

Beleidsplan Onderbouw jongens en meiden v.v. Gorecht

2024-2029



Inhoud

Beleidsplan Onderbouw V.v. Gorecht	1
Seizoen 2023/2024	1
Voorwoord.....	3
Doel	3
Missie/visie.....	3
Structuur.....	3
Doel bij het begeleiden van alle jeugdspelers O7 tot en met O13.....	4
Toelichting.....	4
Indelingsbeleid.....	4
Cultuur.....	4
Kernwaarden	4
Naleven van kernwaarden	6
Keepers.....	6
Keeperstraining.....	6
Uitgangspunten per leeftijdscategorie	7
O6/O7	7
O8/O9	7
O10/O11	7
O12/O13	8
Algemene uitgangspunten voor alle leeftijdscategorieën.....	8
Spelprincipes	9
Spelintentie aanvallen.....	10
Spelintentie verdedigen	10
Spelintenties	10
Voetbalrollen	10
Spelintenties omschakelen	10
Voetbalhandelingen per spelintentie en voetbalrol	11
Weerstandsprogramma	12
Spelers/speelsters doorschuiven	12
Funweek	12
Technische vaardigheden	13
Kappen en draaien.....	13
Dribbelen en drijven	13
Passen en aannemen	13
Schieten en scoren.....	13
Bijlage I: Leeftijdskenmerken KNVB	14
Onder 7	14
Onder 8 en Onder 9	14
Onder 10 en Onder 11	14
Onder 12 en Onder 13	14

Voorwoord

Voor u ligt het beleidsplan van de onderbouw van V.v. Gorecht. V.v. Gorecht is een gezellige, familiale dorpsclub met ruim 900 leden waarbij verbinding en gemoedelijkheid belangrijke kernwaarden zijn. De thuishaven van Gorecht bevindt zich op Sportpark de Koepel in Haren.

Doel

Het doel van dit beleidsplan is het richting geven aan trainers, ouders en overige betrokken rondom de jeugdopleiding van V.v. Gorecht rondom het geven van trainingen en coachen van wedstrijden. Het uitgangspunt is dat alle betrokken d.m.v. het beleidsplan wat hierbij komt kijken en dat door het beleidsplan alle neuzen binnen de opleiding dezelfde kant op staan.

Missie/visie

De missie binnen de onderbouw van Gorecht is om elke speler/speelster de voorwaarden te geven om zichzelf optimaal te ontwikkelen en zijn/haar top te bereiken. Voor de een zal dit het eerste elftal zijn en voor de ander recreatief voetbal. Daarnaast is het van essentieel belang dat elke speler/speelster zich veilig voelt op de club en plezier beleeft aan het voetballen. **In de onderbouw gaat plezier altijd voor prestatie!**

Structuur

In dit beleidsplan zullen eerst de verschillende leeftijdscategorieën in de onderbouw aan bod komen waarbij toegelicht wordt wat een gemiddelde speler/speelster uit de betreffende leeftijdscategorie al kan en waar zijn/haar behoeften en ontwikkelpunten liggen. Daarnaast zal de gewenste cultuur worden geschetst aan de hand van zogenaamde kernwaarden met onderliggende doelstellingen en afspraken. Tot slot zullen er voor de gehele onderbouw zogenaamde spelintenties worden geformuleerd en zullen deze spelintenties ook worden vertaald naar een praktische jaarperiodisering.

Doel bij het begeleiden van alle jeugdspelers JO7 tot en met JO13/MO13

Spelenderwijs het voetbalspel (leren) ontdekken. Dit betekent dat het voetbalaanbod erop gericht moet zijn om iedere pupil zoveel mogelijk optimaal spelplezier en ontwikkeling te bieden in een voor hem/haar prettige en veilige omgeving.

Toelichting

Elk kind is anders. Maar toch zijn er ook veel overeenkomsten tussen kinderen uit dezelfde leeftijdscategorieën. Het is cruciaal om met deze leeftijdskenmerken rekening te houden bij het begeleiden van de kinderen. Als er op de juiste manier wordt ingespeeld op de leeftijdskenmerken van de kinderen, zal het plezier en de succesbeleving van de kinderen toenemen! In bijlage I staan linkjes naar de site van de KNVB waarop per leeftijdscategorie de leeftijdskenmerken zijn beschreven en er tips worden gegeven hoe hiermee om te gaan. Daarnaast staat op deze site de wedstrijdvorm en overige relevante praktische info per leeftijdscategorie uitgebreid beschreven.

Indelingsbeleid

Elk kind is anders en moet daarom op een individuele manier behandeld worden die past bij zijn/haar voetbalervaring, motorische/fysieke kenmerken, karakter en belevingswereld. Het inspelen op deze behoeften is cruciaal voor het plezier en de ontwikkeling van het kind bij het leren voetballen. De taak van de club is om het kind een omgeving te bieden waarin hij/zij zich prettig voelt en met plezier kan (leren) voetballen. Dit doen we ten eerste door het kind in te delen bij een passend team op basis van bovenstaande kenmerken. Alle spelers en speelsters worden ingedeeld op basis van input van (hoofd)trainers, leiders en overige betrokkenen zoals coördinatoren en de Hoofd Jeugdopleiding Onderbouw. De (hoofd)train(st)ers zijn verantwoordelijk voor het indelen van de selectieteams. Zij doen ook een suggestie voor het indelen van de niet-selectie teams maar de eindverantwoordelijkheid voor het indelen van de niet-selectieteams ligt bij de coördinatoren tijdens de indelingsavond in juni. Er vinden tijdens het seizoen een aantal momenten plaats waarop de trainersstaf onafhankelijk van elkaar het niveau van de spelers inschat. Met als doel objectieve criteria te verzamelen om tot weloverwogen en breed gedragen teamindelingen te komen. Daarnaast wordt er gedurende het seizoen regelmatig gesproken met leiders, coördinatoren en ouders om relevante ontwikkelingen tijdig te signaleren en hier adequaat op te kunnen reageren. Deze momenten zijn in februari, april en juni.

