers [maken een keuze uit]:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het geven van trainingen aan jeugdteams van de club;</li> <li>• Het draaien van bardiensten;</li> <li>• Het fluiten van wedstrijden bij jeugdteams van de club;</li> <li>• Ander zinvol vrijwilligerswerk binnen de club.</li> </ul>

## Bijlagen

## 2a: blauwdruk ontwikkelgesprek

1	Wat vind je leuk aan voetbal?
2	Aan welke voorwaarden moet jouw voetbalomgeving voldoen om dit plezier te houden/ vergroten?
3	Op welke posities denk je goed uit de voeten te kunnen?
4	Vul voor jezelf je 'spelerskenmerken' in zoals ze nu zijn. Scoor jezelf op een schaal van 1 tot 10. Snelheid: Schieten: Passen: Dribbelen: Verdedigen: Fysiek: Mentaal:
5	Vul voor jezelf je 'spelerskenmerken' in zoals je hoopt dat ze zijn aan het einde van het jaar. Snelheid: Schieten: Passen: Dribbelen: Verdedigen: Fysiek: Mentaal:
6	Wat is jouw grootste kracht als speler die je zou willen uitbouwen?
7	Wat is het belangrijkste verbeterpunt waar je aan wil werken?
8	Wanneer is dit seizoen voor jou geslaagd?
9	Wat is jouw ambitie als voetballer?
10	Wat is ervoor nodig om deze ambitie te verwezenlijken?

2b: voeding

In onze ogen is voetbal opgebouwd uit vier lagen:

Nr.	Laag	Gaat over...
1	Tactische	Het blijven uitvoeren van afspraken over formatie, speelstijl en speelwijze.
2	Technische	Vaardigheid in het uitvoeren van zaken als aannemen, passen, schieten en tackelen.
3	Mentale	Onverstoorbareid in het technisch goed uitvoeren van de tactiek.
4	Fysieke	Hoezeer je in staat bent om voetbalhandelingen op een zo hoog mogelijk niveau vol te houden.

Je kunt dit schema als volgt interpreteren:

- Om onverstoorbareid te zijn moet je fysieke conditie op peil zijn.
- Om technisch vaardiger te worden moet je onverstoorbareid zijn in je uitvoering.
- Om een positieve bijdrage te leveren aan het team moet je technisch vaardig zijn.

Van belang voor nu: de basis is dus je **fysieke gesteldheid**. Is die in orde? Dan loop je minder kans op blessures, kun je jezelf ontwikkelen als voetballer en word je in algemene zin een gelukkiger mens. Waar we voor nu de focus op willen leggen is jullie eetpatroon.

Nr.	Betreft	Uitleg
1	Voorkomen	We beginnen met het belangrijkste: snelle suikers. Deze zitten bijv. in vruchtensap, koekjes, frisdrank, witbrood en witte rijst. Eet je iets uit de bovenstaande lijst, dan krijg je (kort) een glucose-piek in je bloed en daarna al snel een instorting. Je lichaam gaat dan in insuline-stand en in deze stand kan je lichaam geen (langdurige) prestatie leveren. Dus: <u>voorkom</u> snelle suikers voor een wedstrijd of training.
2	Calorieën	Een voetbalwedstrijd (of training) volhouden kost (inclusief warming-up) tussen de 750 en 1000 calorieën. Normaal gesproken heb je als jonge man al zo'n 2500 nodig om te kunnen functioneren, dus daar kun je op een wedstrijddag (of trainingsdag) prima 1000 bij optellen als je de 90 min. wil volhouden. Oftewel: je hebt dan 3.500 nodig. Voor jonge vrouwen geldt ongeveer hetzelfde, maar kun je 500 van het totaal per dag aftrekken.
3	Vrijdag Carb loading	Als voorbereiding op de wedstrijd is het verstandig om een stevige (volkoren) pastamaaltijd te eten. Hierin zitten langzame koolhydraten die je de volgende dag meeneemt de wedstrijd in. In de duursport wordt deze truc 'carb loading' genoemd. Je voorkomt hiermee de kans op een hongerklop (en instorting) na 60 min. wedstrijd. NB: voor de afwisseling is een keer pannenkoeken ook prima.
4	Ontbijt wedstrijddag	Eet (rond) drie uur voor de wedstrijd een goed ontbijt. De vuistregel hierbij: 2 koolhydraten op 1 eiwit. Voorbeeld: volkoren muesli in melk of yoghurt, een appel en een ei. Zorg ervoor dat je qua hoeveelheid aan je calorieën komt (zie hierboven).
5	Rondom wedstrijd	Eet <b>vlak</b> voor de warming-up een banaan en doe dit aan het einde van de rust nog een keer. Ben je halverwege drijfnat van het zweet? Dan kun je met een isotone sportdrink de verloren zouten en mineralen aanvullen. Water is dan niet langer voldoende.

