

Jeugdvoetbalbeleidsplan

FC Weesp is als voetbalvereniging die volop in ontwikkeling is. Een nieuw bestuur, met meer focus op de jeugd, zet in op een ambitieus plan om FC Weesp in de komende vijf jaar terug te brengen naar een hoofdklasse niveau voor zoveel mogelijk lichtingen. Het plan is om organisatorisch en voetbaltechnisch een voetbalopleiding op te bouwen waar plezier en (zelf)ontwikkeling centraal staan.

Een sterke groei van het aantal jongens en meisjes in de Nieuwbouw/Onderbouw zal het mogelijk maken zowel in de breedte (het aantal teams) als qua niveau (klasse waarin de teams spelen) verder door te groeien. Naar verwachting dat deze groei zich mede door nieuwbouwplannen in de directe omgeving zal continueren.

Het uitgangspunt van FC Weesp is om de vereniging te ontwikkelen tot een organisatorisch stabiele club waar spelers en ouders zich veilig en vertrouwd voelen en waar men met respect behandeld wordt. De club kent een tolerante cultuur ten aanzien van geslacht, ras en geloof waarbij van de leden wordt verwacht dat zij zich houden aan de normen en waarden ten aanzien van de club, elkaar en de omgeving.

Voor wat betreft de sportieve ambities wil de club in iedere leeftijdscategorie (vanaf O9) zo hoog mogelijk spelen (Hoofdklasse) met zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers. Alle jeugdspelers, of ze nu prestatief of recreatief willen voetballen, zullen een plaats hebben in de vereniging. De club richt zich dan ook op het opbouwen van een vereniging waar de (leer)ontwikkeling van jeugdvoetballers, het voetballen met plezier en het presteren op je eigen niveau in een goede balans met elkaar samen gaan.

Het “Kwaliteit & Performance Programma Jeugdopleidingen”¹ van de KNVB zal als leidraad worden gehanteerd voor de verdere ontwikkeling van de jeugdafdeling van FC Weesp. Doelstelling hierbij is om in seizoen 2022-2023 te voldoen aan alle criteria die gesteld zijn aan het niveau van “Lokale Jeugdopleiding” en door te groeien naar het niveau van “Regionale Jeugdopleiding”.

Veel energie zal gestoken moeten worden in het verder ontwikkelen en uitwerken van een gedegen jeugdopleiding met voldoende aandacht voor zowel het recreatieve als het prestatieve aspect. Dit “voetbaltechnisch jeugdbeleidsplan” zal hierbij dienen als het toetsinstrument. De doelstellingen die de vereniging stelt kunnen jaarlijks worden bijgesteld en aangepast aan de situatie.

¹ Zie <https://www.knvb.nl/downloads/bestand/1916/kwaliteit-en-performance-programma>

Opmerking: waar dit document “trainer/begeleider” of “speler/hij” benoemd, wordt gerefereerd aan zowel mannen als vrouwen

Jeugdvoetbalbeleidsplan (JVBP)



Dit plan bestaat uit twee onderdelen. Hoofdstuk 1 benoemt de missie, visie, doelstellingen, organisatiestructuur en organisatiecultuur. Hoofdstuk 2 is een opleidingsgids voor het technisch kader.

Doorontwikkeling beleid

Dit document is opgesteld met de huidige inzichten. Net zoals FC Weesp in ontwikkeling is zal ook dit beleid doorontwikkeld worden, op basis van de ervaringen die we opdoen en de keuzes die we maken voor de toekomst van onze vereniging.

Onze leden kunnen opmerkingen, vragen en andere reacties doorgeven via tc@fcweesp.nl, zodat we deze verwerkt kunnen worden in het document of binnen de Technische Commissie (TC) besproken kunnen worden.

Inhoudsopgave

Doorontwikkeling beleid	2
Hoofdstuk 1 Technisch Jeugdbeleid	4
1.1 Missie & Visie jeugdafdeling	4
1.2 Doelstellingen	5
1.3 Organisatie technisch jeugdkader	6
1.3.1 Overlegstructuren en frequentie	6
1.3.2 Spelervolgsysteem	8
1.3.3 Scouting	8
1.3.4 Video/performance analyse	8
1.3.5 Sportmedische ondersteuning	8
1.3.6 (Bij)scholing	8
1.4 Sportiviteit & respect	8
1.4.1 Gedragsregels	9
Hoofdstuk 2 Opleidingsgids	11
2.1 Opleiders	11
2.2 De trainingen	11
2.2.1 Uitgangspunten	11
2.2.2 Trainingsdoelen	11
2.3 Overgang jeugd naar senioren, beleid O23	12
2.4 Wedstrijden	13
2.4.1 Herkenbaarheid	13
2.4.2 Wedstrijdbespreking	14
2.4.3 Warming-up	14
2.4.4 Coaching	14
2.4.5 Speeltijd	15
2.4.6 Wedstrijdbeleving	15
Bijlage - Teamindelingenbeleid	16
Bijlage - Beleid voor lenen van spelers	17
Bijlage - Beleid/spelregels vriendenteams	19
Bijlage - Aandachtspunten per leeftijdscategorie	20
O7/O6	20
O9/O8	21
O11/O10	23
O13/O12	25

Jeugdvoetbalbeleidsplan (JVBP)



O15/O14	27
O17/O16	29
O19/O18	31
Keepers	33
Bijlage - Kenmerken FC Weesp cultuur	35
Quotes	35
Plaatjes	35

Hoofdstuk 1 Technisch Jeugdbeleid

1.1 Missie & Visie jeugdafdeling

De kerntaak van dit programma omvat het vastleggen van voorwaarden om de jeugd van FC Weesp zich optimaal te kunnen laten ontwikkelen ten aanzien van het voetbalspel en als mens. In alle geledingen binnen de jeugdafdeling dient daartoe een gezond en veilig voetbalklimaat te heersen. Daarom bewaken we de naleving van de gedragsregels die gelden bij FC Weesp nadrukkelijk. Daarnaast eisen we van onze medewerkers dat afspraken nagekomen worden en men loyaal voor elkaar is. Dit is van essentiële betekenis voor de vertrouwensrelatie en een absolute voorwaarde om optimaal te kunnen samenwerken en presteren.

Op voetbaltechnisch gebied kenmerkt FC Weesp zich door:

- Zorgdragen dat er een prettig voetbalklimaat heerst (met plezier presteren).
- “Opleidingstrap” van O5 (mini) naar senioren, waar het opbouwen vanuit de basisvaardigheden centraal staat.
- Tot en met de O8 (“Nieuwbouw”) wordt er breed opgeleid. Met andere woorden, er vindt geen selectiebeleid plaats. In de O9 t/m de O12 wordt er gewerkt met 2 of meerdere gelijkwaardige selectieteams om een brede basis te leggen
- In de Onderbouw (O9 t/m O11) en Middenbouw (O12 t/m O14) krijgen alle jeugdspelers in elke leeftijdscategorie dezelfde faciliteiten aangeboden om zich te ontwikkelen, waaronder het aantal trainingsmogelijkheden. In de Bovenbouw kan onderscheid gemaakt worden maar blijft de doelstelling om iedereen met plezier te laten voetballen.
- Per leeftijdscategorie de benodigde voetbalvaardigheden beheersen, veel herhalingen tijdens de trainingen, en de juiste manier van coaching afstemmen op het niveau van de groep (zie [Hoofdstuk 2 Opleidingsgids](#))
- Selectiebeleid vanaf O12 - met de 1e selectieteams wil FC Weesp minimaal op hoofdklasse niveau spelen en met de 2e teams maximaal 2 klassen daaronder
- Van essentieel belang is dat het niveau bij alle leeftijdscategorieën ongeveer gelijkwaardig is om de doorstroming naar de hogere leeftijdscategorieën kwalitatief goed in te kunnen vullen
- Jeugdspelers worden opgeleid in de geest van ‘het willen winnen’. Hierbij dient de zeer belangrijke kanttekening te worden gemaakt dat ‘het moeten winnen’ van een wedstrijd niet het belangrijkste is in de jeugdopleiding, maar de winst in de ontwikkeling van de individuele speler in het teamverband!
- Belangrijke kernwaarden bij het tot stand brengen van deze missie zijn respect en verdraagzaamheid in combinatie met ambitie en toewijding
- De ambitie van FC Weesp is om deel te nemen aan het Kwaliteit & Performance Programma voor Jeugdopleidingen van de KNVB. Deze deelname moet in seizoen 2022-2023 leiden naar het voldoen aan alle criteria die gesteld zijn aan het niveau van “Lokale Jeugdopleiding” en door te groeien naar het niveau van “Regionale Jeugdopleiding”.