Cultuur

Het inspelen op de leeftijdskenmerken en een passend indelingsbeleid zijn cruciaal om elk kind met plezier op een passend niveau te laten voetballen. Maar wat voor club is Gorecht eigenlijk? Hoe vertaalt zich dit naar gedrag op en buiten het veld? En hoe vertalen we dit naar het geven van trainingen en coachen van wedstrijden? In deze paragraaf zal er antwoord worden gegeven op deze vragen. Er zijn in samenwerking met de technische commissie, hoofd(trainers) en overige betrokken kernwaarden geformuleerd die fungeren als rode draad bij het bepalen en realiseren van de gewenste cultuur (en daarmee het gewenste gedrag op en naast het veld) Deze kernwaarden worden vertaald naar praktische gedragingen en afspraken die als leidraad kunnen worden gebruikt door ouders, trainers, coaches en overige betrokkenen bij het begeleiden van de jeugdspelers.

Kernwaarden

Kernwaarden geven een duidelijke richting bij het realiseren van de gewenste cultuur. De kernwaarden gelden hierbij als rode draad bij het geven van trainingen en coachen van wedstrijden. De hoofdtrainers, technische commissie en de Hoofd Jeugdopleiding Onderbouw zijn eindverantwoordelijk voor het bewaken van de kernwaarden. Zij grijpen in als gedrag van spelers op en buiten het veld niet overeenkomt met de kernwaarden en gemaakte afspraken. Uiteraard zijn trainers, ouders en overige betrokken ook verantwoordelijk voor het naleven van de kernwaarden.

Samen

- Zowel op als buiten het veld geldt: 1 team, 1 taak. We staan altijd klaar om elkaar te helpen en vragen om hulp wanneer dat nodig is.
- Opruimen en klaarzetten van bijvoorbeeld materiaal of doelen doen we altijd samen als trainers en/of spelers. Iedereen helpt hierin mee!
- Voetbal is een teamsport. We hebben elkaar nodig om elkaar beter te maken en optimaal te presteren. Alleen kun je niets en samen kun je alles! We behandelen daarom anderen op de manier waarop we zelf graag behandeld willen worden.
- Als trainer, leider, ouder of overige betrokkenen beseffen we dat de club niet zonder vrijwilligers kan. We dragen daarom ons steentje waar dat mogelijk is.
- We zijn trots om onderdeel van deze mooie club uit te maken.

Plezier

- Plezier staat altijd op 1. Natuurlijk willen we graag beter worden en wedstrijden willen maar dit mag nooit ten koste gaan van het plezier om te voetballen. Plezier in het voetballen is het fundament waarop ontwikkeling en prestaties plaatsvinden. Als trainers, ouders en overige betrokkenen is de primaire taak om de kinderen plezier te laten beleven aan het voetballen. Dit doen we door niet te focussen op prestaties maar door te focussen op het spelen van het spel en de ontwikkeling van spelers en speelsters en onze eigen ontwikkeling.

Ontwikkeling

- Elke training en wedstrijd is het doel om 1% beter te worden als de vorige training/wedstrijd.
- De trainers en overige betrokkenen zijn er om de spelers te helpen dit doel te behalen.
- Dit betekent echter niet dat dit altijd lukt! De ontwikkeling van kinderen loopt niet in een rechte lijn naar boven. Integendeel, het gaat met vallen en opstaan. Er zijn talloze factoren die van invloed zijn op de prestaties van het kind zoals de thuissituatie, school of zijn rol in het team. We zijn ons hiervan bewust en behandelen het kind dan ook altijd met respect, aandacht en interesse. Pas als het kind zich veilig voelt en goed in zijn veld zit kan hij/zij ook als voetballer/voetbalsters zich gaan ontwikkelen en optimaal presteren op het veld.
- Vanaf de O12 voert elke speler/speelsters een introductiegesprek en twee ontwikkelgesprekken met zijn/haar train(st)er. Het introductiegesprek vindt plaats aan het begin van het nieuwe seizoen en staat in het teken van het kennismaken met een speler/speelster en het verdiepen in zijn/haar thuissituatie, hobby's, rol in het team etc. Dit gesprek gaat dus over alles behalve voetbal! De ontwikkelgesprekken vinden plaats voor de winterstop en aan het einde van het seizoen. In het ontwikkelgesprek voor de winterstop wordt de ontwikkeling besproken van de speler/speelsters. Hierbij worden de volgende vragen besproken: wat gaat er goed? Wat kan er (nog) beter? Daarnaast wordt er een plan gemaakt om met deze ontwikkelpunten aan de slag te gaan op trainingen en in wedstrijden. Aan het eind van het seizoen wordt er een laatste ontwikkelgesprek gehouden om te kijken of deze ontwikkelpunten behaald zijn en de speler mee te nemen in zijn/haar rol in het nieuwe seizoen. Hierbij wordt dus vooruitgekeken naar het nieuwe seizoen.