6	Herstel	Ben je leeggespeeld? Eet dan eiwitrijk avondeten en vul (waar nodig) koolhydraten aan. Eiwitten zitten veel in vette vis en kipfilet, dus volkoren rijst met kip en noten is voor de zaterdagavond bijv. een prima maaltijd.
7	Zondag	Een ontbijt met kwark, volkoren muesli en noten kan je herstel bevorderen.

Op een wedstrijddag betekent dit praktisch het volgende:

3 uur voor de wedstrijd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een koolhydraatrijke maaltijd met voldoende eiwitten.</li> <li>• 3-4 bekertjes/ driekwart grote bidon (750 ml).</li> </ul>
Na de warming-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 bekertjes (sport)drank/ een kwart grote bidon.</li> <li>• Banaan of koolhydraatrijk tussendoortje.</li> </ul>
Tijdens de wedstrijd bij stilgelegd spel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drink een aantal grote slokken uit de bidon.</li> </ul>
In de rust	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4 bekertjes/ driekwart grote bidon (isotone) sportdrank.</li> <li>• Koolhydraatrijk tussendoortje.</li> </ul>
Binnen 24 uur na de wedstrijd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Totaal minimaal 10 glazen drinken, alles wat je drinkt telt mee.</li> </ul>

### 2c: mentale begeleiding

1	<u>Controleer het controleerbare</u> : Spelers zijn vaak geneigd om energie te steken in dingen waar ze geen invloed op hebben. Denk aan: het weer, het veld en de scheidsrechter. Advies voor trainers: neem je dit waar, richt dan de aandacht van je spelers op dingen waar ze wel invloed op hebben. Denk aan: eten en drinken rondom de wedstrijd en het uitvoeren van je taak tijdens de wedstrijd.
2	<u>Spanning en ontspanning</u> : Spelers durven vaak minder tijdens wedstrijden dan tijdens trainingen. Denk aan: de bal wegschieten i.p.v. spelen uit de aanname of de bal veilig terugspelen i.p.v. gedurfd naar voren. Advies voor trainers: voeg (1) op de training consequenties toe aan oefeningen om de training spannender te maken. Voeg (2) rondom de wedstrijd vaste routines toe aan de voorbereiding om de wedstrijd ontspannender te maken. Zorg er daarnaast (3) voor dat je coaching en bespreking gericht is op het uitvoeren van taken, niet op het resultaat.
3	<u>Afleidende en helpende gedachten</u> : Spelers hebben tijdens het spelen van het spel vaak afleidende gedachten. Denk aan 'Ik wil winnen' (tijdens de wedstrijd) of 'Het regent, ik hoop dat we snel naar binnen kunnen' (tijdens trainingen). Advies voor trainers: spreken over het resultaat van een inspanning (een wedstrijd winnen) kan tijdens trainingen de spelers motiveren om hun best te doen. Spreken over het uitvoeren van de taak waarop je hebt getraind kan tijdens wedstrijden spelers helpen om hun prestatie te verbeteren.
4	<u>Stel de juiste doelen</u> : Spelers hebben aan het begin van het seizoen vaak doelen die gericht zijn op het resultaat. Denk aan: 'Ik wil vijftien goals maken' of 'We moeten dit jaar niet degraderen'. Advies voor trainers: een streefdoel (vijftien goals maken) is beter dan een vermijddoel (niet degraderen), omdat een streefdoel kan leiden tot helpende gedachten op de training. Een vermijddoel kan juist leiden tot angst om te verliezen. Wat echter nog beter is: formuleer met de spelers (individueel) en de groep (samen) streefdoelen die zijn gericht op de prestaties van de spelers en het team, niet op het resultaat van die prestaties.

