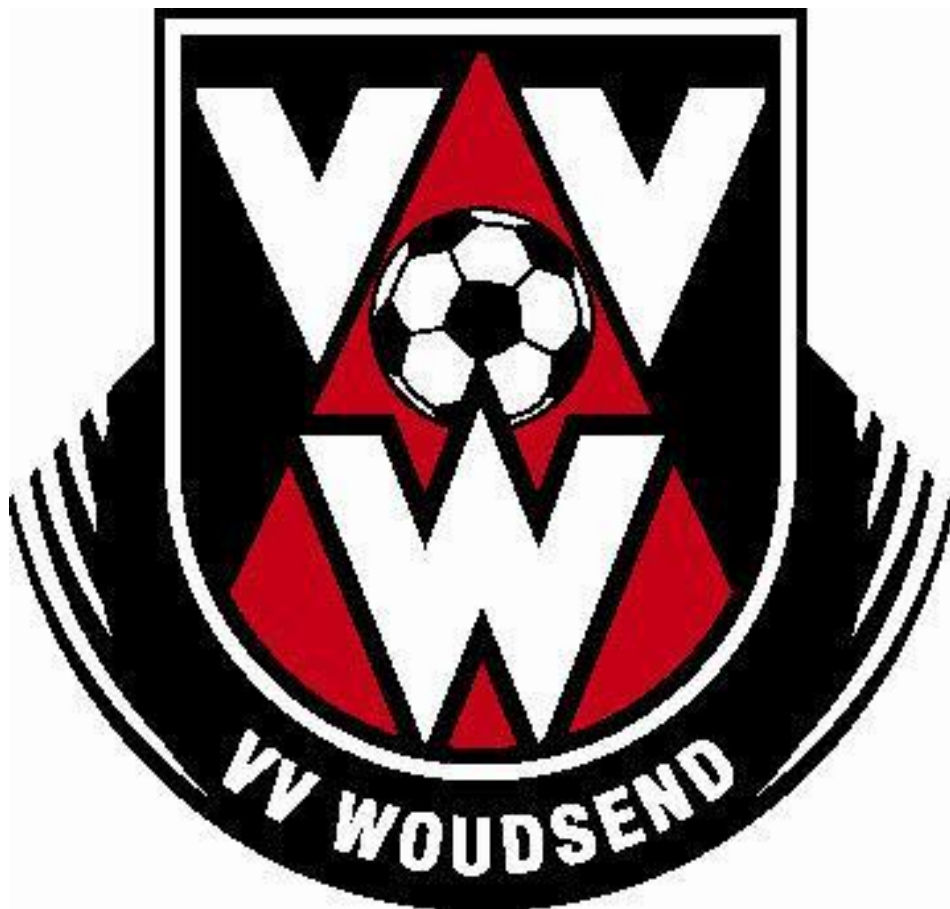


# JEUGDPLAN



Jeugdcommissie VV Woudsend  
juni 2025



## Inhoudsopgave

### JEUGDPLAN VV WOUDESEND

|                                                     |       |
|-----------------------------------------------------|-------|
| Doel jeugdplan .....                                | 1     |
| TIC/PM .....                                        | 1-2   |
| Taken jeugdbestuur .....                            | 2-3   |
| Doelstellingen per leeftijdscategorie .....         | 4-6   |
| Praktische tips voor leider/trainer:                |       |
| JO7 t/m JO9 .....                                   | 7-10  |
| JO10 t/m JO11 .....                                 | 10-15 |
| JO12 t/m JO13 .....                                 | 15-19 |
| JO14 t/m JO15 .....                                 | 19-24 |
| JO16 t/m JO17 .....                                 | 24-29 |
| JO18 t/m JO19 .....                                 | 29-34 |
| Vaste speelwijze trainingswijze JO12 t/m JO19 ..... | 34    |
| Basisbegrippen teamtaken .....                      | 35-36 |
| Posities en taken spelers op het veld .....         | 36-40 |
| Richtlijnen:                                        |       |
| Trainer .....                                       | 41-43 |
| Leider .....                                        | 43    |
| Jeugdspelers .....                                  | 43-44 |
| Ouders/verzorgers .....                             | 44-45 |



# Jeugdplan VV Woudsend

## Doel jeugdplan

Binnen onze vereniging staan 2 doelen centraal: Iedere speler, op zijn eigen niveau, kwalitatief zo goed mogelijk maken en het beleven van zoveel mogelijk voetbalplezier.

Met dit jeugdplan willen we een vaste opbouw, c.q. rode draad, m.b.t. de trainingsstof, begeleiding en wedstrijdopvatting ontwikkelen.

Met voetbal kies je voor een teamsport waarbij het individuele belang soms ondergeschikt moet zijn aan het teambelang. Natuurlijk zal er wel met een ieders wensen/gedachten rekening moeten worden gehouden.

## TIC / PM

Voetballen, je moet er een TIC voor hebben. De ontwikkeling van de Techniek, Inzicht en Communicatie zijn van wezenlijk belang om een betere voetballer te worden.

**Techniek:** De vaardigheid die nodig is om het spel te kunnen spelen.

**Inzicht:** Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties er moeten worden ondernomen (of juist niet) en is vooral afhankelijk van ervaring en spelintelligentie.

**Communicatie:** Tijdens het spel wordt gecommuniceerd met alle weerstanden die bij het spel betrokken zijn zoals medespelers, tegenstanders, publiek, scheidsrechter/grensrechter, coach etc. Om te winnen moeten weerstanden overwonnen worden.

Naast de TIC zijn er nog 2 belangrijke onderdelen welke voor voetbal erg belangrijk zijn, Plezier en Mentaliteit.

**Plezier:** Als je plezier in het spelletje hebt zul je zeer waarschijnlijk de aanwijzingen sneller oppakken dan dat je met “tegenzin” naar het trainen of de wedstrijden gaat. De ontwikkeling van het team als geheel zal in een plezierige sfeer ook veel beter verlopen.

**Mentaliteit:** Vaak hoor je profvoetballers wel zeggen dat er bij hun in de



jeugd ploegen betere voetballers zaten die het toch niet zover geschopt hebben als hun. Dat heeft voornamelijk met mentaliteit te maken, hoe graag wil je een betere voetballer worden en wat heb je er voor over. Geef je de moed op bij een achterstand of doe je dan een stapje extra om misschien toch nog te winnen.

## **Taken jeugdcommissie**

### **Voorzitter:**

- Algemene coördinator binnen de jeugd afdeling;
- Zorgen voor goede communicatie (leider, trainers, hoofdbestuur etc.);
- Voorbereiden en voorzitten vergaderingen jeugdcommissie;
- Voorbereiden en voorzitten vergaderingen met jeugdleiders/trainers.

### **Secretaris:**

- Notuleren vergaderingen;
- Notulen en agenda bij bestuursleden (leiders/trainers) bezorgen;
- Bijhouden jeugdledenlijst;
- Maken voorstel teamindelingen;
- Coördinatie spelersspassen.

### **Materiaal:**

- Zorgen dat alle teams beschikken over ballen (net) en evt. waterzak;
- Beheer/controler coachjassen;
- Beheer jeugdtenues;
- Beheer trainersmateriaal: ballen, pionnen, hesjes, etc.

### **Activiteiten andere verenigingen/KNVB:**

- 4 tegen 4;
- Zaalvoetbal, incl. zaaltrainingen pupillen;
- Penaltybokaal;
- Bovengenoemde punten ook binnen eigen vereniging coördineren m.b.t. voorrondes/trainingen;
- Bezoeken "externe" vergaderingen.



Aanspreekpunt activiteitencommissie:

- Slotdag;
- Puzzelkrantenactie (pupillen);
- Verloting (vanaf de junioren);
- Penaltybokaal;
- Etc.

Vergaderschema jeugdcommissie:

Doorgaan wordt er eenmaal per maand vergaderd.

- Mei: eindevaluatie + teamindelingen nieuwe seizoen;
- September: evaluatie start seizoen/zaalvoetbalindelingen;
- November: zaalvoetbal/evaluatie 1<sup>e</sup> seizoenshelft;
- Februari: vooruitblik 2<sup>e</sup> seizoenshelft;
- April: tussenevaluatie 2<sup>e</sup> seizoenshelft.

Vergaderschema jeugdcommissie met leiders en trainers:

De eerste vrijdag van de genoemde maand wordt er vergaderd.

- Juni: eindevaluatie + teamindelingen nieuwe seizoen (inleveren ballen/spelerspassen);
- December: evaluatie 1<sup>e</sup> seizoenshelft, zaalvoetbal;
- April: tussenevaluatie 2<sup>e</sup> seizoenshelft/zaalvoetbal.

Bovengenoemde schema's zijn richtlijnen, er zal rekening gehouden moeten worden met eventuele vakantie– en feestdagen.

Zo nodig wordt er vaker vergaderd, ook kunnen er bijvoorbeeld scholingsavonden ingepland worden.



## **Doelstellingen per leeftijdscategorie**

### ***JO7 t/m JO9***

#### **Algemene doelstellingen**

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten;
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- De baas worden over de bal:
  - ❖ balgevoel creëren;
  - ❖ dribbelen/drijven;
  - ❖ richtingsgevoel leren;
  - ❖ nauwkeurigheid (mikken);
  - ❖ balsnelheid (bal zacht of hard schieten);
  - ❖ aan- en meenemen van de bal;
  - ❖ Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel);
- Ontwikkelen van de techniek;
- Bij voorkeur geen vaste keeper. Iedere speler moet ervaring opdoen met keepen, en als er echte interesse is, zal dat vooral bij de JO10 en JO11 blijken.

### ***JO10 t/m JO11***

#### **Algemene doelstellingen**

- Het plezier in voetballen vergroten;
- Het verder ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- Het verbeteren van de technische vaardigheden;
- Keepers kunnen enthousiast gemaakt worden voor het keepersvak. In de training moet vooral aandacht zijn voor de basistechnieken van oprapen, onderhands en bovenhands vangen, uit de hand trappen, en diverse vormen van werpen.