Inzet

- Elke training/wedstrijd zetten we ons voor de volledige 100% in.
- We geven nooit op!
- We zijn altijd aanwezig op trainingen/wedstrijden. Tenzij er een goede reden is, dan melden we ons op tijd (het liefst zo vroeg mogelijk) af bij de juiste persoon.

Normen

1. Respect. We tonen respect voor teamgenoten, leiders, trainers, tegenstanders, scheidsrechters, vrijwilliger, etc. Voor iedereen en altijd!
2. Fair Play. We spelen altijd eerlijk en sportief.
3. Samen. Voetballen kun je niet alleen en een club bestaat niet zonder trainers/leiders/vrijwilligers etc. We hebben elkaar nodig!
4. Veiligheid. We zijn voorzichtig met onszelf en met anderen.
5. Discipline. We geven nooit op en gedragen ons zoals het hoort.

Naleven van kernwaarden

Maar hoe zorgen we ervoor dat iedereen achter de kernwaarden staat?

Aan het begin van het seizoen zal de HJO Onderbouw een startbijeenkomst organiseren voor alle train(st)ers waarbij de kernwaarden zullen worden besproken. Het doel hiervan is ervoor te zorgen dat iedereen het belang van de kernwaarden inziet en een duidelijk beeld heeft wat de kernwaarden zijn en hoe de kernwaarden vertaald kunnen worden naar concreet gedrag op en buiten het veld. Ook de ouders zullen aan het begin van het seizoen mee worden genomen in bovenstaand proces tijdens de startavond. Ten slotte zullen ook de kinderen door de train(st)ers meegenomen worden in wat de kernwaarden zijn en wat ze precies betekenen. Hierbij wordt uiteraard rekening gehouden met de belevingswereld van de verschillende leeftijdscategorieën. Dus de O12 zal een stuk dieper op de kernwaarden ingaan dan de O7.

Wie controleert of de kernwaarden daadwerkelijk terug zijn te zien in gedrag van spelers en trainers?

Hier ligt een grote verantwoordelijkheid bij de hoofdtrainers en HJO Onderbouw. Zij hebben een vrije rol om de overige trainers te ondersteunen en hun taak is dan ook om goed te observeren of zowel spelers als trainers de kernwaarden naleven. Als dit niet het geval is, spreekt de hoofdtrainer de betreffende persoon aan op zijn gedrag. Als de betreffende persoon vervolgens zijn gedrag niet aanpast, zullen de hoofdtrainer en HJO Onderbouw samen een passende consequentie bedenken.

Elk kwartaal (tijdens de funweek) zal de trainersstaf van elke leeftijdscategorie bij elkaar gaan zitten om de voorbije periode te evalueren. De kernwaarden zullen tijdens deze evaluatie ook worden besproken en geanalyseerd. Hierbij is de HJO Onderbouw ondersteunend.

Keepers

In de onderbouw is het uitgangspunt voor de rol als keeper simpel. Er wordt zoveel mogelijk gerouleerd. Dit betekent dat spelers die het leuk vinden om te keepen, elkaar afwisselen op de goal tijdens trainingen en wedstrijden. Spelers die het leuk vinden om te keepen en er aanleg voor hebben kunnen extra worden ingezet als keeper maar niet uitsluitend! In de onderbouw is het cruciaal voor zowel keepers als veldspelers om niet alleen maar te keepen of als veldspeler te voetballen. De combinatie van beiden zorgen ervoor dat de kinderen zich breed gaan ontwikkelen en komt het plezier en de ontwikkeling van motorische vaardigheden op de lange termijn ten goede. Vanaf de O11 is er de mogelijkheid voor keepers die dit graag willen om meer te gaan keepen.

Keeperstraining

Voor alle spelers die aanleg hebben voor het keepen en/of het simpelweg leuk vinden om te keepen is er keeperstraining. Tijdens de keeperstraining wordt er inhoudelijk ingegaan op de verschillende technische onderdelen van het keepen en is er daarnaast ook voldoende ruimte om 'gewoon' te voetballen. Op de site staan het jeugdkeepersplan. Vanaf het seizoen 2023/2024 is de insteek om de keeperstraining meer te gaan integreren in de normale trainingen. Dus dat de keeperstrainers ook bij de reguliere trainingen aanwezig zijn om de keepers te coachen en te ondersteunen.

Uitgangspunten per leeftijdscategorie

JO6/JO7

Doelstelling: 'Door te spelen het lichaam en bal ontdekken en daarmee doelgericht handelen.'

Belevingswereld:

- Ik en de wereld. Kluitjesvoetbal is prima! Dribbelen en op avontuur gaan is waar het om draait op deze leeftijd. Overspelen komt later wel.