1.2 Doelstellingen

Dit plan dient ertoe om bij te dragen dat:

- Jeugdspelers zich thuis voelen bij FC Weesp en uitstroom geminimaliseerd wordt.
- Jeugdspelers zich kunnen ontwikkelen als speler en mens en hun spelniveau kunnen verbeteren.
- Jeugdspelers en hun ouders de gewenste discipline tonen t.a.v. trainingen en wedstrijden zoals bij een teamsport hoort (zie sportiviteit en respect).
- Leiders en trainers zo goed mogelijk hun taken kunnen uitvoeren.
- Transparantie en gelijke kansen binnen de jeugdafdeling gewaarborgd worden.
- De zelfwerkzaamheid van de jeugd wordt gestimuleerd.
- Nieuwe (voetbal)activiteiten ontplooid worden, zodat spelers bij de club betrokken blijven.
- Trainingsmateriaal, maar vooral ook de trainingsaccommodatie dusdanig onderhouden worden dat er altijd optimaal gebruik mogelijk is.
- De duur en de inhoud van trainingen en de coaching van jeugdspelers in overeenstemming is met de specifieke leeftijdskenmerken van groepen.
- Er bij alle teams een herkenbare en attractieve speelstijl gehanteerd wordt.
- Er ten aanzien van het wissel staan bij wedstrijden in principe een roulatiesysteem gevolgd wordt (dit geldt niet voor selectieteams vanaf O15).
- De seniorenafdeling kan profiteren van goed opgeleide jeugdspelers. Zowel op prestatief als op recreatief niveau.

Om deze doelstellingen optimaal te kunnen realiseren is een zo groot mogelijk aantal jeugdleden nodig. Een groter aantal leden maakt het mogelijk die leden zoveel mogelijk in te kunnen delen in gelijkwaardige teams. Gelijkwaardig staat hier voor: vergelijkbaar voetbalvermogen, talent en ambitie.

1.3 Organisatie technisch jeugdkader

Het technisch jeugdkader binnen de vereniging wordt aangestuurd door de Technische Commissie (TC). Deze bestaat uit: Bestuurslid Technisch Jeugdbeleid, Hoofd Opleidingen (HO), en Technisch Jeugdcoördinator (TJC) Nieuwbouw, Onderbouw, Middenbouw en Bovenbouw.

Belangrijkste taken van de TC zijn:

- Het adviseren van het bestuur op voetbaltechnisch gebied.
 - Het kader (o.m. de visie) hiervoor is vastgelegd in dit beleidsplan.
 - De adviezen van de TC richten zich met name op voetbaltechnisch gerelateerde onderwerpen aangaande alle jeugdteams.
- Het aannemen en begeleiden van trainers.
- Zorgdragen voor een goed functioneren van de jeugdafdeling door het bewaken van het geformuleerde beleid en de afgesproken structuren.

De structuur van het technisch jeugdkader is is als volgt:

- TC en HO vallen onder verantwoordelijkheid van het bestuur
- TJC's vallen onder de verantwoordelijkheid van HO
- Hoofdtrainers vallen onder de verantwoordelijkheid van betreffende TJC
- Trainers/coaches vallen onder de verantwoordelijkheid van betreffende hoofdtrainers
- Teams/spelers vallen onder de verantwoordelijkheid van betreffende (hoofd)trainers

Doelstelling is om in de komende jaren te investeren in het technisch kader, waardoor we toegroeien naar een situatie waar we gediplomeerde hoofdtrainers voor iedere leeftijdsgroep hebben. Dit geldt vooral ook bij de jongere lichten; we willen toegroeien naar een situatie waarbij we voor hoofdtrainers minder afhankelijk zijn van ouders. **We juichen het toe als ouders mee willen (blijven) helpen en zorgen voor de continuïteit van de vereniging!**

1.3.1 Overlegstructuren en frequentie

Er zijn verschillende overleggen voor het technisch jeugd kader:

- *Bestuursoverleg* - De TC heeft via het bestuurslid in nauw contact met het bestuur. Alle bestuursleden zijn welkom om deel te nemen aan alle TC-overleggen.
- *TC-overleg** - De TC-leden hebben minimaal elke drie maanden onderling overleg met elkaar, met als doel om algemene jeugd voetbaltechnische zaken met elkaar te bespreken.
- *Bouw-Bouw overleg** - De TJC's van de bouwgroepen (NB, OB, MB, BB) hebben samen met het bestuurslid en HO minimaal elke drie maanden overleg om de doelstellingen, ervaringen, aansluiting en overgang tussen de bouwgroepen te bespreken.
- *Hoofdtrainers overleg** - Elke TJC heeft samen met de HO minimaal elke twee maanden overleg met alle hoofdtrainers van betreffende bouw om de doelstellingen, ervaringen, aansluiting en overgang tussen de bouwgroepen te bespreken. Ook leeftijdscoördinatoren en trainers kunnen bij dit overleg aansluiten.
- *Voetbal Centraal* - De TC verzorgt minimaal 4x per seizoen een "Voetbal Centraal" overleg voor alle kader/stafleden. Ook andere geïnteresseerden (ouders/vrijwilligers) zijn hierbij welkom. Deze centrale overleggen zullen specifiek thema's hebben en kunnen ook door externe partijen georganiseerd/gegeven worden.
- *Speler Centraal* - De TJC's zorgen dat er minimaal 2x per seizoen gesprekken plaatsvinden tussen de (hoofd)trainers en spelers (en ouders). Hierbij staan de persoonlijke wensen en ontwikkeling van de speler centraal. Deze gesprekken dienen in ieder geval gehouden te worden voor de selectieteams, en worden gestimuleerd bij andere teams. Alle spelers kunnen een verzoek voor een dergelijk gesprek indienen bij de TJC.
- *Train de Trainer* - Na zomer- en winterstop worden er interne opleidingen / sessies georganiseerd voor (nieuwe) trainers. De nadruk ligt hier op de nieuwe trainers in de Nieuwbouw en Onderbouw. Er zijn minimaal 4 sessies per seizoen.

**van deze overleggen wordt ook een verslag gemaakt en gedeeld met het bestuur*

Van hoofdtrainers wordt verwacht dat zij minimaal maandelijks contact zoeken met alle trainers/coaches in hun leeftijdscategorie, indien er niet al regelmatig contact is.

Voor bovenstaande overleggen geldt onderstaande jaarplanning als richtlijn.

Maand / overleg	bestuur	TC	BB	HT	VC	SC	TT
augustus	x	TC		4xHT			
september	x		4xBB		VC		TT
oktober	x			4xHT		SC	TT
november	x				VC		
december	x	TC		4xHT			
januari	x		4xBB				TT
februari	x			4xHT			TT
maart	x				VC	SC	
april	x	TC		4xHT			
mei	x		4xBB		VC		
juni	x			4xHT		(SC)	
juli	x						

Naast het overleg van het technisch kader is er ook (maandelijks) overleg tussen alle jeugdcoördinatoren.

1.3.2 Spelervolgsysteem

FC Weesp heeft de ambitie om een spelervolgsysteem te introduceren. Doel hiervan is om beter kennis over spelers te kunnen delen en spelers daardoor beter te kunnen (zien) ontwikkelen.

1.3.3 Scouting

FC Weesp zal niet gericht extern scouten om onze teams beter te maken. We steken die energie liever in onze eigen jeugd. Uiteraard zijn externe spelers welkom om zichzelf aan te melden voor proeftrainingen en zullen we proberen om ieder nieuw lid een goede plek te geven. De interne scouting bestaat momenteel uit de TC en de hoofdtrainers. Elk team van FC Weesp wordt minimaal 2x per seizoenhelft bekeken.

1.3.4 Video/performance analyse

FC Weesp heeft de ambitie om video-analyses mogelijk te maken. Doel hiervan is om spelers zich beter te kunnen laten ontwikkelen. Elk team kan hiervan gebruik maken, op basis van gelijkwaardige beschikbaarheid. Voor de selectieteams van O13 t/m O19 wordt verwacht dat er minimaal 2 wedstrijden per seizoen worden opgenomen en als leermiddel besproken worden met de spelers.

1.3.5 Sportmedische ondersteuning

Er is meer aandacht nodig voor sportmedische ondersteuning van jeugdspelers. Dit zal zowel gebeuren door het beschikbaar stellen van centrale informatie als via persoonlijke gesprekken/informatie. Op een vaste avond per week is er een fysiotherapeut op de club beschikbaar voor de jeugd. Zo nodig kan er ook op andere momenten (avonden) gebruik gemaakt worden van de diensten van de fysiotherapie.

1.3.6 (Bij)scholing

Binnen FC Weesp wordt het volgen van opleidingen gestimuleerd en gefaciliteerd. Hierbij kan gedacht worden aan ondersteuning door de HO, KNVB opleidingen, het begeleiden van stagiaires die dergelijke opleidingen volgen en het organiseren van interne opleidingen zoals train de trainer of loop- en coördinatie-trainingen.

1.4 Sportiviteit & respect

FC Weesp vindt sportiviteit en respect van het grootste belang, want ontwikkeling gaat zeker niet alleen om voetbalvaardigheden. Het leren werken binnen een team en het leren omgaan met verschillende, afwijkende mensen en meningen is minstens zo belangrijk.