## **JO12 t/m JO13**

### **Algemene doelstellingen**

De technische rijping en het ontwikkelen van het inzicht in het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de vier hoofdmomenten (balbezit, omschakelen van balbezit naar balbezit tegenpartij, balverlies en omschakelen van balbezit tegenpartij naar balbezit) staat centraal. De technische vaardigheden moeten dus geoptimaliseerd worden. Bij balbezit tegenpartij moeten de JO12 en JO13 de globale teamfuncties van verdedigen kennen en kunnen uitvoeren. Bij balbezit moeten de JO12 en JO13 de globale teamfuncties van opbouwen en aanvallen kennen en kunnen uitvoeren.

## **JO14 t/m JO15**

### **Algemene doelstellingen**

De wedstrijd wordt als middel gebruikt teneinde het verder ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij.

Bij balbezit staat centraal:  
de uitgewerkte teamfuncties bij opbouwen, aanvallen en scoren.

Bij balbezit tegenpartij staat centraal:  
storen, afschermen opbouw tegenstander, vastzetten, afjagen, en knijpen.

Tot en met de JO13 hebben de spelers vooral de techniek getraind. Nu moeten de spelers zich er ook van bewust worden dat het voetballen meer met het hoofd dan met de benen gespeeld kan worden.

## **JO16 t/m JO17**

### **Algemene doelstellingen**

- Er is meer aandacht voor het rendement van de taakuitvoering door een speler;
- Wie is geschikt voor welke positie en taak: de speler moet beginnen zich te specialiseren;



- De spelers moeten de beginselen leren van verschillende speelwijzen en basisformaties, in relatie tot die van de tegenstander;
- Er wordt een hogere handelingssnelheid gevraagd dan bij de JO14 en JO15. De trainer vraagt dit door de juiste accenten te leggen in partij- en positiespelen.

### ***JO18 t/m JO19***

#### **Algemene doelstellingen**

- Inzichtelijke rijping en ontwikkelen van de competitie: optimale rijpheid voor 'topvoetbal';
- Leren winnen van de wedstrijd: taaktraining per positie, leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt, specialist worden;
- Leren om als individu en linie in dienst van teamprestatie te spelen;
- Gewenning aan het seniorenvoetbal gaat nu een belangrijke rol spelen.





## Praktische tips voor de leider/trainer

### JO7 t/m JO9

#### Leeftijdsgebonden kenmerken

Aantal kenmerken van JO7 t/m JO9 welke van groot belang zijn voor de desbetreffende trainer/leider;

- Leergierig, ze willen altijd weten waarom;
- Spelenderwijs dingen bijbrengen;
- Behoeftte aan goede, positieve coaching;
- Zoeken een goed voorbeeld bij de trainer;
- Willen zich meten aan anderen;
- De coördinatie en concentratie zijn nog niet goed ontwikkeld.

#### ❖ Lichamelijke en fysieke kenmerken:

- Grote vitaliteit;
- Een relatief klein hart en longen geven snel aanleiding tot vermoeidheid;
- Snel herstel;
- Harmonische indruk;
- Geen lichamelijke verhouding zoals een volwassene;
- Relatief weinig kracht.

#### ❖ Motorische kenmerken:

- Langzame verbetering van de coördinatie;
- Balgevoel nog zwak ontwikkeld.

#### ❖ Psychische kenmerken:

- Bewegingsdrang;
- Gebrek aan concentratie;
- Individueel gericht, geen gevoel om dingen samen te doen;
- Speels.

#### ❖ Prestatie / Motivatie:

- Geen wedijver;
- Sterk fantasie gericht;
- Het spel wordt niet als een wedstrijd met prestatiegedachte beleefd;
- Zwak balgevoel;
- Geringe kracht;
- Geringe duurprestaties.



## De trainingen

Elke warming-up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening met de bal. Er wordt zo weinig mogelijk zonder bal gedaan. JO7 t/m JO9 hebben geen behoefte aan uitgebreide uitleg, het is vooral belangrijk zelf het goede voorbeeld te geven en dingen voor te doen. Meestal is 1 keer voordoen niet voldoende aangezien ze vaak niet alles direct oppikken.

Laat JO7 t/m JO9 vragen stellen en stel zelf ook vragen. Door deze 2-richtingscommunicatie ontstaat er een goed contact. Positief denken en formuleren is erg belangrijk.

Verdere aandachtspunten bij een training aan JO7 t/m JO9:

- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- Veel afwisseling in de training;
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen;
- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking;
- Zeer korte uitleg;
- Tijd optimaal benutten;
- Zelf voordoen beter dan uitleggen;
- Kies oefeningen waarbij iedereen actief is.

## Accenten in de trainingen

De eerste technische vaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken);
- Dribbelen (veel balcontacten);
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen);
- Het aannemen van de bal;
- Het meenemen van de bal;
- Het schieten op het doel;
- Het kappen van de bal;
- De bal 'doodmaken'.

Behalve in oefeningen komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in de JO7 t/m JO9. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. De doelen moeten dus lekker groot zijn. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn ook heel geschikt. De trainer moet niet meespelen, maar coachen.



## Trainingsdoelstelling

### ❖ Technisch:

- Baas worden over de bal. Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen. Het zijn vooral de basis-technieken, die geleerd moeten worden.

### ❖ Conditioneel:

- Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene dagelijkse grondvormen van beweging: lopen, springen, huppen, etc.: veel met de bal werken, alleen en met partners in kleine partijspelen.

### ❖ Tactisch:

- Aanleren voornaamste spelregels.
- Begripsvorming op gang brengen uitgaande van de basisdoelen van het voetbalspel, doelpunten maken.

### ❖ Mentaal:

- Leren omgaan met spelregels.
- Leren omgaan met anderen (medespeler, tegenstander, elftalleiding, scheidsrechter)
- Leren functioneren in een groep.

## Coaching

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Opmerkingen in de taal van de kinderen bijvoorbeeld 'proberen de bal weer snel af te pakken', 'geen balletje afwachten', 'niet achter blijven hangen'.
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd.
- Geen lange verhalen afsteken.

## Keeper

In de JO9 is er in principe geen sprake van een vaste keeper. Alle spelers doen ervaring op met het keepen. Zowel in wedstrijden, als op de training komt iedereen aan bod. Als aandachtspunt geldt, dat er tijdens wedstrijden op de rand van het doelgebied wordt meegedaan.

Keepers moet hier al worden aangeleerd om ook buiten het doelgebied te denken.



## De wedstrijden

Tijdens de wedstrijden wordt 7:7 gespeeld. Wij streven ernaar dat elk team max. 1 á 2 wissels heeft. Bij eerstejaars JO8/9 zal er vaak sprake zijn van het kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. Het coachen op 'uit elkaar gaan rennen!' en 'verspreiden over het veld!' als wij de bal hebben, heeft het meeste effect.

Het plezier moet voorop staan. JO8/9 vindt winnen niet belangrijk, tenzij de begeleiding hierop aanstuurt. Hier ligt dus een belangrijke rol voor de begeleiding!

*Aandachtspunten bij een wedstrijd van de JO8/9 waarop gecoacht kan worden.*

- De keeper moet zo ver mogelijk van zijn eigen doel durven te staan als de bal vóór is.
- De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat en blijft alleen maar achter als de bal voorin is te vinden.
- Er mag best gepingeld worden. JO8/9 zijn nog heel individueel gericht.
- Samenspelen zou heel mooi zijn en moet beloond worden.
- Als er al sprake is van een opstelling, heeft geen enkele speler gedurende een seizoen een vaste plaats.
- Een geboren verdediger' geldt dus niet.
- Verwacht word dat leiders/ouders/trainers de JO8/9 in een rustig milieu hun spel laten beleven.

## **JO11**

### Leeftijdsgebonden kenmerken

Aantal kenmerken van de JO11 welke van groot belang zijn voor de desbetreffende trainer/leider;

- Leergierig, willen altijd weten waarom.
- Zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel stimuleren.
- Behoeft aan positieve coaching.
- Zoeken een goed voorbeeld bij een trainer/leider.
- Willen zich meten met anderen.
- Hebben een steeds beter ontwikkelde coördinatie.



❖ Lichamelijke en fysieke kenmerken:

- Groei naar verdere harmonie.
- Toename uithoudingsvermogen.
- Heeft een groter doorzettingsvermogen om een bepaalde bewegingsvorm onder de knie te krijgen.

❖ Motorische kenmerken:

- Leergevoelig (wil bewust technische vaardigheden leren).
- Meer coördinatie, balgevoel.

❖ Psychische kenmerken:

- Wat meer sociaal ingesteld.
- Nog snel afgeleid, zwakke concentratie.
- Neemt dingen al bewust op.
- Probeert oefeningen goed te doen.
- Werkt graag met de bal.
- Krijgt besef voor het uitvoeren van bepaalde taken.
- Weet al onderscheid te maken wie goed en slecht is.

❖ Prestatie / Motivatie:

- Nog sterk individueel gericht.
- Drang om te presteren.

### De trainingen

Elke warming-up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening met de bal. Dit is vaak een dribbeloefening/aan- en inspelen van de bal. Sommige spelers of teams hebben echter wel behoefte aan een warming-up zonder bal. Soms vinden ze dit leuk of zelfs stoer. Een trainer kan hier in een beperkt aantal minuten best gehoor aan geven, als het maar gedisciplineerd gebeurt. De JO11/12 moeten aan het einde van het seizoen wel een goede warming-up zonder bal kennen en kunnen onder leiding van de aanvoerder van het team, of iedere keer een andere speler.

Het accent van de trainingen moet liggen bij het ontwikkelen van de technische vaardigheden dribbelen, drijven, passen en trappen. Hierbij kan het tactische gedeelte al op een simpele wijze uitgelegd en bijgebracht worden.

Het belangrijkste is; hoe voorkom je individueel en samen dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe komen we zelf tot scoren. Dit



kan het beste aangeleerd worden door voor veel spel- en wedstrijdvormen te kiezen.

Verdere aandachtspunten bij een JO11 training;

- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen.
- Rekening houden met gering concentratievermogen.
- Tijd optimaal benutten.
- Zelf voordoen is beter dan uitleggen.