Accenten training:

- Kinderen willen bewegen en spelen, ze hebben een korte aandacht boog.
- Maak overal een spel/verhaal/avontuur van

Coaching:

- Positief blijven motiveren
- Gebruik beeldspraak, kindertaal en voorbeelden tijdens de uitleg: 'Éen plaatje zegt meer dan 1000 woorden.'
- Individuele aandacht is essentieel
- Wees duidelijk en gestructureerd en geef korte instructies.

JO8/JO9

Doelstelling: 'Doelgericht leren handelen met de bal.'

Belevingswereld:

- Het motto is: ik en de bal. Voor de een is het nog erg lastig om de bal bij zich te houden terwijl bij de ander de bal een middel is om doelpunten te maken en kansen te creëren.

Accenten training:

- Kinderen willen bewegen en spelen, ze hebben een korte aandacht boog.
- Zorg voor afwisseling tijdens de training

Coaching:

- Positief blijven motiveren
- Gebruik beeldspraak, kindertaal en voorbeelden tijdens de uitleg: 'Éen plaatje zegt meer dan 1000 woorden.'
- Individuele aandacht is essentieel
- Wees duidelijk en gestructureerd en geef korte instructies.

JO10/JO11

Doelstelling: 'Doelgericht samen spelen.'

Belevingswereld:

- De kinderen willen vooral bewegen en voetballen voor het plezier. Er zijn ook kinderen die zich al wat bewuster echt als voetballer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.

Accenten training:

- Speel veel kleine partijspellen waarbij er gewonnen kan worden. Wees consequent en duidelijk in de puntentelling en spelregels.
- Doe af en toe een positiespel waarbij er gescoord kan worden of punten worden verdiend

Coaching:

- Laat kinderen uitproberen, moedig creativiteit aan, vraag om hun mening en laat de kinderen regelmatig zelf een voorbeeld geven
- Één plaatje zegt meer dan 1000 woorden.
- Wees duidelijk en gestructureerd en geef korte instructies.
- Geef positieve feedback om zelfvertrouwen te stimuleren

JO12/JO13

Doelstelling: 'Leren binnen het team te spelen vanuit een eigen basistaak.'

Belevingswereld:

- Deze kinderen zijn doel- en wedstrijdgericht. Bied verschillende partijvormen aan

Mentaal:

- Spelers gaan zich meer vergelijken met anderen. Onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen.

Accenten in de training:

- Veel verschillende soorten kleine en middelgrote positiespellen waarin creativiteit wordt gestimuleerd en technische vaardigheden onder druk worden ontwikkeld
- Duidelijke taal en veel beeldspraak gebruiken bij uitleg
- Veel open vragen stellen en de ruimte geven om de spelers zelf tot inzichten te laten komen
- Maak van (vrijwel) elke oefening een wedstrijd, wees consequent en duidelijk in de puntentelling

Coaching:

- Geef veel individuele aandacht en gebruik positieve coaching om het zelfvertrouwen te stimuleren
- Stel veel open vragen om ze zelf tot inzichten te laten komen en laat ze hun mening geven
- Vertaling maken naar de wedstrijd. Uitleggen waarom je voor bepaalde dingen kiest

Algemene uitgangspunten voor alle leeftijdscategorieën

- Alle oefeningen zijn (voor een deel) met bal.
- De arbeid-rust verhouding is minimaal 1:1. Dit betekent dat elke speler minimaal de helft van de training in beweging is. Dus voor elke 10 seconde dat een speler stil staat, moet hij minimaal de 10 seconden erna in beweging zijn.
- Het tempo binnen oefeningen en doordraaien ligt hoog. Er mag nooit meer dan 2 minuten stil worden gestaan.
- Groepen bestaan uit maximaal 12 spelers.
- Er staan nooit meer dan 3 spelers in een wachtrij

- Het uitleggen van een oefening gebeurt volgens het praatje-plaatje-daadje model en de uitleg is kort maar krachtig. Wanneer we iets uitleggen aan de hele groep doen we dit een kring of halve cirkel en komen we op ooghoogte van de kinderen.
- Benoem zoveel mogelijk wat WEL goed gaat.
- We geven altijd feedback op een positieve en opbouwende manier op de VOLGENDE actie: 'Probeer de volgende keer de bal nog strakker te passen!'.

MO8/MO9

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Wel kunnen meiden in deze leeftijd gemiddeld al iets eerder oog krijgen voor samenwerken omdat ze communicatief eerder vaardiger kunnen worden dan jongens. Makkelijker praten is makkelijker uiten. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit een verschil in omgang met een conflict. Gemiddeld genomen zal een meisje een conflict eerder aangaan door te gaan praten en hun ongenoegen pratend te uiten. Jongens kunnen wat meer moeite hebben om zich te uiten waardoor ze mogelijk eerder boos worden of zich gaan uiten door bijvoorbeeld te gaan duwen (fysiek te worden). Uiteraard is dat individueel erg verschillend. Er zijn ook jongens die zich middels praten prima kunnen uiten en er zijn ook meiden die daar juist meer moeite mee hebben. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens leren van meiden om zaken pratend op te lossen. Meiden leren van jongens om ook echt grenzen te stellen.