1.4.1 Gedragsregels

FC Weesp heeft de volgende duidelijke gedragsregels opgesteld:

1. **Respect opbrengen voor anderen:** spelers dienen zich te onthouden van onbehoorlijk taalgebruik of verbaal en fysiek geweld richting anderen. Voetballen gaat volgens de regels en geen commentaar en kritisch gedrag op de beslissingen van de arbitrage.
2. **Pesten:** pesten, intimidatie of (dreigen met) geweld wordt niet getolereerd.
3. **Elkaars fouten accepteren:** binnen een vereniging moet je elkaar niet aanvallen, maar elkaar aanvoelen en aanvullen. Vrijwel niemand maakt bewust een fout.
4. **Gedrag tegenover trainers en begeleiding:** in het openbaar in woord en gebaar geen kritisch en kwetsend gedrag en respect hebben voor de in het clubbelang genomen beslissingen.
5. **Orde en netheid:** leden gaan respectvol om met materialen en accommodatie:
 - Correct omgaan met kleedaccommodaties, trainingsmaterialen en wedstrijdtenues.
 - Spelers van verschillende teams komen niet bij elkaar in de kleedkamer tenzij anders is aangegeven.

- Het afruimen/opruimen van glaswerk, flesjes en afval van de tafel waaraan men gezeten heeft.
 - Een verenigingslid heeft respect voor andermans eigendommen.
 - Een verenigingslid is hoofdelijk aansprakelijk voor een door hem persoonlijk aangerichte schade c.q. vernieling.
 - Ouders worden verzocht om hun kinderen zoveel als mogelijk te begeleiden (uit & thuis).
 - FC Weesp heeft een niet-rookbeleid, dus tot de poort mag er noch in het clubgebouw, de tribune of rondom de velden of parkeerplaats gerookt worden.
 - Er is een specifiek bestuursreglement 'alcohol in sportkantines' opgesteld, waaraan een ieder die gebruik maakt van het clubgebouw zich houdt. Dronkenschap en drugsgebruik wordt niet geaccepteerd en kan aanleiding vormen tot een sanctie.
 - Het nuttigen van in het clubgebouw aangeschafte alcoholische dranken op het sportcomplex is buiten het clubgebouw en het terras conform de richtlijnen van de KNVB verboden.
 - Het is niet toegestaan (drank)verpakkingen, kauwgom of andere rotzooi achter te laten op en rond de speelvelden.
6. **Intern tuchtbeleid:** bij overtredingen van bovenstaande dient een lid dient bereid te zijn om (gevraagd of ongevraagd) enige eenvoudige verenigingstaken te verrichten. Hierbij valt te denken aan het verrichten van onderhoud- of schoonmaakwerkzaamheden. Het niet voldoen van deze taken zal tot een boete leiden.
7. **KNVB tuchtbeleid:** een verenigingslid houdt zich aan de aan hem door de vereniging of door de KNVB opgelegde sanctie/strafmaat n.a.v. de door hem gepleegde overtreding. De vereniging verhaalt de door de KNVB opgelegde boetes en/of in rekening gebrachte administratiekosten op het betreffende verenigingslid.
8. **Sancties:** op ernstige overtredingen van bovenstaande worden sancties opgelegd. Deze kunnen bestaan uit: a. Berisping b. Uitsluiting van wedstrijden en trainingen c. Schorsing in uitvoering van functie of activiteiten d. Schade verhalen e. Royement f. Ontzegging van de toegang tot het sportpark voor (on)bepaalde tijd.

Hoofdstuk 2 Opleidingsgids

2.1 Opleiders

De organisatie van het technisch jeugdkader heeft ook een invulling nodig; de opleiders. Daarbij willen we voor belangrijke posities minder afhankelijk worden van ouders. Uiteraard maken we wel graag volop gebruik van hun kennis, inzet en betrokkenheid, maar de perceptie van partijdigheid kan ook conflictsituaties creëren.

Onderstaande uitgangspunten worden gehanteerd

- De functies van HO, TJC en hoofdtrainer worden bij voorkeur ingevuld door iemand die niet direct betrokken is bij de betreffende teams/lichtingen (dus geen ouder). Besluiten hierover worden genomen door het bestuur.
- Ook bij de jongere jeugd willen we meer onafhankelijke hoofdtrainers. Nu zijn dat veelal nog ouders.
- Hoofdtrainers blijven bij voorkeur een aantal jaren dezelfde leeftijdsgroep trainen en schuiven niet mee met de leeftijdsgroep uit een bepaalde geboortjaar. Op deze manier worden spelers breder opgeleid en ontstaat er structuur; je weet al wie volgend seizoen de hoofdtrainer is.
- We bieden onze trainers opleidingen, met als doelstelling bij alle leeftijdsgroepen gediplomeerde (hoofd)trainers in te kunnen zetten.
- Qua vergoedingen en begeleiding maken we geen onderscheid tussen onderbouw, middenbouw of bovenbouw, aangezien alle bouwen even belangrijk zijn.

2.2 De trainingen

2.2.1 Uitgangspunten

Uitgangspunt voor de trainingen is dat er per leeftijdsgroep onder één hoofdtrainer en per team onder een teamtrainer getraind wordt. Om alle spelers voldoende individuele aandacht te geven moeten de groepen niet te groot zijn. Hulp van ouders of oudere jeugdleden is hierbij in vele gevallen nodig. De trainer is ook coach tijdens de wedstrijden. Op deze manier sluiten trainingen en wedstrijden zo goed mogelijk op elkaar aan.

2.2.2 Trainingsdoelen

De volgende trainingsdoelen gelden voor al onze jeugdteams:

- Technisch vermogen gekoppeld aan een hoge handelingssnelheid en goede fysieke gesteldheid.
- Spelers opleiden in het willen winnen. Hierbij moet duidelijk zijn dat voetbal soms hard kan zijn. Daarom zijn incasseringsvermogen, mentale weerbaarheid en intrinsieke-motivatie van wezenlijk belang.

- Het gefaseerd ontwikkelen van jeugdspelers, gebaseerd op de speelwijze en spelprincipes van FC Weesp. Dit moet gaan leiden tot herkenbaar voetbal binnen de gehele vereniging (jeugdopleiding t/m seniorenteams).
- Hoewel de ontwikkeling van elke individuele speler voorop staat, dienen trainers zich te realiseren dat voetbal een teamsport is. Alleen wanneer een team goed functioneert, kan een speler zich daarin optimaal ontwikkelen.

Centraal bij de trainingen staat dat de jeugdspelers vaardigheden aanleren/verbeteren en minder goede eigenschappen afleren/verbeteren. Bij het geven van training is het daarom van belang dat:

- Spelers met plezier trainen, dus veel beweging en oefeningen met de bal. Sportieve (nieuwe) uitdagingen zorgen daarbij voor extra inzet.
- De oefeningen een voetbaleigen bedoeling hebben (bal, ruimte, tegenstand).
- Het is van groot belang dat een training gedegen wordt voorbereid. Een veelvuldig improviserende trainer zorgt voor 'stilstaande' momenten, waarbij de concentratie van de jeugd afneemt.
- Het is van belang dat de training wordt afgestemd op de specifieke leeftijdsgroep. Daarover in de Bijlage "Aandachtspunten per leeftijdscategorie" meer, maar high-level:
 - Nieuwbouw (O5 - O8): baas over de bal worden en plezier hebben.
 - Onderbouw (O9 - O11): technische basisvaardigheden ontwikkelen.
 - O12: naast het blijven ontwikkelen van technische basisvaardigheden, starten met het aanleren van de basistaken en het ontwikkelen van de aspecten inzicht en communicatie (teamsport).
 - O13-14: het accent verschuift naar het aanleren van de basistaken en het ontwikkelen van de aspecten inzicht en communicatie (teamsport).
 - O15: het accent ligt nog meer op het tactische- en mentale vlak en het afstemmen van de basistaken op elkaar.
 - O17 - O19: alle basistaken en de afstemming op elkaar zouden bekend moeten zijn, zodat er meer getraind kan worden naar aanleiding van recente wedstrijdsituaties. Hiernaast speelt het aspect presteren als team een centrale rol.

2.3 Overgang jeugd naar senioren, beleid O23

De stap naar de seniorenselectie is voor vele jeugdspelers (te) groot. Het is van groot belang om deze stap zo klein mogelijk te laten zijn. Daarom stopt de jeugdopleiding niet na de O18 of O19 periode maar moet naadloos doorlopen naar de seniorenselecties. Dit willen wij realiseren door het O23 seniorenteam als opleidingselftal te benoemen voor de seniorenselectie.

Het beleid voor de O23 is hieronder in meer detail samengevat.

Algemeen

- deelname aan de O23 competitie heeft als doelen
 - om (jeugd)spelers langer bij FC Weesp betrokken te houden en te begeleiden in hun overgang naar de senioren

- om (jeugd)spelers een betere opleiding en aansluiting te bieden voor de hoofdselectie
- de O23 wordt aangeboden voor zowel selectie als breedte/vriendenteams
- de O23 vormt (voorlopig) organisatorisch een onderdeel van het seniorenvoetbal. Beslissingen over deelname jeugdspelers (t/m O19) worden genomen door betrokkenen bij het jeugdvoetbal (inclusief hoofd opleidingen). Uitgangspunt hierbij is de beste ontwikkeling voor de spelers.