### Accenten in de trainingen

De technische basisvaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening. Het is verstandig om in een jaarplanning alle voetbalthema's in te plannen, zodat ze allemaal aan bod komen. Niet alle spelers kunnen even goed met de voetbalthema's uit de voeten: de trainer moet dus goed kijken wat zijn spelers aankunnen.

De volgende voetbalthema's kunnen bij de JO11 aan de orde komen:

- Passen met de binnenkant van de voet.
- Dribbelen en drijven.
- Het aan- en meenemen van de bal (aannemen ene been, passen andere been).
- Het schieten op het doel.
- Schieten met de wreef.
- Het kappen van de bal.
- Afschermen van de bal.
- De bal kaatsen.
- Een tegenstander passeren.

Altijd en overal moet de tweebeenigheid benadrukt worden! Een speler die zegt niet met zijn zwakke been te kunnen schieten, moet bij wijze van direct de bal tien keer met het 'zwakke' been passen of schieten.

Behalve in oefeningen komen al de voetbalthema's ook vanzelf voor in het vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden bij de JO11.

Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers (dus doelen van drie meter breed!). Ook partijvormen van 2:2 en 3:3 zijn heel geschikt, omdat daarin door iedere speler veel gevoetbald wordt. Naast het 4:4, kan de trainer veel voetbalthema's voor de JO11 verpakken in 4:1, 3:1, 5:2 en 4:2 in een afgebakende ruimte, het 1:1-



duel, en shoot – out - vormen waarin een overtal afwerkt op doel (bijv. 3 aanvallers met bal die 1 verdediger en 1 keeper moeten uitspelen). Veel op snelheid uitspelen meerderheid en scoren. Tussen de oefeningen door moet de trainer misschien de organisatie veranderen, en kan hij de spelers actieve rust geven door hen te laten hooghouden (spelers houden punten bij). De techniek moet dus voorop staan bij de JO11, maar er kan ook een beetje aan tactiek gedacht worden: vasthouden van de plek in de opstelling, het vrijlopen, het dekken.

### Trainingsdoelstelling

#### ❖ Technisch:

- Ideale leeftijd om techniek te leren, zowel links als rechts. Dit spelenderwijs aanleren door middel van uitproberen van de technische grondvormen (aan- en meenemen zonder en met weerstand, plaatsen, trappen, stoppen en afwerken). Vooral werken vanuit spelvorm. Veel balcontacten in de vorm van kleine partijspelen.
- Deze leeftijd ook benutten om voetbaltermen aan te leren: dribbelen, drijven kaatsen, open draaien, volley etc.

#### ❖ Conditioneel:

- Op speelse wijze scholen van algemene beweeglijkheid; uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.

#### ❖ Tactisch:

- Drang naar individueel spel niet aantasten.
- Aandacht blijven schenken aan kennis van de belangrijkste spelregels.
- Bij tactische vorming blijven uitgaan van alleen de basisdoelen van het voetbalspel en met name het doelpunten maken.

#### ❖ Mentaal:

- Een begin maken met het wijzen op het belang van samenwerking teneinde een bepaald doel te bereiken.

#### ❖ Inhoud en accenten van de trainingen:

- Prima leeftijd voor motorisch leren.
- Veel op techniek trainen.
- Veel balcontact.
- Veel spel- en wedstrijdvormen.
- Kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen.

- Coaching
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Opmerkingen in de zin van: 'probeer de bal snel weer af te pakken', 'geen balletje afwachten', 'niet stil blijven staan', 'we hebben goed gespeeld, volgende keer beter.
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd.

### Keeper

Bij de JO11 komt er al meer zicht op de mogelijkheden van voetballers. Bij de oudere JO11/12 zullen er al spelers zijn die graag in het doel willen. Ook hier blijven wisselen. Dat wil niet zeggen dat alle spelers nog in het doel moeten, maar twee a drie keepers per team is het streven. Op deze wijze kunnen de keepers meer ervaring op doen met in het doel staan, maar ze blijven ook voetballen. Bij de JO11 kan er al gecoacht worden door de keepers. Als de keeper de bal pakt, moet dit gepaard gaan met het roepen van "LOS". Daarbij durft de keeper –bij balbezit- op de rand van het doelgebied te staan en zich aan te bieden als aanspeelpunt. Oudere JO11-keepers die regelmatig in het doel staan kunnen gebruik maken van de keeperstraining.

### De wedstrijden

De wedstrijden moeten door de trainer eigenlijk beschouwd worden als een training. De coachmomenten zijn tijdens een wedstrijd waarschijnlijk vooral tactisch van aard (naar voren, terugkomen, goed dekken, sneller spelen etc.), maar ook de techniek moet niet vergeten worden. Als trainer of leider moet men dus aandacht hebben voor het passen, het aannemen en het afwerken. Het plezier moet voorop staan, maar de JO11 vindt winnen ook belangrijk worden. De begeleiding moet dit echter niet benadrukken.

### Aandachtspunten bij een wedstrijd van de JO11

- Voor zowel 7:7 als 8:8 geldt dat de keeper zo ver mogelijk vóór zijn goal opgesteld moet zijn, te meer daar de verdedigers meestal één op één zullen staan.
- De keeper en achterhoede moeten opbouwen als de tegenstander dat toelaat.
- De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat en blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden.





- Er mag gepingeld worden, maar als de speler de bal verliest, moet hij wel mee verdedigen.
- Gedurende een seizoen moet elke JO11-speler op meerdere posities in de opstelling gestaan hebben.
- Bij balbezit van de keeper van de tegenpartij, blijven we op de helft van de tegenpartij. "We willen die bal terughebben."

## **JO13**

### Leeftijdsgebonden kenmerken

Aantal kenmerken van de JO13 welke van groot belang zijn voor de desbetreffende trainer/leider;

- Leergierig, willen altijd weten waarom.
- Zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel sterk stimuleren.
- Behoeft aan positieve coaching.
- Zoeken een goed voorbeeld bij de trainer.
- Willen zich meten met anderen.
- Bezitten een goed ontwikkelde coördinatie.

#### ❖ Lichamelijke en fysieke kenmerken:

- Zeer goed gebouwd.
- Ideale verhoudingen.

#### ❖ · Motorische kenmerken:

- Goede coördinatie (de bewegingen worden zekerder).
- Evenwicht is stabiel.
- Fijngevoelig reactievermogen.
- Goed voorbeeld is belangrijk.

#### ❖ Psychische kenmerken:

- Leergierig.
- Wil zich meten met anderen; begin van geldingsdrang.
- Begin van kritiek op prestaties van zichzelf en anderen.
- Het spelen in een groep gaat al wat beter.
- Grote bewegingsdrang.

#### ❖ Prestatie / Motivatie:

- Prestatiedrang is zeer groot.
- Beleeft plezier aan eigen kracht.
- Navolgen van idolen.
- Streeft naar prestatievergelijking.
- Motivatie in alle wedstrijdvormen.



- Overschatting van eigen prestatie.
- Reactievermogen is fijngevoelig.

### De trainingen

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt. In elke training komen de aspecten van techniek en inzicht aan de orde. Hoe beter de speler technisch onderlegd is, des te meer tijd blijft er over om aandacht te schenken aan het inzicht van de spelers. Aan de hand van een white board kunnen heel goed de algemene uitgangspunten per hoofdmoment worden besproken. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn spelers.

De leeftijdscategorie van de JO13 is vaak het moment dat jeugdspelers beginnen af te haken i.v.m. andere hobby's. Als trainer/leider is het dan ook belangrijk dat je enthousiasme uitstraalt richting het voetballen. Zowel op technisch als tactisch gebied wordt er ook meer van de leider/trainer verwacht. Dit zal helder en duidelijk op de spelers moeten worden aangebracht. Zowel naar het team als naar de individuele speler.

### Accenten in de trainingen

- In principe komen in de JO13 alle technische vaardigheden uit de JO11 aan de orde.
- Een JO13-speler moet technisch zó onderlegd zijn (in de JO11) dat bij de JO13 het 1:1- duel veel geoefend kan worden.
- Tweebenigheid: dit zijn de laatste jaren dat de speler dit nog kan aanleren.
- Extra aandacht aan het bewegen voor en na de pass.
- Veel positie spelen, zoals 3:1, 5:2 en 6:3, bij voorkeur met veel richting scoren, het gebruik van een keeper en doel.
- Veel kleine partijspelen (van 1:1 tot en met 8:8).
- Grotere partijvormen om tactische aspecten te kunnen belichten (uitgangspunten bij de drie hoofdmomenten, verdeling over het speelveld, belang van combinatievoetbal).
- Afwerkvormen na voorzet op halve corner - hoogte.
- Goed ingedraaid staan bij aanneming van de bal.
- Het durven koppen.

## Trainingsdoelstelling

### ❖ Technisch:

- Gericht oefenen van de technische grondvormen, zowel links als rechts.
- Het accent ligt op de technische gave en de volmaakte uitvoering.
- Aanleren van de techniek door gebruik te maken van eenvoudige organisatievormen en oefenstof met en zonder weerstand, waarbij geoefend wordt zowel zelfstandig als met een medespeler; naast de spelvorm ook de opdrachtvorm hanteren; techniek aanleren door veel kleine partijspele.

### ❖ Conditioneel:

- Geen specifieke conditionele doelstellingen ten aanzien van bijvoorbeeld snelheid, kracht en uithoudingsvermogen.
- Er is sprake van een duidelijk vergroot uithoudingsvermogen in vergelijking met de JO11; de arbeid-rustverhouding moet worden aangepast (langere rust, langere arbeid).
- Geen conditionele vorming zonder bal.
- In de oefenvormen en de partijspele spelen met de weerstanden (ruimte groter, kleiner maken, verdediger toevoegen).

### ❖ Tactisch:

- Aanleren en beoefenen van de algemene tactische principes zoals naar de bal toe gaan, afschermen, de bal niet aan de grond laten komen; met andere woorden het individuele tactische inzicht vormen.
- Kennis maakt met de elementaire tactische principes; balbezit is aanvallen, balverlies is verdedigen; vrijlopen; verdeling over het veld; belang van combinatiespel; dekken
- Inzicht laten verkrijgen in de voornaamste taken van jeugdspelers in een bepaalde positie/ op een bepaalde plaats.
- Niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen; jeugdspelers in zijn algemeenheid niet te snel binden aan een bepaalde positie in het elftal; niet te snel specialiseren; in wedstrijden de spelers niet te veel opdrachten geven.
- Het leren van het begrip buitenspel.