MO10/MO11

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Een klein verschil dat zichtbaar zou kunnen worden is dat jongens dingen doen en dan op basis van de ervaring bijvoorbeeld de trainingsoefening leuk of niet leuk vinden. Meiden willen graag vooraf weten wat ze gaan doen en waarom ze dit gaan doen. Ze zijn op zoek naar logica. Wat is de relatie met de wedstrijd en waarom helpt het mij om beter te voetballen of resultaat te halen? Als meiden de logica, nut- en noodzaak van de oefening inzien dan zijn ze bereid om dit zo goed mogelijk te doen, ook als het minder leuk is. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens worden zich bewuster van zaken doordat meiden vragen stellen. Meiden leren van jongens dat het soms ook gewoon leuk is om dingen te doen.

MO12/MO13

Voor deze leeftijden geldt dat er kleine verschillen kunnen gaan ontstaan. Het is mogelijk dat jongens en meiden de groeispurt ingaan. Gemiddeld genomen komen meiden iets eerder in de groeispurt dan jongens. Bij meiden en jongens kan dit gepaard gaan met afnemende belastbaarheid en dus is er aandacht nodig voor blessurepreventie. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima!

Bron = KNVB

Spelprincipes

Wat zijn spelprincipes? Een spelprincipe is een doelstelling die altijd geldt binnen het aanvallen of verdedigen. Ongeacht de opstelling, stand, wedstrijd etc. In de jaarperiodisering zal er gebruik worden gemaakt van twee teamfuncties: aanvallen en verdedigen. Omschakelen wordt buiten beschouwing gelaten. De reden hiervoor komt later aan bod. LET OP! De spelprincipes en intenties gelden alleen voor de leeftijdscategorieën O10 tot en met O13.

Spelintentie aanvallen

Zo snel mogelijk naar de goal van de tegenstander om uiteindelijk tot scoren te komen.

Spelintentie verdedigen

Zo snel mogelijk de bal veroveren en er alles aan doen om geen tegendoelpunt te krijgen.

Spelintenties

Wat zijn spelintenties? Het woord zegt het eigenlijk al, het zijn intenties die als team/individu worden gebruikt bij het spelen van het spel, in dit geval voetbal. Intenties zijn anders dan principes omdat principes in elke situatie gelden en intenties in veel situaties, maar niet allemaal. Dit wordt later duidelijker aan de hand van voorbeelden.

Voetbalrollen

Om de spelintenties nog duidelijker af te kaderen en een duidelijke en begrijpbare voetbaltaal te creëren wordt er gebruikt gemaakt van zogenaamde voetbalrollen. De voetbalrollen zijn als volgt:

Aanvallen

- *Aanvaller aan de bal*
Dit is de speler die de bal heeft
- *Mede-aanvaller*
Dit zijn alle spelers van het aanvallende team die niet de bal hebben

Verdedigen

- *Verdediger op de bal*
Dit is de verdediger die het dichtst bij de aanvaller aan de bal staat en dus vaak druk zet op de bal
- *Mede-verdediger*
Dit zijn alle spelers van het verdedigende team behalve de verdediger op de bal

Spelintenties omschakelen

Bij het omschakelen van aanvallen naar verdedigen en andersom gelden dezelfde spelintenties als bij verdedigen en aanvallen. Tijdens het omschakelen geldt echter: **alles zo snel mogelijk!** De trainingsplanning bestaat uit een vaste cyclus van 3 weken van 2 weken aanvallen of verdedigen met daaraan vastgeplakt 1 week omschakelen van aanvallen naar verdedigen of andersom. In deze derde week staan nog steeds dezelfde accenten uit het aanvallen of verdedigen centraal maar is het uitgangspunt dat deze accenten zo snel mogelijk worden uitgevoerd tijdens de omschakelsituaties

Voetbalhandelingen per spelintentie en voetbalrol

In deze paragrafen zullen per teamfunctie alle bovenstaande elementen van het technische beleidsplan gecombineerd worden om tot een duidelijk en overzichtelijk geheel te komen die kan worden vertaald naar het veld.

Teamfunctie: Aanvallen

Spelprincipe: Zo snel mogelijk naar de goal van de tegenstander om uiteindelijk tot scoren te komen.

Spelintentie	Voetbalrol	Voetbalhandeling(en)
<i>Het vrijspelen van een mede-aanvaller middels een (poortjes)pass of (lok)dribbel.</i>	<u>Aanvaller aan de bal</u> <u>Mede-aanvaller</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Wanneer je tijd/ruimte hebt kun je een lokdribbel gebruiken om een mede-aanvaller vrij te spelen. - Constant scannen en (explosief) vrijlopen in de grootste ruimte of achter het poortje.
<i>We proberen met explosieve (diepte)loopacties (in de rug van de tegenstander) vrij te komen en deze speler te bereiken met een pass in de voeten/ruimte.</i>	<u>Aanvaller aan de bal</u> <u>Mede-aanvaller</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Over de bal heen kijken om te herkennen of er ruimte ligt (achter de verdediging) Zo ja, de bal met de juiste snelheid en richting in de ruimte/voeten spelen. - Constant scannen en (explosief vrijlopen) om de bal in de voeten of in de ruimte te kunnen ontvangen. - Verbaal of non-verbaal de bal vragen als je hem wilt hebben!
<i>Passeren in een 1 tegen 1 om te scoren of een overtal te creëren</i>	<u>Aanvaller aan de bal</u> <u>Mede-aanvaller</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Veel ruimte voor je? Drijven! - Tegenstander dichtbij? Dribbelen - 1 tegen 1 dichtbij de goal van de tegenstander? Passeren! - Altijd over de bal heen kijken om mede-aanvallers te herkennen met betere voorwaarden.* - AadB staat in een 1 tegen 1 dichtbij de goal van de tegenstander of heeft tijd/ruimte om te dribbelen? Wegblijven! - AadB staat onder druk lager op het veld? Explosief vrijkomen om onder de druk uit te spelen!