## 2d: selectiebeleid bovenbouw

### **Uitgangspunten:**

- Als er meer dan twee teams in een leeftijdscategorie zijn, dan zien we het eerste en tweede team in die categorie als selectieteam. Als er twee teams of minder in een leeftijdscategorie zijn, dan is alleen het eerste team het selectieteam.
- Het streven is om voor elk selectieteam een trainer te hebben die ook bij de wedstrijden aanwezig is.
- De eerste elftallen hebben een gekwalificeerde trainer of een trainer in opleiding.
- Vanuit onze visie leiden we spelers op voor het eerste en tweede elftal. Daarom gaat Individuele ontwikkeling altijd voor op teamontwikkeling.

### **Het selecteren:**

- Bij voorkeur bestaan beide selectieteams gezamenlijk uit 32 tot maximaal 36 spelers. Waarbij een selectieteam bestaat uit minimaal 14 en maximaal 20 spelers.
- De indeling hiervan wordt gemaakt door de HJO in samenspraak met de trainers. Waarbij beide teams niet per se dezelfde aantallen hoeven te hebben.
- In de loop van een seizoen kan op elk moment worden geschoven met spelers tussen beide selectieteams. Dat kan zijn om langdurige blessures op te vangen of om de ontwikkeling van spelers te bevorderen.
- De insteek bij het selecteren is om het best mogelijk team samen te stellen waarbij alle posities goed zijn bezet. Dit is iets anders dan de beste spelers te selecteren.
- Bij het samenstellen van de teams staat altijd de individuele ontwikkeling van een speler voorop. Als het voor een speler beter is om een leeftijdsgroep hoger te spelen en de speler zelf dit ook wil, dan doen we dat. Om een goede communicatie te waarborgen wordt een stappenplan gevolgd:
  1. Hoofdtrainer , HJO en huidige trainer hebben contact over desbetreffende speler.
  2. Bij positief advies neemt HJO en coördinator jeugdcommissie contact op speler en ouders en deelt het met de verantwoordelijke in de TC.
  3. Coördinator jeugdcommissie deelt het binnen de jeugdcommissie
  4. Verantwoordelijke in TC deelt het binnen de TC
- Dispensatiebeleid: dispensatie wordt verleend in uitzonderlijke gevallen na advies van de JC, HJO, ouder en eventuele medische/ pedagogische schriftelijke onderbouwing van een professional. De HJO en de JC nemen hierin samen een beslissing.