### ❖ Mentaal

- Prestatievergelijking met betrekking tot eigen persoonlijke verrichtingen.
- Prestatievergelijking van de elftalresultaten t.o.v. anderen.



❖ Inhoud en accenten van de trainingen:

- Alle technische oefeningen zijn nu mogelijk.
- De techniek vormen onder weerstand, dus in wedstrijd situaties.
- Positie- en partijspelen (ook 11 : 11).
- Veel spelsituaties trainen.

### Coaching

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Opmerkingen in de zin van: 'Je moet bij de goal van de tegenstander zien te komen', 'niet stil blijven staan', "aansluiten", 'geen balletje afwachten.
- Helpend gedrag voor, tijdens, na de training en wedstrijd.
- Meer aandacht voor vrijlopen bij balbezit, dekken bij balverlies.

### Keeper

Bij de JO13 is er meestal overgestapt naar het volledige veld en dus naar een groot doel. De angst voor de bal over de keeper schieten groeit hier vooral bij medespelers en leiders. Toch moet er alles gedaan worden aan het meevoetballen en op de rand van 16 staan. Iedere bal die over de keeper heen gaat dient te worden genegeerd. Dit is ook het moment dat de keeper meer moet gaan coachen. De keeper moet leren leiding te geven aan zijn achterhoede. Dit zal vaak mis gaan, maar leiders en trainers moeten deze leermomenten onderkennen. Geef de keeper rugdekking bij zijn coaching: als de keeper zegt dat er iets moet gebeuren, wordt het door de achterhoede uitgevoerd. Belangrijk hierin is dat de keeper vooraf, positief en duidelijk coacht. Tip voor de leiders en trainers: Als dit niet goed gebeurt: praat erover met de keeper en vertel vooral hoe het wel moet. Waak er voor dat de keeper niet een toneelstuk op gaat voeren na een doorgelaten bal (vloeken, schelden, tieren, op de grond blijven liggen, achterhoede uitschelden, etc): Alleen de volgende bal telt. Het is belangrijk om in deze fase veel vertrouwen te geven. Uitstraling en zelfvertrouwen zijn belangrijke peilers voor een goede keeper. Het is goed om dit mee te nemen in het uitkiezen van een keeper. In deze leeftijd blijft het belangrijk om de keeper op gezette tijden tijdens training mee te laten voetballen. Er kan gedacht worden aan rondo's, maar ook aan kaatsspelletjes. Eventueel kan er voor gekozen worden om de keeper bij oefenwedstrijden als laatste man op te stellen.

### De wedstrijden

De eerstejaars JO13 spelen voor het eerst op een geheel veld, en



zullen daaraan moeten wennen. Belangrijk is dus het wennen aan het gehele veld, en de bijbehorende spelregels (buitenspel), organisatie (grotere afstanden) en speelwijze (meer en complexere opties, meer spelers). Ook de vriendschappelijke wedstrijden zijn hiertoe een uitstekend middel. De basisformatie moet zo snel mogelijk 1:3:4:3 zijn. Een belangrijk verschil met 1:4:3:3 is dat er nu sprake is van drie echte verdedigers. De drie verdedigers zullen aanvankelijk mogelijk meer tegendoelpunten krijgen dan met vier verdedigers, maar leren wel beter verdedigen. De verdedigers moeten hierin goed worden begeleid. Alle JO13-spelers moeten in ieder geval op twee of drie verschillende posities uit de voeten kunnen.

De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Hoe het veld groot maken bij balbezit.
- Hoe het veld klein maken bij balbezit tegenpartij.
- De bal 'eruit halen', andere kant openen, als diep spelen nog niet kan
- Aansluiten door de verdedigers.
- Knippen als de bal aan de andere lange zijde is.
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer drukzetten.

JO13 moeten de eerste basisafspraken leren bij een aanvallende corner. Hier kan bij een voorbespreking en tijdens de wedstrijd op gecoacht worden. De eerste variant is de 'lange corner' die op de penaltystip terecht moet komen. Het is hierbij wel cruciaal dat er een speler in het team is die de corner goed kan voorzetten. Bij gebrek aan deze speler moeten er afspraken gemaakt worden over een korte corner.

## **JO15**

### Leeftijdsgebonden kenmerken:

Aantal kenmerken van de JO15 welke van groot belang zijn voor de desbetreffende trainer/leider;

- Spelen voetbal om te winnen.
- Zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel sterk stimuleren.
- Behoeftte aan positieve coaching blijft aanwezig.
- Aanvang van de pubertijd met als gevolg disharmonie in motoriek.
- Beperkt belastbaar en blessure gevoelig.



- Kritisch tegenover leiders en trainers.
- Motivatie en prestatie zijn wisselend.
- Onderling samenwerking komt onder druk te staan.

❖ Lichamelijke en fysieke kenmerken:

- Prepuberteit.
- Begin van disharmonie.
- Bij sommigen enorme lengtegroei.
- Beperkte belastbaarheid.
- Blessuregevoelig.

❖ Motorische kenmerken:

- Onstabiele motoriek.
- De geleerde motorische vaardigheid blijft behouden, maar kan wel tijdelijk verminderen.

❖ Psychische kenmerken:

- Veranderingen in het lichaam en veranderingen in het bewustzijn leiden tot geestelijke en maatschappelijke spanningen.
- Minder leergierig, motivatiegebrek.
- Kritische instelling tegenover het gezag.
- Groepsvorming.
- Wisselende stemming.
- Andere interesses gaan meespelen.

❖ Prestatie / Motivatie:

- Wisselend.
- Men heeft behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten.
- Idealistisch/eigenwijs.
- Weinig gevoel voor moraliserende gesprekken.

### De trainingen

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming-up van ongeveer 5 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt. Zo gauw als de spelersgroep hieraan toe is, kan ook de cooling-down na training en wedstrijd geïntroduceerd worden. Als dat wenselijk is, kan de trainer een aantal keren de algemene uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij bespreken, met behulp van een whiteboard. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn



spelers. Deze leeftijdscategorie is vooral de categorie waarin de grootste onderlinge verschillen tussen de jeugdspelers merkbaar zijn, zowel op fysiek als cognitief gebied. Op sociaal gebied is het voor de trainer/leider erg belangrijk een goede voorbeeldfunctie te hebben. Een goede communicatie, zowel persoonlijk als in groepsgesprekken, is erg belangrijk.

#### Aandachtspunten bij een JO15 training

- Wedstrijd - eigen situaties waarin het spel wordt stopgezet en de spelers worden nagevraagd over hun handelen.
- De beginselen van taaktraining, afhankelijk van de hoofdmomenten, en de positie/linie/as/flank, binnen basisvormen (3:1, 4:1, 5:2, 6:3), gericht op specifieke technische en tactische aspecten per taak.
- Mentale training: de spelers moeten in het belang van het team willen spelen. Soms zal een trainer in een training sfeer moeten creëren, als doel op zich. Vooral JO15-spelers zijn hier soms gevoelig voor.

#### Accenten in de trainingen

- Voorwaarde voor alles is dat de spelers kennis hebben van de uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij. Als deze twee hoofdmomenten voldoende beheerst worden, kan aandacht besteedt worden aan de omschakeling.
- Wat betreft de eerstejaars JO15-spelers gaat het vooral om de teamfunctie, en wat betreft de tweedejaars JO15-spelers gaat het vooral om de uitgangspunten voor de linies en de samenwerking tussen de linies.
- Het inslijpen van enkele vaste patronen, die volgen uit de basisformatie en speelwijze.

Hierbij valt te denken aan de opbouw, het flankspel, het drukzetten, het knijpen, en de spelhervattingen.

- Gebruik maken van 2:2, omdat hierin een aantal belangrijke tactische aspecten belicht kunnen worden (drukzetten, mandekking, rugdekking, ruimtedekking, onderlinge coaching).
- Verbeteren van het positiespel. Dit kan worden uitgebouwd naar 6:6, waarbij de techniek toegespitst wordt op de taakverdeling binnen het veld. De techniek is dus niet langer een doel op zich.
- Extra aandacht voor het bewegen voor en na de pass.





- Extra aandacht aan het onderling coachen door de spelers.
- Extra aandacht aan het koppen, zowel verdedigend als aanvallend.
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over de corner aanvallend. De trainer bespreekt en oefent twee varianten (lang en kort).
- De technische vaardigheden mogen niet vergeten worden! Liever twee thema's per training uitvoerig behandelen, dan een groter aantal oppervlakkig. De trainer moet rekening houden met grotere individuele verschillen tussen spelers.

### Trainingsdoelstelling (benaderen van de wedstrijd)

#### ❖ Technisch:

- Verbeteren van technische vaardigheden, zowel links als rechts; meerdere technische grondvormen bij de uitvoering combineren en aaneensluitend laten beoefenen; bijbepaalde vormen verdedigers invoegen.
- Gelet op de puberteit zullen zich grote verschillen voordoen bij de ontwikkeling van de individuele jeugdspelers ; bij bepaalde jeugdspelers zal bewust met eenvoudiger oefenvormen en een lager tempo moeten worden gewerkt.
- De techniek eerst aanleren en vervolgens in de spelsituatie beoefenen tijdens trainingen en wedstrijden.

#### ❖ Conditioneel:

- De lichamelijke belasting per individu moet verschillen omdat de lichamelijke belasting sterk varieert.
- De intensiteit mag in vergelijking met de JO13 groter zijn; een grotere belasting t.a.v. arbeidsrustverhouding is verantwoord (het gaat om conditionele, tactische en technische oefenvormen uitgevoerd met de bal).
- Geen conditionele specifieke oefendoelen in de zin van uithoudingsvermogen en kracht, wel snelheidstraining bij voorkeur met bal.
- Conditie kweken in de vorm van oefenvormen en spelvormen waarbij men met de weerstanden werkt (ruimte groter, kleiner maken, verdedigers toevoegen).