* De beste voorwaarden zijn:

1. Voor de goal van de tegenstander
2. In het blok van de tegenstander
3. Met veel tijd/ruimte

Teamfunctie: Verdedigen

Spelprincipe: Zo snel mogelijk de bal veroveren en er alles aan doen om geen tegendoelpunt te krijgen.

Spelintentie	Voetbalrol	Voetbalhandeling(en)
<i>De as is van ons! We dwingen de bal naar de zijkant en doen er alles aan om hem daar te veroveren</i>	<u>Verdediger op de bal</u> <u>Mede-verdediger</u>	<ul style="list-style-type: none">- Zo snel mogelijk druk zetten met de intentie om de bal zo hoog mogelijk te veroveren. Op de voorvoeten ingedraaid staan om makkelijk mee te bewegen en de tegenstander naar de minst gevaarlijke ruimte te dwingen.- Verdedigen doen we zoveel mogelijk vanuit de as. De onderlinge afstanden zijn klein zodat de tegenstander ons moeilijk uit kan spelen met een pass. Bal beweegt = team beweegt.
<i>In ondertal rondom de bal vertragen we de tegenstander(s) en sprinten we op maximale intensiteit terug tot er minimaal gelijke aantallen zijn rondom de bal.</i>	<u>Verdediger op de bal</u> <u>Mede-verdediger</u>	<ul style="list-style-type: none">- Ingedraaid terug bewegen richting de eigen goal om de meest gevaarlijke ruimte (de as) te beschermen en de diepte eruit te halen.- Zo snel mogelijk terug sprinten om het ondertal op te heffen. Als er minimaal gelijke aantallen zijn rondom de bal kan er weer druk worden gezet op de bal.

Weerstandsprogramma

Het weerstandsprogramma is voor spelers/speelsters die bij hun huidige team onvoldoende worden uitgedaagd. Deze spelers/speelsters kunnen een keer per week meetrainen bij een hoger team om daar onder een hogere weerstand te trainen. Dit komt de individuele ontwikkeling ten goede. De hoofdtrainer bepaald, in overleg met de overige trainers, wie er in aanmerking komt voor het weerstandsprogramma. Het weerstandsprogramma is niet verplicht. Het is aan de keuze voor de spelers of speelster zelf of hij/zij ervan gebruikt maakt.

Spelers/speelsters doorschuiven

Bij uitzonderlijke gevallen kan er besloten worden om een spelers of speelsters door te schuiven naar een hoger team of een hogere leeftijdscategorie. Dit gebeurt altijd in overleg met de hoofdtrainer, coördinator, HJO Onderbouw, de speler/speelster en zijn/haar ouders. De wens van de speler/speelster zelf is hierbij altijd leidend.

Funweek

Een keer in het kwartaal (dus 4 keer in het jaar) staat er een zogenaamde funweek gepland. Tijdens deze funweek zullen er geen reguliere trainingen plaatsvinden maar zal elke trainersstaf per leeftijdscategorie een alternatief programma bedenken. Deze activiteiten zullen wel volgens het normale trainingsschema op dezelfde dagen en tijden plaatsvinden waarop er normaal getraind wordt. Het doel van de funweek is simpel: zoveel mogelijk plezier beleven! Voorbeelden van activiteiten tijdens de funweek zijn: levend stratego, het jachtseizoen, voetballen op een Crujff Court, voetvolley toernooi, etc.

Technische vaardigheden

Elke training is er een blok van minimaal 15 minuten waarin de technische vaardigheden worden getraind. In dit deel van de training gaat het enkel om het ontwikkelen van de techniek en is het thema van de training van ondergeschikt belang. Om de spelers een bepaalde technische vaardigheid aan te leren is het cruciaal dat er oefenvormen worden ontworpen waarbij de gewenste vaardigheid gestimuleerd wordt en er zoveel mogelijk herhalingen worden gemaakt. Daarnaast is het essentieel dat de vaardigheid onder de juiste weerstand wordt aangeboden. Weerstand kan bestaan uit tijd, tegenstanders, of ruimtes.

Onderstaand vindt u de verschillende onderdelen van de technische vaardigheden met daarbij per onderdeel een aantal principes die cruciaal zijn bij de technische uitvoering tijdens trainingen en wedstrijden.

Kappen en draaien

1. We passen en trappen met beide benen. Als de bal voor onze linker ligt, trappen/passen we met links en als de bal voor onze rechter ligt trappen/passen we met rechts.
2. We spelen de bal altijd op het verste been in. Dit is het been dat het dichtstbij de goal van de tegenstander staat.
3. We spelen de bal altijd strak over de grond in (elk grassprietje raken) Dit doen we door de bal in het midden (in het hart) te raken en het lichaam over de bal te buigen.