O23-selectie

- de O23-selectie speelt op zaterdag
- de O23-selectie wordt uitsluitend gevormd uit spelers die een betrokkenheid bij (FC) Weesp hebben, inclusief
 - jeugdspelers (O17-O19) die deze stap wensen en kunnen maken
 - jonge senioren (O23) die de potentie hebben om de stap naar de hoofdselectie te maken
 - O23 spelers uit de hoofdselectie die tijdelijk (bv ivm blessure) wedstrijdritme op moeten doen
- spelers uit de O23-selectie hebben de voorkeur om met de hoofdselectie mee te doen boven oudere spelers uit het tweede (mits zij voldoende kwaliteit bieden)
- spelers van O20 en ouder spelen maximaal twee jaar in de O23-selectie. Hierna dient de overstap naar de hoofdselectie gemaakt te zijn, of zal ruimte gemaakt te dienen te worden voor jonge spelers. Dit laatste geldt ook als de kwaliteit van deze jongere spelers op dat moment nog minder is.
- traint (zo mogelijk) op dezelfde dagen/tijden als de hoofdselectie

2.4 Wedstrijden

2.4.1 Herkenbaarheid

FC Weesp is een vereniging die wil inzetten op aanvallend en technisch verzorgd voetbal. Alle selectieteams staan in dienst van het eerste elftal. Daarom moet een herkenbare speelwijze als een rode draad door alle selectie-elftallen lopen en daarnaast zal elke positie in het elftal een taakomschrijving hebben. Voor de wedstrijd wordt de opstelling de speelwijze (plan) en de taakomschrijvingen besproken met de spelersgroep. Bepaalde beslissingen ten aanzien van de opstelling worden uitgelegd.

Die herkenbaarheid zit hem in de volgende aandachtspunten:

- Zo aanvallend mogelijk voetballen, gedurfd en technisch vaardig.
- In de O13 t/m O15 categorie spelen met een 4:3:3-formatie.
- Met inachtneming van punt 2 kunnen de teams in de O16 t/m O19 categorie soms andere spelsystemen hanteren, afhankelijk van de aanwezige kwaliteiten in de betreffende teams.

2.4.2 Wedstrijdbespreking

Al naar gelang de leeftijdscategorieën varieert de wedstrijdbespreking van kort en simpel (O9-O8) naar uitgebreid en tactisch onderbouwd (O19). Tijdens de tactische bespreking worden facetten uit de training of recente wedstrijdproblemen aangehaald om de zaken te verduidelijken. Hierbij wordt zoveel mogelijk van visuele informatie gebruik gemaakt. Ouders (mits niet teveel) zijn welkom bij deze wedstrijdbesprekingen t/m de Onderbouw. Zij hebben hierbij een luisterende / ondersteunende rol. Bij Nieuwbouw en Onderbouw teams dient bij voorkeur vooraf de wisselvolgorde/strategie bekend gemaakt te worden aan het team.

Bij de Nieuwbouw wordt roulerend gekeept door alle spelers (advies: 2 keepers per wedstrijd). Bij de Onderbouw wordt roulerend gekeept door enkele spelers (advies: 1 keeper per wedstrijd), tenzij één speler al een zeer duidelijke voorkeur heeft om keeper te worden. In de Middenbouw is er bij voorkeur een vaste keeper met een vaste reserve-keeper.

2.4.3 Warming-up

De O8 t/m O10 doen een warming-up in spelvorm, waarbij er wel op gelet moet worden dat spelertjes niet staan te koukleumen. Vanaf de O11 tot en met de O19 wordt er een gerichte warming-up van 15 tot 25 minuten gedaan. Elk team krijgt de beschikking over een aantal intrapballen voor de warming-up. Bij thuiswedstrijden dienen deze ballen ook gebruikt te worden voor de wedstrijden (tenzij de scheidsrechter anders beslist).

2.4.4 Coaching

De trainer is ook coach tijdens de wedstrijden. Op deze manier sluiten trainingen en wedstrijden zo goed mogelijk op elkaar aan. Indien de trainer niet aanwezig kan zijn neemt de leider dit over of zorgt voor een andere oplossing. Er zijn maximaal twee personen die als coach optreden tijdens een wedstrijd, waarvan één de leiding heeft. Hiermee wordt voorkomen dat spelers wisselende instructies krijgen.

Er zijn twee belangrijke benaderingen voor de beïnvloeding van jeugdspelers:

- De positieve aanpak: De gewenste gedragingen versterken door voetballers aan te sporen deze uit te voeren en ze te belonen met een compliment als ze dat inderdaad doen. Deze op het individu georiënteerde stijl vult de hierboven gezonde visie ten aanzien van het winnen.
- De negatieve aanpak: Fouten die voetballers maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeerstijl is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

Hoewel beide stijlen gebruikt worden bij het coachen is er een aantal redenen waarom de positieve aanpak de voorkeur geniet. Ten eerste het werkt beter en ten tweede creëert het een aangename sportomgeving. Het is wetenschappelijk bewezen dat positief leidinggeven de beste resultaten geven.

Belangrijk is dus dat de coach een positieve grondhouding heeft ten opzichte van de spelers en het resultaat. Coaches moeten tijdens de wedstrijden goed letten op wat er goed en fout gaat. De

aspecten die goed gaan moeten ze benadrukken. Een coach reageert op eventuele fouten. Hierbij moet hij in het oog houden, wat er op dat moment voor die leeftijdscategorie (techniek, tactiek, etc.) belangrijk is.

De coaching in de kleedkamer moet op de groep gericht zijn, en op het individu. Indien spelers persoonlijk worden aangesproken moet dit slechts bedoeld zijn als voorbereiding op hun taak in de wedstrijd. Na de wedstrijd kan een trainer of leider de spelers apart (niet klassikaal) aanspreken op eventuele fouten.

Betrek ook wisselers tijdens het coachen, zodat zij ook daarvan kunnen leren en het coachen over kunnen brengen in de wedstrijd. Dit geldt vooral vanaf de middenbouw.

2.4.5 Speeltijd

Spelers leren vooral door te doen (en daarbij soms ook fouten te maken). Het is daarom van belang dat elke speler gemiddeld ongeveer evenveel speeltijd krijgt. Wedstrijden waarbij de speler afwezig is (bv. door ziekte of blessure) tellen hierbij niet mee. Voor selectieteams kan hiervan afgeweken worden. In dat geval dienen spelers gemiddeld minimaal 50% speeltijd te krijgen.

2.4.6 Wedstrijdbeleving

Het is belangrijk dat voetballers verliezen niet zien als een teken van falen of als een bedreiging van hun persoonlijke waarde. Jonge voetballers moeten leren dat het verliezen van een wedstrijd geen afspiegeling is van hun eigenwaarde. “Van verliezen leer je meer dan van winnen”. Om het leereffect te vergroten kunnen coaches de spelersgroep zelf laten aangeven wat er tijdens de wedstrijd goed of slecht gaat. De verkregen respons wordt door de trainer of leider geëvalueerd. De spelersgroep leert beter begrijpen waarom er voor een bepaalde oplossing wordt gekozen. De coaches zijn vrij in de manier waarop ze de wedstrijd evalueren. Dit kan zowel direct na de wedstrijd op het veld of in de kleedkamer als op de eerstvolgende training.

Bijlage - Teamindelingenbeleid

Zie: <https://www.fcweesp.nl/2021/teamindelingenbeleid-jeugd-seizoen-2021-2022/>

Tekst hier kopiëren en aanpassen naar nieuwe beleid

Bijlage - Beleid voor lenen van spelers

Zie: <https://www.fcweesp.nl/het-lenen-van-spelers/>

Spelers lenen? Laat spelers leren!

Spelers lenen en uitlenen zorgt helaas soms voor wat discussie en onenigheid. De Technische Commissie heeft uitgangspunten ten behoeve van alle (jeugd)teams vastgesteld over hoe te handelen bij een spelerstekort. Hiermee wordt beoogd structuur en duidelijkheid te geven binnen FC Weesp. De uitgangspunten die opgetekend zijn treft u hier aan.

Belangrijk is dat we spelers beter willen maken, niet het team!

Algemene uitgangspunten:

- Van een spelerstekort is sprake wanneer een team geen enkele reservespeler heeft bij het begin van de wedstrijd.
- Er wordt alleen geleend bij gelijkwaardige of lagere teams, waarbij alle basisteams als gelijkwaardig gezien worden.
- Het verzoek om spelers te lenen wordt gericht aan de (hoofd)trainer/coach van het andere team, onder opgave van het aantal spelers en eventueel ook voor welke posities.
- Spelers worden nooit rechtstreeks bevraagd door het verzoekende team!
- Iedere (hoofd)trainer/coach werkt in redelijkheid mee aan het afstaan van een of meerdere spelers wanneer daarom wordt verzocht. Het afstaan van spelers is niet vereist indien (hoofd)trainer/coach zelf bij inwilliging van het verzoek een tekort aan spelers overhoudt (geen reserves meer heeft).
- De trainer/coach leent niet elke keer dezelfde speler(s) uit maar wisselt dat af.
- Verzoeken worden, muv uitzonderingen, uiterlijk 3 dagen voor de wedstrijddag gedaan.
- Wanneer (hoofd)trainers/coaches er niet uitkomen, dan dient contact opgenomen te nemen met de betreffende TJC. De TJC denkt - eventueel in overleg met de leeftijdscoördinator - mee over een passende oplossing dan wel neemt een bindende beslissing m.b.t. het uitlenen.