#### ❖ Tactisch:

- Vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele tactiek (schijnbeweging, versnelling, agressief en behoudend verdedigen, aanbieden in bepaalde tactische situaties).





- Het leren onderscheiden van de diverse dekkingsvormen.
- Leren begrijpen en beoefenen van de verschillende aanvalsmogelijkheden (1-2 combinatie, individuele actie, overname, combinatiespel, aanbieden vanuit tweede en derde lijn).
- Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek en het inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van de verschillende linies en de posities binnen die linies.
- Samenwerking tussen de linies te bevorderen.

❖ Mentaal:

- Zelfvertrouwen voortdurend stimuleren.
- Verantwoordelijkheidsgevoel ontwikkelen.
- Opvoeden in sportmentaliteit in de zin van lichaamsverzorging wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn en het materiaalbeheer.

❖ Inhoud en accenten van de trainingen:

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijdssituaties (handelingssnelheid vergroten).
- Veel positie/partijspelen.
- Géén krachttraining (lengtegroei).
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/problemen.
- Spelhervattingen, eventueel ook individueel.

### Coaching

- Uitgaan van observatie in partijspel.
- Relatie wedstrijdtraining is nadrukkelijk aanwezig.
- Individuele aspecten signaleren, maar ook aandacht voor positieve waardering.
- Aspecten als tempo, tactiek, nadrukkelijk aan de orde laten komen.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers steeds meer benadrukken.

### Keeper

In deze leeftijdscategorie wordt conditie steeds belangrijker. Om je goed te kunnen concentreren voor zolang de wedstrijd duurt, is conditie belangrijk. Dit betekent dat de keepers ook het conditiewerk mee moeten doen met de groep. Daarbij is dit ook het moment om de traptechniek beter te maken. Vooral het trappen vanaf de grond is belangrijk. Hiervoor zijn meerdere oefeningen te bedenken.

Op de training en de wedstrijden is dit het moment om de keeper de ruimte te geven voor de hoge ballen/voorzetten. Hiermee wordt bedoeld



dat de keeper de opdracht meekrijgt om te gaan voor elke hoge bal die hij/zij denkt te kunnen pakken. Hoewel verslaggevers en mensen langs de kant dikwijls anders beweren, is dit één van de moeilijkste onderdelen van het keepersvak, waarin geregeld veel mis gaat. Het is een erg goede graadmeter voor het zelfvertrouwen van een keeper. Als een keeper onzeker is, gaat hij op de lijn staan en komt er niet uit. Het is aan de trainers/leiders om de keeper elke keer te stimuleren om voor die bal te gaan. Prijs de keeper als de bal gepakt wordt. Gaat de keeper onder de bal door: prijs hem/haar voor het ervoor gaan. Dit alles dient gepaard te gaan met een luid "LOS".

### De wedstrijden

Behalve het bespreken van de teamfuncties moeten de spelers ook nog steeds individueel benaderd worden. Hetzelfde geldt voor de afspraken bij spelhervattingen. De trainer moet tijdens de wedstrijd er op toezien dat deze afspraken worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende speelwijze.

De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Vaste patronen bij de opbouw.
- Aansluiten door de verdedigers.
- De formatie van het middenveld.
- Het flankspel en de voorzet.
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn).
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer drukzetten.
- Knijpen als de bal aan de andere lange zijde is.

## **JO17**

### Leeftijdsgebonden kenmerken:

Aantal kenmerken van de JO17 welke van groot belang zijn voor de desbetreffende trainerleider;

- Grote lichamelijke veranderingen.
- Motivatie is heel wisselend.
- Kritisch op anderen, maar ook op zichzelf.
- Kunnen het spel kritisch analyseren.
- Afspraken worden gemakkelijk verwaarloosd.



- Verantwoordelijkheidsgevoel kan zeer wisselend zijn.
- Winnen wordt steeds belangrijker.
- Belastbaarheid is heel wisselend.

❖ Lichamelijke en fysieke kenmerken:

- Lichaam groeit naar harmonisch geheel.
- Toenemende breedtegroei en spiervolume.

❖ Motorische kenmerken:

- Er treedt een duidelijke verbetering van de dagelijkse functie van het spierenstelsel op, wat leidt tot een verbeterde coördinatie.

❖ Psychische kenmerken:

- Meer realiteitszin.
- Minder emotioneel.
- Minder agressief.
- Toenemende zelfkennis.
- Gezag wordt weer beter geaccepteerd.

❖ Prestatie / Motivatie:

- Streven naar verbetering van eigen prestatie.
- Voelt zich medeverantwoordelijk.
- Meer opoffering voor het team.
- Krachttraining, intervaltraining en duurwerk zijn weer mogelijk.

### De trainingen

De training begint met een warming up onder leiding van de aanvoerder en eindigt met een cooling down. De trainer ziet er op toe dat dit goed gebeurt. Bij de JO17 kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan mits er door de trainer/leider goed op ingespeeld wordt. Neem de tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt hierbij rekening met de emotionele uitingen die bij deze leeftijdscategorie passen. Er zijn vaak nog grote verschillen tussen de fysieke en mentale ontwikkeling.

### Aandachtspunten bij een JO17 training:

- Wedstrijdeigen situaties.
- Taaktraining, per individu, maar ook per linie.
- Het realiseren van voetbalbedoelingen in relatie tot het hoofdmoment, het speelveldgedeelte, en de betreffende positie(s).
- Verhoogde voetbalweerstand vergeleken met de JO15.
- Mentale training: in belang van het team spelen, veel willen trainen, spelen om te winnen.



### Balbezit

- Inzicht in de taken van teamgenoten.
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten.

### Balbezit tegenpartij:

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten.
- Algemene principes van teamorganisatie.
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie.
- Inzicht in de taken van teamgenoten.
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten.

### Wisseling balbezit/balbezit tegenpartij;

Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij omschakeling, gekoppeld aan de speelwijze.

In principe wordt hierbij de basisformatie als uitgangspunt genomen.

JO17 moet echter ook kennisnemen van andere basisformaties en bijbehorende speelwijzen.

### Accenten in de trainingen

- Formatie en veldbezetting: hiermee begint het benaderen van de wedstrijd in een training. De speelwijze tijdens de wedstrijd moet ook tijdens de trainingen tot uitdrukking komen.
- Het behandelen in theorie en praktijk van tactische zaken zoals het pressievoetbal, het vastzetten van de tegenstander, het countervoetbal, spelverplaatsing, en de buitenspelval.
- De kwaliteit van het positiespel moet een routinezaak worden.
- De spelhervattingen. Er worden minimaal drie varianten van de corner aanvallend geoefend (lang (penaltystip), lang (2<sup>e</sup> paal), kort).
- Extra aandacht voor de volgende technische vaardigheden: het verdedigend en aanvallend koppen, het plaatsen van de bal over grote afstand, de tweebeinigheid, het 1:1-duel, en het afwerken op het doel.
- Training met tweetallen, waarbij minimaal vier zaken belangrijk zijn:
  - Het bewegen zonder bal (voor en na de pass)
  - Zo snel mogelijk naar de bal toe nadat de medespeler heeft gespeeld
  - De pass moet hard genoeg en dus strak zijn, en vóór de man gespeeld worden.
  - Het leren pressie spelen met rugdekking is wezenlijk

## Trainingsdoelstelling (presteren in de wedstrijd)

### ❖ Technisch:

- De technische vaardigheden verder scholen; waarbij de grondvormen in een hoger tempo worden uitgevoerd; hogere snelheid vereisen onder weerstand van (een) verdediger(s).
- Aandacht schenken aan het aanvallend en verdedigend koppen.
- Behandeling van de afwerking en de passing over grote afstand.
- Accentueren van enkele technische handelingen met tactische aspecten zoals bijvoorbeeld kapbeweging, schijnbewegingen, spelen van de bal met een bewuste snelheid, richting en effect, het direct spelen.

### ❖ Conditioneel:

- Door het werken met de voetbalweerstanden (medespelers, tegenstanders, tijd en ruimte, doelgerichtheid, spelregels en spanning) de intensiteit opvoeren.
- Het gaat om het voetbalvermogen van de jeugdspelers in de wedstrijd.

### ❖ Tactisch:

- Voortdurend en bewust uitdiepen van de individuele tactiek in wedstrijdsituaties.
- Het verder oefenen van de verschillende dekkingsvormen en het onderkennen van de voor- en nadelen.
- Uitbreiden van het begrip van de tactische mogelijkheden, zoals een snel tempo hanteren, het spel verplaatsen, het beoefenen van de achterwaartse gespeelde pass, het tot stand brengen van een numerieke meerderheid in een bepaalde ruimte.
- Het verder ontwikkelen van het denken in taken op een bepaalde positie/plaats, de functie van die plek binnen een linie en de taak van die linie binnen het elftal.
- Het leren van tactiek in algemene zin, zoals leren aansluiten en meer of minder verdedigend spelen; het leren bewust gekozen spelwijzen uit te voeren (counteren, buitenspelval, bepaald dekkingssysteem, het jagen, het uitvoeren van het formatiesysteem).
- Het oefenen van de spelhervattingen.

#### ❖ Mentaal:

- Zelfkritiek stimuleren.
- Voetbalmentaliteit verder ontwikkelen.
- Voortdurend blijven stimuleren en enthousiast maken in verband met concurrentie van andere sporten.

#### Inhoud en accenten van de trainingen:

- Wedstrijdsituaties met veel weerstand en in hoog tempo trainen; technische elementen verbeteren.
- Trainen op snelheid en duur.
- Wedstrijdtactiek.
- Taken binnen het team bespreken.
- Tactische aspecten trainen met de hele groep en in linies.

#### Coaching

- Uitgaan van observatie in partijspelen.
- De opmerkingen moeten gebaseerd zijn op samenwerking.
- Relatie wedstrijdtraining is nadrukkelijk aanwezig.
- Individuele aspecten signaleren; ook aandacht besteden aan positieve waardering.
- Aspecten als tempo, tactiek zijn nadrukkelijk aan de orde.
- Eigen verantwoordelijkheid jeugdspelers steeds meer benadrukken.