Dribbelen en drijven

1. Als we een tegenstander willen passeren in een 1 tegen 1 duel doen we dit door eerst te drijven (en dus veel snelheid te maken) dan te dribbelen en de actie in te zetten en vervolgens weer te versnellen door te drijven.
2. Als we onder druk staan als aanvaller aan de bal in een kleine ruimte, houden we de bal kort bij ons en proberen we een mede-aanvaller vrij te spelen of de tegenstander te passeren (de bal aan een touwtje)

Passen en aannemen

1. We passen en trappen met beide benen. Als de bal voor onze linker ligt, trappen/passen we met links en als de bal voor onze rechter ligt trappen/passen we met rechts.
2. We spelen de bal altijd op het verste been in. Dit is het been dat het dichtstbij de meest waardevolle ruimte staat.
3. We spelen de bal altijd strak over de grond in (elk grassprietje raken) Dit doen we door de bal in het midden (in het hart) te raken en het lichaam over de bal te buigen.
4. Een lange bal spelen we met een boog (bananen bal) zodat de mede-aanvaller de tijd en ruimte heeft om de bal te controleren en het team aan kan sluiten.

Schieten en scoren

1. Van een grote afstand schieten we de bal hard met de wreef op de goal (met de veters de bal raken)
2. Dichtbij de goal plaatsen we de bal met de binnenkant in een hoek

Bijlage I: Leeftijdskennmerken KNVB

Onder 7

Leeftijdskennmerken, behoeften en ontwikkelpunten

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o7-speler#:~:text=Is%20gericht%20op%20zichzelf%20en%20wil%20graag%20de%20bal%20hebben&text=Ik%20en%20de%20rest%20van,is%20waar%20het%20om%20draait!>

Infographic rol ouders/begeleider(s) en wedstrijdvorm

<https://www.knvb.nl/ontdek-voetbal/pupillenvoetbal/onder-7>

Onder 8 en Onder 9

Leeftijdskennmerken, behoeften en ontwikkelpunten

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o9-speler#:~:text=Heeft%20behoefte%20aan%20aandacht%20en%20geborgenheid&text=Zaken%20die%20voor%20ene%20speler,de%20groep%20en%20complimenteer%20ze.>

Infographic rol ouders/begeleider(s) en wedstrijdvorm

<https://www.knvb.nl/ontdek-voetbal/pupillenvoetbal/onder-8-t/m-10>

Onder 10 en Onder 11

Leeftijdskennmerken, behoeften en ontwikkelpunten

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o11-speler#:~:text=De%20kinderen%20willen%20vooral%20bewegen,in%20deze%20leeftijden%20heel%20veel.>

Infographic rol ouders/begeleider(s) en wedstrijdvorm O11

<https://www.knvb.nl/ontdek-voetbal/pupillenvoetbal/onder-11-t/m-12>

Onder 12 en Onder 13

Leeftijdskennmerken, behoeften en ontwikkelpunten

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o13-speler#:~:text=Deze%20pupillen%20kunnen%20symptomen%20van,er%20voldoende%20gedronken%20kan%20worden.>

Infographic rol ouders/begeleider(s) en wedstrijdvorm O12

<https://www.knvb.nl/ontdek-voetbal/pupillenvoetbal/onder-11-t/m-12>

Bijlage II: Periodisering O7-O10 en MO11

Week	Teamfunctie	Spelvorm	Technische vaardigheden	Voetbalrol	Doelstelling	Coaching	Coaching
35	Verdedigen	1 tegen 1	Kappen en Draaien	VodB	Veld klein maken	De touwtjes mogen niet knappen!	De touwtjes mogen niet knappen!
36		1 tegen 1	Dribbelen en Drijven	VodB	Veld klein maken	De touwtjes mogen niet knappen!	De touwtjes mogen niet knappen!
37	Aanvallen	2 tegen 2	Schieten en Scoren	AadB	Veld groot maken	De bom (de bal) gaat ontploffen!	De bom (de bal) gaat ontploffen!
38		2 tegen 2	Kappen en Draaien	AadB	Veld groot maken	De bom (de bal) gaat ontploffen!	De bom (de bal) gaat ontploffen!
39	Nvt	Toernooiweek	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt
40	Verdedigen	3 tegen 3	Kappen en Draaien	VodB	Veld klein maken	De touwtjes mogen niet knappen!	De touwtjes mogen niet knappen!
41		3 tegen 3	Dribbelen en Drijven	VodB	Veld klein maken	De touwtjes mogen niet knappen!	De touwtjes mogen niet knappen!
42	Aanvallen	4 tegen 4	Schieten en Scoren	AadB	Veld groot maken	De bom (de bal) gaat ontploffen!	De bom (de bal) gaat ontploffen!
43		4 tegen 4	Kappen en Draaien	AadB	Veld groot maken	De bom (de bal) gaat ontploffen!	De bom (de bal) gaat ontploffen!
Herfstvakantie							
44	Verdedigen	1 tegen 1	Kappen en Draaien	VodB	Veld klein maken	De touwtjes mogen niet knappen!	De touwtjes mogen niet knappen!
45		1 tegen 1	Dribbelen en Drijven	VodB	Veld klein maken	De touwtjes mogen niet knappen!	De touwtjes mogen niet knappen!
46	Aanvallen	2 tegen 2	Schieten en Scoren	AadB	Veld groot maken	De bom (de bal) gaat ontploffen!	De bom (de bal) gaat ontploffen!
47		2 tegen 2	Kappen en Draaien	AadB	Veld groot maken	De bom (de bal) gaat ontploffen!	De bom (de bal) gaat ontploffen!
48	Nvt	Toernooiweek	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt
49	Verdedigen	3 tegen 3	Dribbelen en Drijven	VodB	Veld klein maken	De touwtjes mogen niet knappen!	De touwtjes mogen niet knappen!
50		3 tegen 3	Schieten en Scoren	VodB	Veld klein maken	De touwtjes mogen niet knappen!	De touwtjes mogen niet knappen!
51	Aanvallen	4 tegen 4	Kappen en Draaien	AadB	Veld groot maken	De bom (de bal) gaat ontploffen!	De bom (de bal) gaat ontploffen!
52		4 tegen 4	Dribbelen en Drijven	AadB	Veld groot maken	De bom (de bal) gaat ontploffen!	De bom (de bal) gaat ontploffen!
1	FUNWEEK						
Winterstop							