Uitzondering

Wanneer een team, met spelers van hetzelfde leeftijdsjaar of 1 jaar jonger dan het team met een spelerstekort, vrij is, dan is dat team in alle gevallen eerste keus om spelers uit te lenen, ongeacht of het een basis- of een selectieteam is.

Lenen zonder spelerstekort

In sommige gevallen is het ook wenselijk om extra spelers te lenen als er geen spelerstekort is, bijvoorbeeld om de reservebank aan te vullen i.v.m. blessuregevoelige spelers of met het doel om spelers een kans te geven om zich op een hoger niveau te bewijzen. Ook dan gelden deze uitgangspunten.

Speelduur geleende speler

De trainer/coach stelt een speler die is ingeleend en op diezelfde dag nog een wedstrijd moet spelen met zijn eigen team, slechts ongeveer een halve wedstrijd op, tenzij dat noodgedwongen niet kan. Een geleende speler heeft "recht" op deze speeltijd, tegelijkertijd mag er door ingeleende spelers geen situatie ontstaan dat eigen spelers van het team (veel) minder aan spelen toe komen.

Voorbeelden

- De O17 en O19 spelen op ongeveer hetzelfde tijdstip hun wedstrijd. De O19-1 heeft maar 11 spelers.
- De trainer/coach van de O19-1 verzoekt vervolgens aan de trainer/coach van de O17-1 om een speler.
- Hij verzoekt de/een laatste man te mogen lenen. De trainer/coach van de 17-1 werkt hier aan mee, tenzij hij zelf dan nog maar 11 spelers overhoudt. De speler kan de hele wedstrijd spelen bij de O19-1.
- De O14-1 speelt om 09.30 uur uit in Almere maar komt twee spelers tekort. De O13-1 speelt om 12.30 uur thuis. De trainer/coach van de O14-1 verzoekt aan de trainer/coach van de O13-1 om twee willekeurige spelers. De trainer/coach van de O13-1 werkt hier aan mee, want bij bijtijds terugkeer van de twee jongens kan ook bij met minimaal 12 jongens starten. De O14-1 laat de twee jongens allebei ongeveer een halve wedstrijd meespelen, tenzij dat noodgedwongen niet kan (bijv. door een blessure bij een andere speler).
- De O17-2 speelt thuis om 09.30 en komt 1 speler tekort. De O17-3 speelt ook thuis om 10.30 uur.
- De O15-3 is vrij. De O17-2 richt zich niet tot de trainer van de O17-3 maar tot de O15-3 om een speler te mogen lenen.
- De O10-1 komt een speler tekort (geen reserves). De O10-2 heeft twee reserves. De trainer/coach van de O10-2 leent een speler uit aan de O10-1 en vraagt eventueel bij de O10-3 (of de O10-4/5) om een extra speler.
- De O13-2 speelt een (oefen)wedstrijd en heeft twee reserves, waarvan één speler een lichte blessure heeft. De trainer/coach van de O13-2 vraagt aan de trainer van de O13-3 om spelers te lenen, maar deze wil graag zelf twee reserves houden. Vervolgens wordt contact opgenomen met de O12-2. Dit team heeft drie reserves en leent een (goede) speler uit aan de O13-2 zodat deze speler zich extra kan ontwikkelen.

Neem voor eventuele vragen contact op met de TJC of de Technische Commissie.

Bijlage - Beleid/spelregels vriendenteams

Voetbal is vriendschap. Om spelers zo lang mogelijk en met zo veel mogelijk plezier bij FC Weesp te laten voetballen ondersteunen we het spelen in vriendenteams*. Belangrijk hierbij is wel dat deze teams passen bij FC Weesp en geen grote verstoringen opleveren voor de andere teamindelingen.

Onze spelregels voor vriendenteams zijn:

1. **Leeftijd.** Vriendenteams zijn mogelijk vanaf de O16/17, dus niet in de O15 of jonger. Vanaf deze leeftijdsgroep zijn er meer opzeggingen omdat spelers andere dingen leuker vinden. Maar wat is het nu leuker dan voetballen met vrienden?
2. **Verzoek.** Uiterlijk 1 mei dient het verzoek om een vriendenteam te maken ingediend te zijn bij FC Weesp. Neem bijtijds contact op met de Technisch en/of Leeftijds Coördinator of iemand van het bestuur. Doe dit verzoek (ook) per e-mail, zodat het goed vastligt en het makkelijk is om alle betrokkenen te informeren.
3. **Vriendenteam.** Geef in het verzoek aan met welke vrienden je het team wilt maken, met minstens 1 reservespeler. Vanuit FC Weesp kunnen er extra spelers aan het team toegevoegd worden als dit vanwege de andere teamindelingen nodig blijkt te zijn.
4. **Ander team.** Als spelers in ook in een ander (extra) team willen spelen dan dient duidelijk te zijn welk team de voorkeur heeft: het vriendenteam of het andere team. Bij de teamindelingen (aantallen) wordt alleen rekening gehouden met deze voorkeur. Spelen voor meerdere teams is alleen mogelijk binnen de KNVB regels (zie [Speelgerechtigdheid veld](#)).
5. **Lid worden.** Doen er ook spelers mee die nog geen lid zijn? Dan dienen deze uiterlijk op 1 juni lid te zijn. Uiteraard mag dit ook al eerder, dan kunnen zij (zo mogelijk) alvast meetrainen met de bestaande teams. Ook voor leden van vriendenteams gelden de normale regels voor contributiebetaling etc.
6. **Ouders.** Voor spelers tot 18 jaar is het van belang dat ook de ouders bekend zijn met dit verzoek en hiermee instemmen. Het is in eerste instantie aan het team zelf om dit thuis te bespreken. De vereniging zal zelf ook contact opnemen met diverse ouders.
7. **Teamstaf.** Vriendenteams dienen zelf voor hun teamstaf (trainer, coach, leider) te zorgen. Ook de namen van deze personen dienen op 1 juni bekend te zijn. Het is fijn als jullie ook een eigen/extra scheidsrechter kunnen verzorgen.
8. **Gesprek.** In juni zal er een gesprek met het (hele) vriendenteam plaatsvinden om de wederzijdse verwachtingen verder af te stemmen.
9. **Incompleet team?** Blijkt tijdens het gesprek dat het team niet compleet is dan gaan we in overleg hoe dit op te lossen is. Hierbij geldt het normale teamindelingenbeleid.

Waarom willen we dit graag zo vroeg mogelijk weten? Dit is omdat vriendenteams een behoorlijk grote invloed (kunnen) hebben op de andere teamindelingen. Hoe eerder we dit weten, hoe beter we hier rekening mee kunnen houden.

Als aan bovenstaande spelregels voldaan is, dan is er een grote kans dat je volgend seizoen met je vrienden kan voetballen bij FC Weesp. Wensen jullie alvast veel plezier!

Bestuur FC Weesp

** Uiteraard geldt dit alles ook voor vriendinnen teams (en gemengde teams). We zien heel graag dat er nog meer meiden/vrouwen komen voetballen bij FC Weesp!*

Bijlage - Aandachtspunten per leeftijdscategorie

Elke leeftijdscategorie is anders en ontwikkeld zich anders. Hieronder een aantal aandachtspunten zoals trainersprofiel, kenmerken leeftijdsgroep, trainingsdoelstellingen/accenten, vaardigheden en coaching. Voor de diploma's die bij de trainersprofielen staan geeft dit de gewenste situatie weer.

07/06

Profiel trainer:

De trainer moet veel enthousiasme uitstralen. Hij treedt voornamelijk op als begeleider en behandelt alles positief. Hij is vriendelijk en heeft veel geduld. Hiernaast moet hij een (grote) groep van vrijwilligers (ouders of oudere jeugdspelers/stagiairs) aansturen en opleiden als trainers van de jongste groepen.

Kenmerken van deze leeftijdsgroep:

- Psychisch: snel afgeleid, gering concentratievermogen, individueel gericht, nog geen gevoel voor samenspel, weinig gevoel om dingen samen te doen, bewegingsdrang en speels.
- Fysiek: ontwikkelen van coördinatie, relatief weinig kracht, moet leren de baas over de bal te worden.
- Algemeen: snel afgeleid, en vooral individueel gericht. De kinderen zijn bezig om baas over de bal te worden door hun technische vaardigheden te verbeteren.

Trainingsdoelstellingen:

- Kennismaken met het spelen van voetbal en spelplezier staan hier centraal.
- Baas worden over de bal en niet andersom.
- Balgewenning laten opdoen door eenvoudige spelvormen gericht op het ontwikkelen van de basisvaardigheden (dribbelen, schieten/passen, etc) en partijspelen.
- O6 in onderling verband 2-tegen-2 laten spelen.
- O7 in onderling verband 4-tegen-4 laten spelen (3-tegen-3 is een optie).

Accenten training:

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, alles met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- Alleen maar speelse oefenvormen aanbieden.