#### Keeper

De keeper komt nu op het punt dat alles samen moet komen. De zaken die in de voorgaande jaren zijn geoefend moeten nu vanzelfsprekend worden. De keeper moet bij vlagen mee blijven voetballen om zijn handelingssnelheid en balbehandeling op peil te houden. Conditioneel en fysiek moet er nu hard gewerkt worden. Hoewel er sprake is van de puberteit is dit ook de periode om de keeper langzaam in contact te laten komen met kritiek. Waak ervoor dat dit opbouwend en realistisch is. Wees ook duidelijk naar de keeper waarom er aan gewerkt wordt: Als keeper ben je per definitie aanspreekpunt voor iedereen die achter het doel staat en hoewel de keeper niets terug mag zeggen, dient hij/zij wel om te gaan met de goedbedoelde onzin die hem/haar wordt toegeroepen. Het is belangrijk dat de keeper een realistisch zelfbeeld heeft over zijn/haar mogelijkheden in het doel. Goede oefening hierin is het zelf laten vertellen van wat er wel en niet goed ging en dit bijsturen op een positieve wijze.

Verder moet er gewerkt worden aan het verzorgen van de opbouw. Dit



gaat verder dan alleen de keeper, aangezien het een wisselwerking is met de achterhoede. De keeper moet alleen kiezen voor de lange bal als het echt niet anders kan. Vleugelverdedigers moeten aanspeelbaar zijn en waar kan aangespeeld worden. Dit geldt ook voor middenvelders en natuurlijk de laatste man. Hierin moet ook de keeper betrokken worden. Als de keeper de laatste man aanspeelt, die een aanvaller in zijn rug heeft, moet de keeper aangeven dat dit het geval is en dat er gekaatst moet worden. Kortom de keeper moet ook als veldspeler betrokken worden in het spel.

### De wedstrijden

Er moet in de voorbespreking speciale aandacht zijn voor de functies van linies. Tijdens de wedstrijd ziet de trainer er op toe dat de afspraken rondom spelhervattingen worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende speelwijze. De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden in het oog gehouden worden:

- Vaste patronen bij de opbouw
- De formatie van het middenveld
- Het flankspel en de voorzet
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn)
- De varianten bij spelhervattingen
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer drukzetten
- Knijpen als de bal aan de andere lange zijde is

Aan het einde van het seizoen dienen tweedejaars JO17 kennis te maken met andere basisformaties en speelwijzen. Hierbij worden in eerste instantie 1:4:4:2 en 1:4:3:3 bedoeld. Dit zijn natuurlijk nog zeer algemene begrippen. De trainers dienen de basisformatie en speelwijze ieder jaar weer concreet te maken.

## **JO19**

### Leeftijdsgebonden kenmerken:

Aantal kenmerken van de JO19 welke van groot belang zijn voor de desbetreffende trainer/leider:

- Spelen voetbal op een volwassen manier.
- Favoriete positie is bij de spelers al bekend.
- Team en individuele tactiek is mogelijk.





- Groeispurt is meestal achter de rug.
- Lichaam is beter in evenwicht.
- Winnen is nog belangrijker geworden.
- Motivatie is sterk verschillend.
- Snel gezichtsverlies onderling is aanwezig.

❖ Lichamelijke en fysieke kenmerken:

- Het functioneren van de organen bereikt de persoonlijke grens.
- Alleen nog verbetering door doelbewuste en methodisch juiste trainingen.
- Nauwelijks gevaar voor overbelasting.

❖ Motorische kenmerken:

- Hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden is bereikt.
- 

❖ Psychische kenmerken:

- Geldingsdrang neemt toe.
- Prestatie objectivering.
- Verantwoordelijkheidsgevoel is aanwezig.
- Kritisch op zichzelf.

### De trainingen

Het tactisch vermogen kan met sprongen vooruit gaan mits hier goed op ingespeeld wordt. Een echt “voetbalverhaal” is belangrijk om de spelersgroep goed te kunnen motiveren. Goede communicatie is erg belangrijk. Voetbalproblemen uit de wedstrijden moeten terugvertaald worden in de trainingen.

- Wedstrijdsituaties trainen: allerlei partij en positiespelen, waarbij de coaching zeer nadrukkelijk gericht is op de hoge handelingssnelheid (1x raken) en de spelers wijzen op hun verantwoordelijkheden (hoe te handelen in welke situatie).
- Taaktraining: bovenstaande altijd in relatie stellen tot specifieke taken / functies binnen het team bij (voorlopig) 1:4:3:3. Zo snel als het kan, wordt dit 1:3:4:3.
- Mentale training: voorbereiden op het seniorenvoetbal, alles gaat daar nog sneller, harder en je speelt straks tegen spelers met vooral meer ervaring.

Methodische aanpak van de hoofdmomenten van het voetbal:

- Balbezit tegenpartij;
  - Teamorganisatie.





- Specialisatie van spelers.
- Concentratie op de taak.
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd.

- Balbezit;

- Teamorganisatie.
- Verhogen van het rendement van het positiespel.
- Leren de individuele kwaliteiten van de spelers uit het team uit te buiten.
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd.

- Omschakeling;

In deze fase komt samen de uitvoering van hetgeen in de loop van het seizoen is aangeboden, waarbij de wisseling van balbezit het accent ligt op zeer snel omschakelen van het ene naar het andere hoofdmoment:

- Teamverantwoordelijkheid.
- Benutten specifieke kwaliteiten van spelers.
- Ondergeschikt maken aan het teambelang.

### Accenten in de trainingen

- De formatie en veldbezetting.
- Positiespelen met accenten gericht op competitierijpheid.
- De spelhervattingen. De spelers moeten alle varianten kennen en kunnen uitvoeren. (Dus afspraken maken)
- Het coachen van de spelers onderling.
- Het snelle omschakelen van balbezit / balverlies.
- De speelwijze: hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities: individueel, in een linie of als gehele team.
- De kwaliteit van het positiespel moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positiespel).
- Training van het uithoudingsvermogen binnen voetbalvormen.

## Trainingsdoelstelling (presteren in de wedstrijd)

### ❖ Technisch:

- Verdere volmaking van de technische grondvormen; het erin brengen van automatismen, onder gemiddeld grotere weerstand. De handelingssnelheid opvoeren in vermoeide toestand en complexe spelsituaties.
- Veel aandacht voor koppen, afwerken, passen over grote afstand en positiespel.
- Ontwikkelen specifieke technische handelingen met in grote mate technische aspecten, ook op hoger niveau.
- Spelhervattingen combineren met specifieke technische handelingen.
- Extra training (groepsgewijs en individueel) met betrekking tot de technische kwaliteiten die nodig zijn voor het spelen op een specifieke plaats in het elftal; de tekortkomingen verbeteren.

### ❖ Conditioneel:

- De spelers belasten tot hun maximaal prestatieniveau (veel met de bal werken) en uitgaan van voetbaleigen vormen; gebruik maken van de voetbalweerstanden.
- Bewust en gericht gaan scholen ten aanzien van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen; dit zoveel mogelijk in voetbaleigen situaties.
- Conditionele voorbereiding op de senioren.

### ❖ Tactisch:

- Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in spelsituaties als in het spelen op een bepaalde plaats in een bepaalde linie.
- Bewust gaan oefenen van tactische mogelijkheden zoals speltempo en gericht op specifieke speelwijzen.
- De ontwikkeling van de analyse van tactische situaties.

### ❖ Mentaal:

- Prestatie instelling vooral in de zin van streven naar persoonlijk prestatieniveau door middel van voortdurende drang naar perfectionisme.
- Stimuleren naar kritische beoordeling van de eigen capaciteiten.
- Bepaald inzicht laten verkrijgen van realistische verwachting ten aanzien van voetballoopbaan op senioreniveau.



#### ❖ Inhoud en accenten van de trainingen:

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Spelhervattingen trainen.
- Individueel trainen.
- Wedstrijdgerichte trainingen.
- Conditie optimaal in orde brengen.

#### Coaching

- Uitgaan van observatie in het spel.
- Opmerkingen zijn gebaseerd op samenwerking.
- Er is een nadrukkelijke relatie tussen wedstrijd en training.
- Individuele aspecten signaleren en beoordelen; positieve waardering uitspreken.
- Aspecten als tempo en tactiek moeten nadrukkelijk aan de orde komen.
- De eigen verantwoordelijkheid van de jeugdspelers moet steeds meer worden benadrukt.

#### Keeper

Er moet vanuit gegaan worden dat de keeper van de JO19 volledig klaar is en alle facetten van de afgelopen jaren kan inzetten. Hiermee wordt ook de ruimte gecreëerd om de keeper bij te spijkeren en klaar te maken voor de senioren. Dit zal vooral zijn het weerbaar maken van de keeper. Er zullen momenten komen dat de keeper mee moet doen bij de senioren en daar moet hij/zij mee om gaan. In de omgang met de senioren zal de keeper moeten tonen te kunnen incasseren en toch zijn/haar taak goed uit kunnen blijven voeren zonder onzeker te worden. De trainer/ leider zal hier een grote rol in spelen. De keeper moet zoveel mogelijk ervaring op doen in deze periode.

#### De wedstrijden

In de trainingen wordt wedstrijdrecht en soms ook wedstrijdgericht getraind, met het oog op het winnen van de wedstrijd. Hier kan in de voorbespreking van een wedstrijd nog eens aandacht aan geschonken worden. Tijdens deze voorbespreking is een grotere rol weggelegd voor de aanvoerder, of andere spelers die verantwoordelijkheid kunnen nemen. De discipline en coaching rondom de competitiewedstrijden mag meer resultaatgericht dan bij JO17, aangezien dat straks bij de senioren ook het geval zal zijn. Toch moet de trainer ook blijven zorgen voor de individuele opleiding van jeugdvoetballers: behalve het team als



geheel moet ook iedere speler winst boeken in zijn ontwikkeling. Tijdens de wedstrijden moeten de spelers zelf de verantwoordelijkheid nemen om te variëren bij de spelhervattingen. Vooral over vrije trappen en aanvallende corners moeten vooraf duidelijke afspraken gemaakt zijn over alle getrainde variaties. Gedurende het seizoen moeten JO19-spelers (vooral de 2<sup>e</sup> jaars) eventueel mogelijkheden krijgen om alvast te wennen aan het seniorenvoetbal. Dit kan gebeuren door met de selectie mee te trainen, of een keer een (oefen)wedstrijd mee te doen. Dit moet in goed overleg met de betreffende trainers/leiders, commissies en de betreffende spelers gaan.