Bijlage III: Periodisering O11-O13 en MO13

Trainingsplanning							
Cyclus	Week	Teamfunctie	Spelintentie	Technische vaardigheden	Voetbalrol	Doelstelling	Coaching
1	35	Verdedigen	De as is van ons! Tegenstander naar de zijkant dwingen en daar de bal veroveren	Kappen en Draaien	VodB	AadB naar de zijkant dwingen	Stappenplan als VodB
	36		De as is van ons! Tegenstander naar de zijkant dwingen en daar de bal veroveren	Dribbelen en Drijven	MV	Poortjes klein maken	Touwtjes mogen niet knappen!
2	37	Omschakeling A→V	Gelijke aantallen rondom de bal = direct druk! Ondertal = ophouden en terugsprinten	Passen en Aannemen	VodB + MV	Gelijke aantallen = druk! Ondertal = ophouden	Alarm! Iedereen sprint om te helpen!
3	38	Aanvallen	Een medespeler vrijspelen richting de goal door middel van een lokdribbel	Schieten en Scoren	AadB	Gebruiken van een lokdribbel	Dribbel om iemand VRIJ te spelen
	39		Een medespeler vrijspelen richting de goal door middel van een lokdribbel	Kappen en Draaien	MA	Vrij staan met een opengedraaide houding	Positie kiezen achter het poortje of in de ruimte
4	40	Nvt	Toernooiweek	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt
5	41	Verdedigen	De as is van ons! Tegenstander naar de zijkant dwingen en daar de bal veroveren	Dribbelen en Drijven	VodB	AadB naar de zijkant dwingen	Stappenplan als VodB
	42		De as is van ons! Tegenstander naar de zijkant dwingen en daar de bal veroveren	Passen en Aannemen	MV	Tegenstander opsluiten aan de zijkant	Touwtjes mogen niet knappen!
6	43	Omschakeling V→A	Snelle tegenaanval bij minimaal gelijk aantal; Onder druk uit spelen in ondertal	Schieten en Scoren	VodB + MV	Zo snel mogelijk naar de goal!	Tempo! Hoe komen we het snelst bij de goal?
7	44	FUNWEEK					
8	45	Aanvallen	Vrij komen (in de rug van de tegenstander) d.m.v. explosieve (diepte)loopacties	Kappen en Draaien	AadB	Over de bal heen kijken	Stokje onder de kin die niet mag breken
	46		Vrij komen (in de rug van de tegenstander) d.m.v. explosieve (diepte)loopacties	Dribbelen en Drijven	MA	Constant scannen en positie aanpassen	Positie kiezen achter het poortje of in de ruimte
9	47	Omschakeling A→V	Gelijke aantallen rondom de bal = direct druk! Ondertal = ophouden en terugsprinten	Passen en Aannemen	AadB + MA	Gelijke aantallen = druk! Ondertal = ophouden	Alarm! Iedereen sprint om te helpen!
10	48	Verdedigen	De as is van ons! Tegenstander naar de zijkant dwingen en daar de bal veroveren	Schieten en Scoren	VodB	Tegenstander vertragen	Tegenstander moet een omweg nemen naar de goal
	49		De as is van ons! Tegenstander naar de zijkant dwingen en daar de bal veroveren	Kappen en Draaien	MV	Ondertal opheffen	Zo snel mogelijk terugsprinten!
11	50	Nvt	Toernooiweek	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt
12	51	Aanvallen	Het uitspelen van een 1 tegen 1 situatie om te scoren of een overtal te creëren	Dribbelen en Drijven	AadB	Tegenstander passeren met een dribbel	Snelheid maken, actie inzetten en versnellen
	52		Het uitspelen van een 1 tegen 1 situatie om te scoren of een overtal te creëren	Passen en Aannemen	MA	Positie kiezen om ruimte te maken voor AadB	Tegenstander weglokken bij de 1 tegen 1
13	1	Omschakeling V→A	Snelle tegenaanval bij minimaal gelijk aantal; Onder druk uit spelen in ondertal	Schieten en Scoren	AadB + MA	Zo snel mogelijk naar de goal!	Tempo! Hoe komen we het snelst bij de goal?
14	2	FUNWEEK					
Winterstop							