Coaching:

- Blijven motiveren en enthousiasmeren.
- Positieve benadering.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik, geen voetbaltermen. Spreek in de taal van de kinderen.
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training.

09/08

Profiel trainer:

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd (zie hieronder). Tijdens trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede trainer is voor zijn spelers een kameraad, opleider en straalt rust en vriendelijkheid uit met veel geduld. Dus meer iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Wanneer het moment voor de coach is gekomen om verbaal te gaan begeleiden is het de bedoeling aanwijzingen te geven die hout snijden. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ouders hiervan te overtuigen. Moet technische vaardigheden goed voor kunnen doen en idealiter in het bezit zijn van diploma ALO/S&B4/PABO en/of het diploma UEFA C YOUTH of Pupillentrainer.

Kenmerken van deze leeftijdsgroep:

- Psychisch: behoefte aan duidelijke leiding, snel afgeleid, gering concentratievermogen, individueel gericht, weinig gevoel voor samenspel, weinig gevoel om dingen samen te doen, bewegingsdrang, drang tot nabootsen, speels, training en wedstrijd zien als avontuur.
- Fysiek: langzame verbetering van coördinatie, relatief weinig kracht, moet leren de baas over de bal te worden, geringe duurprestaties, snel herstel na inspanning
- Algemeen: snel afgeleid en vooral individueel gericht, maar toch zijn de eerste vormen van samenspel al vrij snel zichtbaar. Vooral tijdens de laatste fase van deze periode, gaan ze al meer overspelen en worden de eerste vormen van samenspel zichtbaar. De kinderen zijn bezig om baas over de bal te worden door hun technische vaardigheden te verbeteren.

Trainingsdoelstellingen ("Wennen door spelen"):

- Technisch: baas worden over de bal, balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen, basistechnieken aanleren, (veel) herhalingen zijn noodzakelijk.
- Conditioneel: spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging (lopen, springen, huppelen, etc.), veel met de bal werken (alleen, met medespeler en in kleine partijspelen).
- Tactisch: aanleren van belangrijkste spelregels, begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal (doelpunten maken / voorkomen).
- Mentaal: leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, trainer/coach en spelbegeleider).

Accenten training:

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme)

- Verdedigers laten scoren als die de bal veroveren bij een oefenvorm.
- Speelse oefenvormen aanbieden.

Te beheersen vaardigheden:

- Dribbelen (pingelen)
- Drijven met de bal
- Aannemen (stoppen) van de bal
- Passen en trappen (links en rechts open draaien)
- Gericht schieten (mikken)
- Verwerken van de bal
- Leren samenspelen
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Leren samenspelen in kleine partijen
- Schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)

Deze vaardigheden het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen).

Coaching:

- Blijven motiveren
- Positieve benadering
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpel woordgebruik
- Spreek in de taal van de kinderen (bijvoorbeeld: "Ga staan waar je de bal kunt krijgen" is beter dan "loop vrij")
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training
- Individuele aandacht
- Mee laten denken door vraag en antwoord

Oefenstof:

Oefenvormen in kleine groepjes en altijd met de bal! Training is als volgt opgebouwd:

- Warming-up, pass/trap, rondo, afronden enz.
- Tussenvorm bijvoorbeeld naar aanleiding voetbalprobleem
- Partijspel

Frequentie trainingen & wedstrijden: minimaal 2 en maximaal 4x per week.

O11/O10

Profiel trainer:

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider die deze spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede trainer is voor zijn spelers een kameraad en opleider. Dus meer iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ouders hiervan te overtuigen. Moet technische vaardigheden goed voor kunnen doen en idealiter in het bezit zijn van diploma ALO/S&B4/PABO en/of het diploma UEFA C YOUTH.

Kenmerken van deze leeftijdsgroep:

- Psychisch: kan zich al wat langer concentreren, meer bereid deel uit te maken van een team, al minder individualistisch, leert het verschil zien tussen wie goed en minder goed kan voetballen, wat meer sociaal-voelend, krijgt besef voor uitvoeren van taken. geldingsdrang, leergevoelig
- Fysiek: fysieke groei, meer coördinatie, toename uithoudingsvermogen, toename doorzettingsvermogen
- Algemeen: deze kinderen zijn al veel meer bereid om deel uit te maken van een team en zien het verschil tussen wie goed en minder goed kan voetballen. Ook kunnen ze het opbrengen om wat langer dezelfde oefening uit te voeren. De balbehandeling begint erop te lijken. Dit is de ideale leeftijd om de basis- vaardigheden onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Samenspel gaat al in de vorm van echte combinaties en ook het dekken en vrijlopen gaan ze steeds beter begrijpen.

Trainingsdoelstellingen ("Wennen door spelen"):

- Technisch: spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.), ideale leeftijd om te leren, vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).
- Conditioneel: spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.
- Tactisch: drang naar individueel spel niet aantasten, bij tactische vorming uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken / doelpunten voorkomen), aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels, aandacht voor de omschakeling van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) en van BBT naar BB.
- Mentaal: wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

Accenten training:

- Ideale leeftijd voor motorisch leren
- Veel op techniek trainen

- Veel spel- en wedstrijdvormen
- Ook verdedigers laten “scoren” als die de bal veroveren bij een oefenvorm
- Kleine partijspelen en eenvoudige positie spelen
- Veel balcontacten

Te beheersen vaardigheden:

- Individuele baltechniek (70% van de training)
- Gericht schieten (traptechniek)
- Passen en trappen (links en rechts)
- Dribbelen en drijven
- Aan- en meenemen van de bal
- Duel 1:1 (aanvallend)
- Afwerken op doel
- Eenvoudige positie spelen (3:1, 4:1, 5:2)
- Uitspelen van de 2:1-situatie
- Kleine partijspelen
- Beheersen en verwerken van de bal
- Schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)
- Loopscholing

Deze vaardigheden het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen).

Coaching:

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpel woordgebruik
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- Spelvreugde moet voorop staan
- Aandacht voor techniek
- Mee laten denken door vraag en antwoord

Opmerking:

- Bij O11 alvast aandacht schenken aan de overgang naar O13 ('groot veld')
- Aandacht voor de linies en posities op het grote veld zoals bij O13

Oefenstof:

Oefenvormen in kleine groepjes en altijd met de bal! Training is als volgt opgebouwd:

- Warming-up, pass/trap, rondo, afronden enz.
- Tussenvorm bijvoorbeeld naar aanleiding voetbalprobleem
- Partijspel

Frequentie trainingen & wedstrijden Minimaal 2 en maximaal 4x per week.

O13/O12

Profiel trainer:

Deze trainer moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt. Hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens de training het goede voorbeeld te geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau. Deze spelers kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker al in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat deze trainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid, coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kan stimuleren. Een goede trainer reserveert tijd voor zijn persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders. Hij beschikt over voldoende kennis over het 1-4-3-3 systeem zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen en moet minimaal in het bezit zijn van het diploma UEFA C YOUTH.

Kenmerken van deze leeftijdsgroep:

- Psychisch: leergierig en toename sociaal besef, enthousiast en goed aanspreekbaar, prestatiedrang, meer competitief ingesteld, kan het aan om in teamverband een doel na te streven, is bewust bezig zijn prestaties op te vijzelen, het begin van de puberteit kondigt zich aan, kritiek op eigen prestaties en van anderen, navolging van idolen.
- Fysiek: ideale lichaamsverhoudingen, coördinatie van bewegingen wordt beter, kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig
- Algemeen: bij deze spelers zien we bij het voetballen voor het eerst samenspel in de vorm van echte bewust uitgevoerde combinaties. Het dekken en vrijlopen gaan ze al beter begrijpen. De balbehandeling begint er hier ook al aardig op te lijken. Deze spelers hebben de ideale leeftijd om het voetballen tactisch en technisch onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt hier veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Deze categorie kan hier ook meer concentratie voor opbrengen. Bij deze spelers vindt de overgang plaats naar een groot speelveld; van 8 tegen 8 naar 11 tegen 11. Extra aandacht is bij deze groep een vereiste

Trainingsdoelstellingen ("Leren door spelen")

- Technisch: gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel, met partner en tijdens partij- en positie spelen, voordoen is essentieel, techniek leren toepassen door kleine partijvormen.
- Conditioneel: voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeid-rustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust'), geen conditionele vorming zonder bal.
- Tactisch: aanleren van algemene tactische principes, taken en functies binnen opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen, het leren van 'buitenspel', aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren), veldbezetting,

positiespel met en zonder bal, diepte in het spel, openen op de andere flank, opengedraaid staan om de bal te ontvangen, in wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.

- Mentaal: omgaan met winst en verlies en andere emoties, accepteren van wedstrijdleiding en van instructies/correcties eigen leiding.

Accenten in de training:

- Basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal).
- Veel spelsituaties trainen.
- Schaven aan techniek (afwisselend programma).
- Techniek verbeteren onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- Creativiteit van spelers niet inperken.