Tenslotte is het van belang dat de JO19 meerdere systemen kunnen spelen, zoals 1:4:3:3 en 1:4:4:2 en 1:3:4:3. In het seniorenvoetbal kan dit immers ook van hun verwacht worden.

## **Vaste speelwijze en trainingswijze JO15 t/m JO19.**

Uitgangspunt van het jeugdvoetbal: er moet worden gespeeld om te winnen, en niet om niet te verliezen.

De speelwijze bij balbezit en balbezit tegenstander is dat we bij balbezit vanuit 1.4.3.3 overgaan naar 1.3.4.3/1.3.3.4 en bij balbezit tegenstander pressie spelen daar waar het kan. Het leren 1 op 1 spelen is voor jeugd zeer belangrijk, omdat in alle linies veel van spelers verwacht mag worden en mentaliteit/tactisch vermogen vereist is.

Indien pressievoetbal door omstandigheden niet mogelijk is, dan moet de speelwijze collectief worden aangepast gedurende gedeelten van de wedstrijd of mogelijk zelfs gedurende vrijwel de gehele wedstrijd.

In het geval dat het een tijdelijke terugval van het team tijdens de wedstrijd betreft, waardoor het initiatief verloren dreigt te gaan, zal het tijdelijk spelen op balbezit en de bal rond laten gaan benadrukt moeten worden. Door middel hiervan kan het initiatief worden teruggewonnen om van daaruit weer over te gaan naar pressievoetbal.

In geval er tegen veel sterkere tegenstanders geen pressie kan worden toegepast, doch dat men zelf onder druk wordt gezet, zal er collectief vanuit de verdediging aangevallen moeten worden (countervoetbal).

De rode draad qua speelwijze is bij aldus minimaal herkenbaar aan:

- Het spelen met drie spitsen, waaronder twee vleugelspitsen
- Het inschuiven van de vrije man
- Opkomende vleugelverdedigers die zich inschakelen bij de opbouw



- Bij balverlies zo vroeg mogelijk (voorin) beginnen te verdedigen
- Het spelen op alle posities aan “hun sterke” kant

## **Basisbegrippen teamtaken**

Om het voetbal te structureren (en te analyseren) wordt gebruik gemaakt van de indeling in hoofdmomenten.

### ***Balbezit***

- Veld groot/breed maken.
- Laatste linie naast elkaar aanspeelbaar, waarbij de vleugelverdediger iets naar voren speelt als de bal aan zijn kant is.
- Driehoekjes maken.
- Beweging zonder bal.
- Altijd eerst aanvallend denken. Snel diepte zoeken. Alleen als het voorin ‘vast staat’, breed of terug spelen.
- Als tegenstander met 2 spitsen speelt, speelt de vrije man voor zijn verdediging of speelt de links- of rechtsback in zone.
- Keeper speelt op de rand van de zestien meterlijn en is daardoor aanspeelbaar.
- Verdediging snel doorschuiven naar de middenlijn om druk op de helft van de tegenstander te creëren.

### ***Omschakeling van balbezit naar balbezit tegenpartij***

Wanneer een team de bal is kwijtgeraakt moet het zich zo snel mogelijk organiseren om de bal weer te heroveren en/of te voorkomen dat de tegenpartij te scoren kan komen.

### ***Balverlies***

- Ruimtes klein maken.
- Druk zetten op de speler met de bal. Op deze wijze de tegenstander dwingen tot fouten (bij mindere tegenstander snel vastzetten, bij betere tegenstander eerst inzakken (middellijn))
- Bij een overtal situatie op het middenveld, schuift de laatste man in en zet druk op de speler met de bal. Overige verdedigers knijpen nog meer naar binnen.



- Staffelen (knippen indien de bal aan de andere kant van het veld is).
- Man dekken en tevens rugdekking verzorgen.
- Keeper actief meedoen (coachen en meebewegen met de bal).
- Bij slechte pass tegenstander er gelijk “op” zitten en niet de tijd/ruimte geven de bal rustig aan te nemen.

Wanneer de bal is veroverd op de tegenpartij moet de organisatie zodanig zijn dat er zo snel mogelijk gescoord kan worden. Dit is afhankelijk van het speelveldgedeelte waar de bal veroverd wordt. Vrijwel altijd moet het veld groot worden gemaakt zodat er ruimtes ontstaan waarin makkelijker kan worden gevoetbald.

## **Positie en taken spelers op het veld**

### 1, keeper

#### *Balbezit:*

- Positie kiezen / meebewegen met bal.
- Coachen.
- Meevoetballen/aanspeelbaar zijn.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Positie kiezen/meebewegen met bal.
- Coachen.
- Meevoetballen/uitkomen bij diepe bal.
- Baas in vijf metergebied/roepen.
- Bij corners en vrije trappen de spelers neerzetten op positie: Muur, 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> paal en de mandekking.

### 2, rechterverdediger

#### *Balbezit:*

- Naast laatste man komen in de opbouw.
- Zodra laatste man in balbezit komt, iets inschuiven (drie hoek maken met rechtshalf).
- Snel diepte maken d.m.v. passen of drijven (opkomen).
- Open staan en open aannemen.
- Tot de middenlijn ingooien.
- Indien mogelijk, durf mee aan te vallen.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Binnenkant dekken.
- Staffelen.



- Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld.
- Zone dekken indien geen tegenstander.
- Rugdekking geven aan middenveld.

### 3, laatste man

#### *Balbezit:*

- Opbouw verzorgen.
- Laatste man: - Coachen middenveld en backs.
- Inschuiven naar middenveld en daarbij de backs en voorstopper meenemen.
- Snel diepte maken d.m.v. passen of drijven (opkomen).
- Mogelijkheid terugpas creëren.
- Indien mogelijk, durf mee aan te vallen.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Rugdekking verzorgen aan verdedigers.
- Druk zetten op man met bal (inschuiven) bij overtal situatie.
- Eventueel op buitenspel spelen.

### 4, voorstopper

#### *Balbezit:*

- Tussen laatste man en backs spelen in de opbouw.
- Open staan en open aannemen.
- Indien mogelijk, durf mee aan te vallen.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Spits schaduwen en uitschakelen.
- Coachen middenveld.
- Centraal blijven spelen.

### 5, linkerverdediger

#### *Balbezit:*

- Naast voorstopper komen in de opbouw.
- Zodra voorstopper in balbezit komt, iets inschuiven (drie hoek maken met linkshalf).
- Snel diepte maken d.m.v. passen en of drijven (opkomen).
- Open staan en open aannemen.
- Tot de middenlijn ingooien.
- Indien mogelijk, durf mee aan te vallen.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Binnenkant dekken.
- Staffelen.



- Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aan gespeeld.
- Zone dekken indien geen directe tegenstander.
- Rugdekking geven aan het middenveld.

**Voor alle verdedigers geldt: Altijd de weg naar het doel afschermen!  
Houd bij balbezit ook je tegenstander in de gaten zodat je snel  
omkunt schakelen als je de bal verliest.**

### 6,rechtshalf

#### *Balbezit:*

- Laatste man balbezit, diepte maken (ruimte maken voor rechter verdediger).
- linksvoor balbezit, voor het doel komen.
- In de rug spelen van rechtsvoor voor de terugpass.
- Wisselwerking met rechtsvoor.
- Er soms overheen komen.
- Controle als midmid en linkshalf voor het doel komen.

Optie: - Bij twee spitsen tegenstander; rechter verdediger in de zone, rechtshalf gaat centraal controlerend spelen.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Controle vanuit het midden (naast midmid).
- Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld.
- Ruimte/zone dekken. Inspelen spitsen verhinderen.
- Aansluiten bij pressie spelen.

### 7,midmid

#### *Balbezit:*

- Afvallende bal/tweede bal veroveren.
- Als tweede spits komen (er niet al staan).
- Schieten vanuit de tweede lijn/in scoringspositie komen.
- Wisselwerking met spits,achterlangs kruisen,de hoek induiken.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Controle vanuit het middenveld.
- Coachen aanval/middenveld.
- Doordekken, bij pressie laatste man of voorstopper tegenstander opvangen indien deze inschuift (onze laatste man schuift dan door op midmid van de tegenstander,doordekken)
- Rugdekking rechts- en linksvoor (afhankelijk aan welke zijde de bal is).





### 8,linkshalf

#### *Balbezit:*

- linkerverdediger balbezit; naar binnen knijpen (ruimte maken) of breed maken
- (aanspeelbaar zijn).
- voorstopper balbezit; diepte maken (ruimte maken voor linker verdediger).
- rechtsvoor balbezit; voor het doel komen.
- In de rug spelen van linksvoor voor de terugpass.
- Wisselwerking met linksvoor. Er soms overheen komen.
- Controle als rechtshalf en midmid voor het doel komen.

Optie: - Bij twee spitsen tegenstander; linker verdediger in de zone en linksvoor gaat centraal controlerend spelen.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Controle vanuit het midden (naast midmid).
- Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld.
- Ruimte/zone dekken. Inspelen spitsen verhinderen.
- Aansluiten bij pressie spelen.

### 9,rechtsvoor

#### *Balbezit:*

- Diepte maken.
- tegenstander terugdringen.
- Veld breed houden, open staan.
- Actie maken/achterlijn halen.
- linksvoor in balbezit; naast of schuin achter spits komen.
- Wisselwerking met rechtshalf.
- Middenveld overnemen als rechtshalf er overheen komt.
- midmid of spits in balbezit; hoek induiken t.b.v. pass achter langs.
- Hoek inpassen t.b.v. midmid of spits, deze positie overnemen.
- Vooractie, in de voeten of diep vragen.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Terugzakken rond de middellijn.
  - Schuin in de rug van spits spelen.
  - Ruimte klein maken.
  - Back tegenstander vrijlaten in opbouw.
  - Zodra back in balbezit is, lange pass eruit halen/druk zetten.
  - Bij fout inspelen tegenstander of een moeilijke bal (hoog), jagen.