### **Bij wedstrijden/trainingen:**

- De hoofdtrainer kan in overleg met de trainer van het tweede selectieteam op elk moment een beroep doen op spelers om mee te trainen of te spelen.
- Bij tekort aan spelers voor een training en/of wedstrijd haalt de trainer mits de trainer het nodig acht spelers uit het volgende team van dezelfde leeftijdsgroep of hetzelfde team uit de lagere leeftijdsgroep. Als voorbeeld; 17-1 kan dan lenen van 17-2 of 15-1, een 19-2 kan dan lenen van 19-3 of 17-2. Dit om individuele ontwikkeling van spelers uit een lager team te bevorderen.
- Spelers kiezen bewust voor het spelen bij een selectieteam wat soms kan betekenen dat de ene speler minder speelminuten heeft dan de andere speler.
- De wedstrijdopstelling wordt per wedstrijd aan de hand van de voorafgaand aan het seizoen gemaakte afspraken tussen trainer en spelersgroep gemaakt waarbij de trainer de eindverantwoordelijke is.
- Voor een speler die meerdere wedstrijden achter elkaar weinig tot geen speeltijd heeft gehad wordt geprobeerd om een oplossing te vinden door hem/haar te laten meespelen met een ander team.
- Beide selectieteams trainen minimaal 1x per week op hetzelfde moment zodat er regelmatig samen kan worden getraind of spelers met een ander team mee kunnen trainen. Hierbij streven we ernaar dat teams in de middenbouw (O15) 2x 75 en bovenbouw (O17 en O19) 2x 90 minuten.

### 3a: spelprincipes midden- en bovenbouw

De volgende kernwaarden/ principes zijn de basisbeginselen hoe wij in de oudere jeugd (O15 t/m O19) voetbal willen trainen en spelen. Deze kernwaarden zijn opgesteld door de trainers en HJO van de desbetreffende teams. Uitgangspunt van deze kernwaarden is dat spelers allemaal vanuit dezelfde basisprincipes trainen en wedstrijden spelen en dus moeiteloos met een ander team mee kunnen spelen/ trainen.

Uiteraard kunnen tactische accenten per team en zelfs per wedstrijd anders zijn. Dit wordt ingevuld volgens inzicht van de desbetreffende trainer. We maken bij de principes onderscheid tussen technische principes en team tactische principes. Bij technische principes staat de individuele techniek van de speler centraal en bij de tactische principes staat de teamontwikkeling en teamtaak centraal. Binnen de teamtaak is de formatie leidend. Spelers zorgen ervoor dat ze met elkaar de formatie klopt, waarbij het niet uitmaakt wie waar staat.

Techniek:  
balbezit

1. We kunnen passen en dribbelen met links en rechts.
2. Als je kunt passen dan pass je.
3. Is de passlijn niet open dan dribbel je in om een passlijn te creëren.
4. Kan je niet passen en niet indribbelen dan bescherm je de bal.
5. We spelen altijd in op het buitenste been (ontvanger staat open).
6. Diepte voor breedte, we spelen liever geen breedte bal of een pass terug.
7. Speel diagonale passes vooruit. Uitz.: ontvanger kan opendraaien.
8. We willen nooit twee of meer spelers in dezelfde ballijn hebben staan.
9. Durf risico te nemen!

Techniek:  
balbezit tegenstander

1. We zitten door de knieën bij het verdedigen.
2. We drijven de tegenstander altijd naar de buitenkant.
3. We dekken altijd de korte/ lange hoek af. (Afspraak maken met keepers).
4. We happen niet, maar dwingen de tegenstander tot het maken van fouten.

Tactiek:  
balbezit

1. De opbouw start altijd centraal.
2. We zoeken of creëren altijd de 2 tegen 1.
3. We zoeken waar mogelijk de contrakant.
4. Middenvelders roteren om aan de bal te komen.
5. We maken gebruik van verschillende pass combinaties: kort-kort-lang.
6. We schieten als we kunnen schieten.
7. Diepte voor breedte.
8. 'Zoekende' flankspelers (zowel backs als vleugels).
9. We zorgen tijdens balbezit altijd voor goede restverdediging (tegenstander +1).

Tactiek:  
balbezit tegenstander

1. We staan compact en bij elkaar.
2. We zetten met zijn elven druk.
3. We dwingen de tegenstander naar een zijkant.
4. Tijdens het verdedigen stappen we eerst naar voren i.p.v. naar achteren.
5. We gaan uit van het principe om de derde bal te winnen.