Te beheersen vaardigheden:

- Individuele baltechniek (60% van de training)
- 'Achterlangs komen' bij aanval
- Dribbelen/ drijven met de bal
- Druk zetten (pressie)
- Controle van de bal onder weerstand
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Passen en trappen (links en rechts) incl. wreeftrap
- Positiespel 5:2, 3:1, 4:2 en 4:3
- Aan- en meenemen van de bal
- Opendraaien / opengedraaid staan
- positiespel 2:1 ('1-2 combinatie')
- Koppen
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Afwerken op doel
- Uitspelen van overtalsituatie
- Verdedigen in ondertalsituatie
- Omschakeling bij in balbezit komen en bij balverlies
- Spelverplaatsing/ openen op de andere zijde
- Schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)
- Technische loopscholing:
 - Snelheid – 5 meter sprint in 2.19 sec. = goed
 - Snelheid – 30 meter sprint in 6.30 sec. = goed
 - Uithoudingsvermogen – shuttle run test – 8 1/2 trappen = goed
 - Sprongkracht – 29 cm = goed

Deze vaardigheden het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen).

Coaching:

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies (omschakeling), voor bezetting van de posities en voor openen op de andere flank

- Gebruik maken van eenvoudige coachtermen
- Positieve waardering is erg belangrijk
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel
- Stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport)
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

Frequentie trainingen & wedstrijden: 3x per week.

O15/O14

Profiel trainer:

Een goede trainer weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de grote verschillen binnen zijn selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers hard op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Geeft strakke leiding i.v.m. provocerend gedrag van deze leeftijdsgroep. Een dergelijke trainer toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Hij communiceert, m.u.v. incidenten, alleen nog maar met de speler. Hij is vooral duidelijk naar de spelers toe en houdt zich aan de afgesproken huisregels. Dat laatste kan alleen als de trainer zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en bij het kiezen van de juiste methodiek houdt rekening met de onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het 1:4:3:3 concept zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel spelers bij de uitvoering van het concept. Deze trainer is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid zoals ook op hun middelbare school. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen ook zelf het goede voorbeeld geven. Een O15 trainer moet minimaal in het bezit zijn van het diploma UEFA B YOUTH. Een O14 trainer moet minimaal in het bezit zijn van het diploma UEFA C YOUTH.

Kenmerken van deze leeftijdsgroep:

- Psychisch: kritisch voor gezag, vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich, geldingsdrang en de drang zich met anderen te vergelijken nemen toe, behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten, groepsvorming, motivatiegebrek, idealistisch / eigenwijs, andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal), gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen
- Fysiek: (pré)puberteit, disharmonie, bij sommigen enorme lengtegroei, daardoor grote lengteverschillen in de groep, beperkte belastbaarheid, onstabiele motoriek en is blessuregevoelig
- Algemeen: Bij deze spelers begint het vrijlopen en samenspelen zich verder te ontwikkelen. De duels worden serieuzer en ook in verdedigend opzicht ziet men hier verbetering. Het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt, maar we zien juist dat spelers meer oog krijgen voor hun directe tegenstander. De taken die aan een bepaalde positie in een elftal kleven worden geleidelijk opgepikt en uitgevoerd.

Trainingsdoelstellingen ("Benaderen van de wedstrijd"):

- Technisch: Voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo, wedstrijdvormen inbouwen, door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo).
- Conditioneel: Intensiteit mag toenemen t.o.v. deze groepen, maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!), conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm, aandacht voor snelheid.
- Tactisch: Vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man- / ruimtedekking; positiewisselingen), verder uitbreiden van individuele tactiek, duidelijkheid scheppen in het belang van elftal-tactiek, inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities, onderlinge samenwerking tussen de linies verbeteren.
- Mentaal: Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel, opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

Accenten training:

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijd situatie
- Handelingssnelheid vergroten
- Veel positie- en partijspelen
- Trainen in twee en drie linies
- Geen krachttraining (lengtegroei)
- Conditie training in de voetbalvormen
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen
- Herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.

Te beheersen vaardigheden

- Positiespel (3:1, 5:2, 5:3, 4:3) en in zones (6:6/7:7)
- Druk zetten (pressie) o duel 1:1 en 2:2 onder maximale weerstand (aanvallend en verdedigend)
- Positioneel dekken
- Kaatsen, passen, trappen (links en rechts)
- Omschakeling bij balbezit en bij balverlies
- Koppen (techniek)
- Benutten van kansen (afwerken)
- Individuele baltechniek
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- 'Achterlangs komen' bij aanval
- Openen op de andere flank (spel verplaatsen)

- Opengedraaid staan om de bal te ontvangen
- Schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)
- Technische loopscholing;
 - Snelheid – 5 meter sprint in 1.99 sec = goed
 - Snelheid – 30 meter sprint in 5.80 sec = goed
 - Uithoudingsvermogen – shuttle run test – 9 trappen = goed
 - Sprongkracht – 33 cm. = goed

Deze vaardigheden het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen).

Coaching:

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, omschakeling etc.)
- Minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Aandacht voor taken per linie.
- Motiveren waarom iets (anders) moet.
- Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Frequentie trainingen & wedstrijden: 3x per week.

O17/O16

Profiel trainer:

Deze trainer is op de eerste plaats eerlijk, consequent en moet een duidelijk overzicht hebben op de groep en discipline bijbrengen. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept. Juist bij deze spelers kan het tactische vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen die bij deze leeftijdsgroep passen. Hij moet zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetbal aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club. Hij is in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep. Hij moet minimaal in het bezit zijn van het diploma UEFA B YOUTH.

Kenmerken van deze leeftijdsgroep:

- Psychisch: meer realiteitszin, kenmerken van de puberteit komen meer naar voren, minder emotioneel, beperkte toenemende zelfkennis, streven naar verbetering van prestaties, daardoor soms te fanatiek, bij O17 meer denken in teambelang, afzetten tegen gezag.
- Fysiek: lengtegroei zet zich door naar harmonisch geheel, toenemende breedtegroei en spiervolume, kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk.

- Algemeen: Deze leeftijdsgroep is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Veelal wagen spelers zich wel aan acties die voor het team weinig rendement hebben. De te laat ingezette sliding en het spelen met de buitenkant van de voet zijn tekenen van het feit dat spelers zichzelf willen bewijzen. Het tempo in wedstrijden ligt hoger en de dekking wordt korter. Fysiek gaat het er hier soms al best aardig aan toe. De spelers moeten leren onder druk te spelen en dat individuele mogelijkheden meer rendement voor het team gaan opleveren. Dit gaat hen soms minder goed af.

Trainingsdoelstellingen ("Presteren in de wedstrijd");

- Technisch: Verder scholen van technische vaardigheden (met hogere handelingssnelheid en weerstanden), doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties, positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen).
- Conditioneel: Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door interval-arbeid en circuits), de omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn, intensiteit aanpassen door weerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler)
- Tactisch: Uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen), het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie, spelen vaak erg wild en gejaagd, leren om ook rust in het spel te brengen, het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, rugdekking, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).
- Mentaal: Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

Accenten training:

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Verbeteren van technische elementen.
- Trainen op (handelings)snelheid en uithouding.
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team terug laten komen.
- Specifieke taken per linie).
- Trainen in twee en drie linies.
- Veel positiespelen.

Te beheersen vaardigheden:

- Positiespel in de opbouw naar afwerken op doel (5:3, 3:1, 3:2, 4:2 en 4:3)
- Eenvoudige tactische partijspelen (8:8)
- Druk zetten (pressie)
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Het spel verleggen/ verplaatsen/ openen
- Kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander), dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- Omschakeling bij balbezit / bij balverlies
- Koppen (aanvallend, verdedigend)
- Aansluiting tussen de linies

- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Diversiteit aan afwerkvormen
- 'Achterlangs komen' bij aanval
- 'Stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)
- Technische loopscholing:
 - Snelheid – 5 meter sprint in 1.79 sec = goed
 - Snelheid – 30 meter sprint in 5.30 sec = goed
 - Uithoudingsvermogen – shuttle run test – 10 trappen = goed
 - Sprongkracht – 37 cm = goed

Deze vaardigheden het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen).

Coaching:

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- Inspelen op speelwijze tegenstander.
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Leren om individuele kwaliteiten voor het team in te zetten.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Frequentie trainingen & wedstrijden; 4x per week.

O19/O18

Profiel trainer:

Hij heeft overwicht op de groep, een goede staat van dienst als speler en een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstof keuze vergeet hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid. Tijdens de wedstrijd voorbereiding kan hij ook een goed voetbalverhaal vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht zal moeten besteden aan het motiveren van zijn spelersgroep. Hij reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen heeft genomen. Goed kunnen communiceren is een van de belangrijkste eigenschappen van een dergelijk trainer. Hij kan duidelijk maken wat hij van de spelers eist en verwacht. De groep O19 klaarstomen voor overgang naar senioren. Deze trainer gebruikt bij de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstelling van het team, zodat zij zich ook medeverantwoordelijk voor de gang van zaken voelen. Hij moet minimaal in het bezit zijn van het diploma UEFA B YOUTH.

Kenmerken van deze leeftijdscategorie:

- Psychisch: stabilisatie van karakter, duidelijke zelfkritiek, toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen), in het tweede jaar wordt meestal de keus gemaakt voor

prestatiegericht sport bedrijven of voor de gezelligheid, denkt meer in teambelang, prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

- Fysiek; benadering lichamelijke volwassenheid, meer toenemende breedtegroei en spiervolume, hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden, minder gevaar op overbelasting
- Algemeen: spelers zijn nu in het algemeen beter bestand tegen de moeilijkheden die het spelen in de kleine ruimte met zich meebrengt. Het onrustige wat zich bij de B-junioren kenmerkt is er af en maakt plaats voor een beheerster optreden. Door spelers wordt onderling ook meer gelet op het spel van elkaar, hetgeen zich uit in het elkaar meer en gericht coachen in het veld. De technische vaardigheden zijn op deze leeftijd volop ontwikkeld. Bij individuele spelers is er vooral vooruitgang te zien op het tactische en fysieke vlak.

Trainingsdoelstellingen ("Streven naar optimale prestatie"/ leren winnen wedstrijd):

- Technisch: Verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) onder grotere weerstand, het inbrengen van automatismen (blijven herhalen), extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.
- Conditioneel: Spelers belasten tot maximale prestatieniveau en uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstanden, gericht trainen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).
- Tactisch: Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies, bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.
- Mentaal: Streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionisme, stimuleren van kritische zelfbeoordeling, inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan (toekomst bij senioren).

Accenten training:

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Trainen in twee en drie linies.
- Trainen op spelhervattingen.
- Individueel trainen op specifieke technische, tactische aspecten en taken. (taaktraining per positie).
- Conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau).
- In dienst van de teamprestatie spelen.

Te beheersen vaardigheden

- Wedstrijdgerichte positie- en partijspelen
- Alle technische vormen blijven trainen in hoogste tempo en onder maximale weerstand
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Het spel verleggen/verplaatsen

- Kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- Snelle omschakeling bij balbezit en balverlies
- Passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep)
- Koppen (aanvallend, verdedigend)
- Aansluiting tussen de linies
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Diep spelen als het kan
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Diversiteit aan afwerkvormen
- Benutten van kansen (afwerken)
- 'Achterlangs komen' bij aanval
- 'Stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)
- Technische loopscholing:
 - Snelheid – 5 meter sprint in 1.59 sec. = goed
 - Snelheid – 30 meter sprint in 4.80 sec. = goed
 - Uithoudingsvermogen – shuttle run test – 11 trappen = goed
 - Sprongkracht – 41 cm. = goed

Deze vaardigheden het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend).

Coaching:

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Individuele kwaliteiten voor het team inzetten.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- Jezelf ondergeschikt maken aan het teambelang.
- Gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander.
- Gebruik maken van de extra kwaliteiten van het eigen team.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Frequentie trainingen & wedstrijden: 4x per week.

Keepers

Binnen elke leeftijdscategorie zijn ook keepers nodig. In de Nieuwbouw laten we hier iedereen kennis mee maken. Daarna worden er extra trainingen georganiseerd om de keepers zich te laten verbeteren. Dit kunnen zowel wekelijkse trainingen als specifieke trainingen zijn. Keeperstrainingen worden in principe per bouwgroep georganiseerd.

Profiel keeperstrainers:

Minimaal 1 keeperstrainer moet in bezit zijn van het diploma Keeper Coach.

Specifieke aandachtspunten:

Voor een keeper is het belangrijk dat hij:

- Actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn team.
- Individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen.
- Aandacht krijgt voor zijn haar zelfvertrouwen, durf en brutaliteit.

Daarom dient de training van de keeper gesplitst te worden in individuele training (specifieke keeperstraining) en training met de groep.

Aandacht dient geschonken te worden aan het onderhouden van sterke punten en verbeteren van de zwakke punten. Een goede keeperstraining is hoofdzakelijk gebaseerd op drie aspecten: techniek, tactiek en conditie. Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van de training dienen deze aspecten terug te komen.

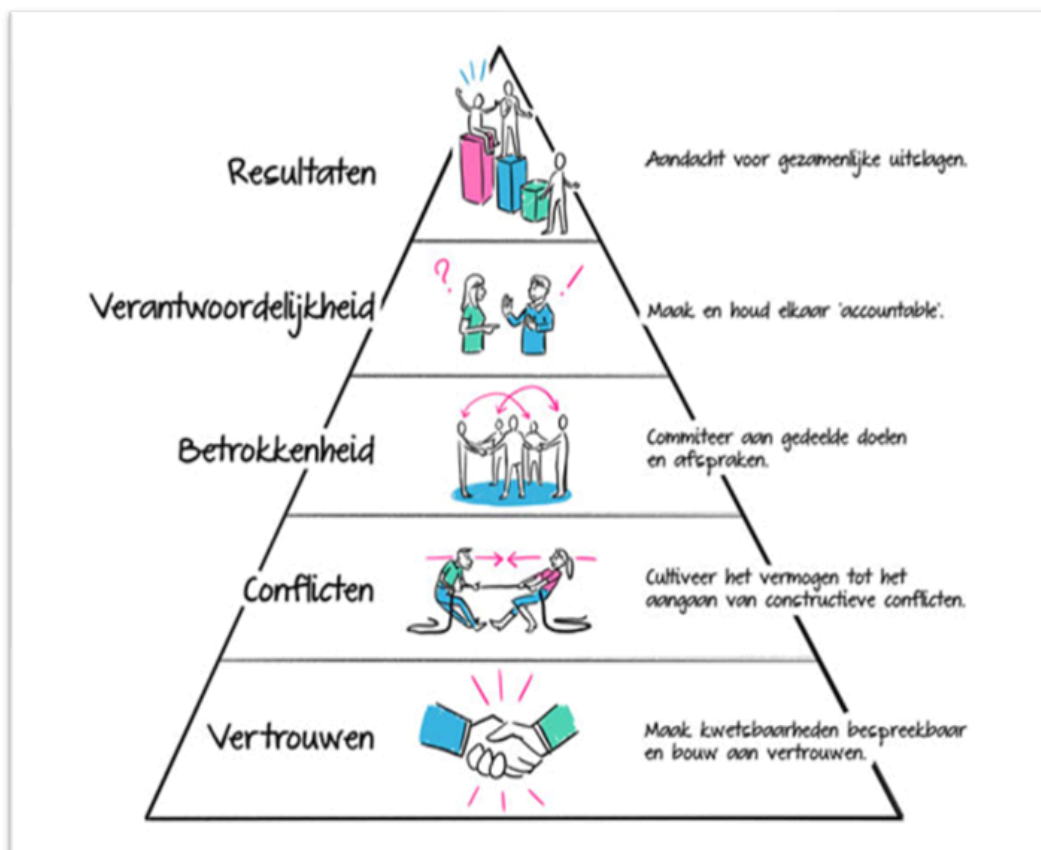
Bijlage - Kenmerken FC Weesp cultuur

Om de cultuur bij FC Weesp te kenmerken en te ontwikkelen staan hieronder een aantal quotes en plaatjes die typerend zijn en gebruikt kunnen worden:

Quotes

- Teamspeler - Alleen kun je niets, je moet het samen doen (Johan Cruijff #1)
- Coachen - In een team moet je elkaar altijd helpen (Johan Cruijff #6)
- Ontwikkeling - Door sport ontwikkelt lichaam en geest (Johan Cruijff #11)
- Van verliezen leer je meer dan van winnen
- Je inspireert je teamgenoten niet door te laten zien hoe geweldig jij bent, maar door hen te laten zien hoe geweldig zij zijn (Robyn Benincasa)

Plaatjes



DE 14 REGELS VAN JOHAN CRUIJFF

<p>1 TEAMSPELER Alleen kun je niets, je moet het samen doen.</p> <p>2 VERANTWOORDELIJKHEID Wees zuinig op wat je krijgt en waar je gebruik van mag maken.</p> <p>3 RESPECT Heb respect voor de ander.</p> <p>4 INTEGRATIE Betrek ook anderen bij jouw activiteiten.</p> <p>5 INITIATIEF Durf iets nieuws te doen.</p> <p>6 COACHEN In een team moet je elkaar altijd helpen.</p> <p>7 PERSOONLIJKHEID Wees wie je bent.</p>	<p>8 SOCIALE BETROKKENHEID Belangrijk in de sport, maar helemaal daarbuiten.</p> <p>9 TECHNIEK De basis.</p> <p>10 TACTIEK Weten wat je doet.</p> <p>11 ONTWIKKELING Door sport ontwikkelt lichaam en geest.</p> <p>12 LEREN Probeer iedere dag weer wat nieuws te leren.</p> <p>13 SAMENSPELEN Wezenlijk onderdeel van het spel.</p> <p>14 CREATIVITEIT De schoonheid van de sport.</p>
---	--



CRUYFFFOUNDATION
JOHANCROYFFFOUNDATION

@JCFFOUNDATION #SCHOOLPLEIN14
WWW.CRUYFF-FOUNDATION.ORG





"Succes is geen toeval.

Het is hard werken,
volharding, leren, studeren,
opoffering met als
allerbelangrijkste:

Hou van wat je doet of van
wat je leert."

Pelé



IT'S NOT HOW
GOOD YOU ARE,
IT'S HOW GOOD
YOU WANT TO BE.