### 10,spits

#### *Balbezit:*

- Veel beweging/afwisseling.
- In de bal komen/diepte zoeken.
- Juiste momenten kiezen.
- Wisselwerking met midmid.
- Achterlangs kruisen, de hoek induiken.
- Agressief en scherp voor de goal/doelgericht zijn.
- Afvallende bal inschatten (tweede bal)

#### *Balbezit tegenstander:*

- Opbouw (vooral laatste man en voorstopper) verstoren/druk zetten.
- Tegenstander dwingen tot fouten.
- Lange pass eruit halen, tegenstander dwingen tot breedtepass.
- Bij fout inspelen tegenstander of een moeilijke bal (hoog), opjagen.

### 11,linksvoor

#### *Balbezit:*

- Diepte maken, tegenstander terugdringen.
- Veld breed houden, open staan.
- Actie maken/achterlijn halen.
- Rechtsvoor in balbezit; naast of schuin achter spits komen.
- Wisselwerking met linkshalf.
- Middenveld overnemen als linkshalf er overheen komt.
- midmid of spits in balbezit; hoek induiken t.b.v. pass achterlangs.
- Hoek inpassen t.b.v. midmid of spits, deze positie overnemen.
- Vooractie, in de voeten of diep vragen.

#### *Balbezit tegenstander:*

- Schuin in de rug van spits spelen.
- Ruimte klein maken.
- Back tegenstander vrijlaten in opbouw.
- Zodra back in balbezit is, lange pass eruit halen/druk zetten.
- Bij fout inspelen tegenstander of een moeilijke bal (hoog), jagen.

## Richtlijnen

### ***Trainer:***

- Bereidt trainingen goed voor.
- Ziet er op toe dat er zuinig wordt omgegaan met velden en materialen.
- Meld vermissing van materiaal of kapot materiaal aan de jeugdcommissie.
- Zorgt dat het veld na de trainingen opgeruimd en leeg is. Er mogen geen materialen achterblijven.
- Bepaalt in samenspraak met de leider de opstelling van het team.
- Zorgt voor het schoon achterlaten van de kleedlokalen na de trainingen.
- Zorgt voor het afsluiten van de kleedlokalen en wacht tot iedereen weg is. Wanneer dit niet mogelijk is, zorgt de trainer dat er een andere volwassene toezicht houdt.
- Zorgt voor discipline en naleving van normen en waarden.
- Is enthousiast aanwezig en motiveert het team door positief te communiceren.
- Is zich bewust van zijn voorbeeldfunctie.
- Zorgt voor naleving van de gemaakte afspraken (zie ook richtlijnen jeugdspelers).
- Houdt de afmeldingen van jeugdspelers bij, en geeft aan de leiders door als een jeugdspeler niet getraind heeft zonder zich af te melden.
- Blijft op de hoogte van de beginselen van een goede training en van de groei en ontwikkeling van de jeugdspelers.
- Probeert in 1<sup>e</sup> instantie zelf voor vervanging te zorgen als hij niet kan, als dit niet lukt wordt er met de jeugdcommissie overlegd.
- Geeft tijdig aan de jeugdspelers door indien er niet getraind wordt.
- Hebben bij voorkeur een trainersdiploma.

Je kunt jezelf als trainer de volgende vragen stellen;

- loopt het
- leeft het
- leert het
- lukt het

Voor de uitleg is de methode praatje,plaatje,daadje vooral voor de jongere jeugd goed duidelijk. Eerst de uitleg (praatje), dan zelf voor doen (plaatje) en ze het daarna zelf (daadje) laten doen.



*Binnen de eigen vereniging is de nodige oefenstof beschikbaar, via internet kan ook het nodige gevonden worden. [www.voetbaltips.nl](http://www.voetbaltips.nl) en [www.voetbaltoppers.net](http://www.voetbaltoppers.net) zijn hierbij 2 mooie voorbeelden.*

Als een oefening voor de eerste keer wordt uitgevoerd zal deze waarschijnlijk rommelig verlopen. Na een korte uitleg en het voor te hebben gedaan kan de oefening in gang worden gezet. Als de spelers de oefening door hebben kunnen er dingen worden uitgelegd. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de manier van vrijlopen of de manier van passen. Na verloop van tijd zal de oefening beter gaan lopen. Het doel van een training zal niet in één training worden behaald. Door een oefening vaker te gebruiken zal het resultaat zichtbaar worden.

Voorbereiding van een training:

Als een training wordt voorbereid moet met verschillende situaties rekening worden gehouden. Stel dat een speler waarop je had gerekend niet komt opdagen en je hierdoor een oneven aantal spelers hebt. Wat doe je dan? Ook kan het zijn dat een oefening die bedoeld is voor bijvoorbeeld de verdediging te moeilijk voor hen is en hierdoor niet veel leermomenten bevat. Het doel van de oefening zal dan niet worden behaald. Hieronder zijn een aantal zaken opgesomd die het voorbereiden van een training helpen. Denk bij het voorbereiden van een training aan de volgende zaken:

- Hoe kan ik een oefening moeilijker/makkelijker maken?
  - Het speelveld groter of kleiner maken.  
Als de intentie is om de verdediging te trainen en er wordt door de aanvallers veel gescoord, kan het veld kleiner worden gemaakt om het makkelijker te maken voor de verdedigers.
  - Een sterkere speler met een minder sterke speler wisselen.
  - Het doel groter maken.
- Schrijf voor jezelf op hoe je herkent of een oefening te moeilijk of te makkelijk is, zodat je hier op kunt reageren.
- Schrijf voor jezelf op wanneer de doel van een oefening wordt bereikt. Bijvoorbeeld: Als er in een oefening die gebaseerd is op de aanval veel wordt gescoord zal deze zijn doel hebben bereikt.
- Laat zo weinig mogelijk spelers stilstaan/wachten



- Schijf op wat op welke punten je kunt coachen
- Probeer kort maar duidelijk iets uitte leggen
- Probeer tijdens een oefening niet te veel dingen te leren, maar doe dit stap voor stap. Als één doel is bereikt kan het volgende in een andere training weer worden geleerd.

Verder helpt het om een training na afloop te analyseren. Zijn de vooraf gestelde doelen bereikt? Zo nee, waar lag dit dan aan? Door dit te doen zullen je trainingen steeds beter verlopen.

### ***Leider:***

- Maakt aan het begin van het seizoen in overleg met de coördinator een overzicht van de wedstrijden, aanvangstijden, vertrektijden en rijschema's.
- Zorgt ervoor dat alle ouders en/of verzorgers en jeugdspelers deze schema's ontvangen en communiceert eventuele wijzigingen met de ouders en/of verzorgers en jeugdspelers.
- Is enthousiast aanwezig en motiveert het team door positief te communiceren.
- Is op tijd aanwezig bij de uit- en thuiswedstrijden.
- Ontvangt de scheidsrechter bij thuiswedstrijden.
- Is indien noodzakelijk tevens grensrechter bij de wedstrijden.
- Maakt contact met de leider van de tegenpartij. Bij thuiswedstrijden wordt gezorgd voor een correcte ontvangst van de tegenstander. Bij uitwedstrijden meldt men zich bij de tegenstander.
- Verzorgt in overleg met de trainer de opstelling en coaching van het team.
- Is verantwoordelijk voor de wedstrijdmaterialen. Denk hierbij de waterzak, aanvoerdersband en ballen.
- Zorgt voor goed toezicht in de kleedlokalen, en het schoon achterlaten van de kleedkamers.
- Zorgt voor discipline en naleving van normen en waarden.
- Is zich bewust van zijn voorbeeldfunctie.
- Verzorgt het invullen en verder afhandelen van het wedstrijdformulier en is verantwoordelijk voor de spelersspasjes bij de junioren.

### ***Jeugdspelers:***

- Indien je niet kunt trainen, minimaal een uur van tevoren afbellen.
- Voetbal is een teamsport, zeg dus niet te gemakkelijk af. Indien je echt niet kunt voetballen (bijv. vanwege ziekte) dit een dag van tevoren voor 18.00 uur aan je leider doorgeven.



- Op tijd komen bij zowel trainingen als wedstrijden.
- Na afloop van een wedstrijd is het verplicht om te douchen. Dit is niet alleen hygiënisch maar ook belangrijk voor het “groepsgevoel” en de spieren.
- Bij sterke voorkeur helemaal niet op het voetbalcomplex roken maar anders niet eerder dan dat je onder de douche bent geweest.
- Geen kauwgum, snoep o.i.d. tijdens de wedstrijden/trainingen, dit kan zeer gevaarlijk zijn.
- Zelf geen trainingsballen uit het materialenhok halen.
- Niet schelden, vloeken op de scheidsrechter, tegenstander, je eigen ploeggenoot etc. Heb respect voor elkaar en elkaars beslissingen.
- Bij koud weer hebben de reservespelers een trainingspak aan.
- Wisselspelers blijven bij de leider in de buurt (klein veld) of nemen plaats in de dug-out.
- Gezamenlijk opruimen (pionnen, doeltjes etc)
- Kleedkamer netjes achter laten.
- Voetbalschoenen bij de daarvoor aanwezige borstels schoon maken en niet op de muur of in de kleedkamer.
- Scheenbeschermers zijn verplicht.
- Als een trainer of leider wat uit legt wordt er door iedereen geluisterd ook al is de informatie voor een andere speler bedoeld. Je kunt er altijd wat van opsteken en het verstoort de uitleg dan ook niet.

### ***Ouders en/of verzorgers:***

- Ouders en/of verzorgers worden ingedeeld om te rijden bij uitwedstrijden van de teams van hun kinderen.
- Als men onverhoopt niet kan op de dag dat men ergens is ingedeeld, dienen de ouders en/of verzorgers zelf voor vervanging te zorgen. Dit moet dan tijdig worden doorgegeven bij de betreffende leider of trainer.
- Als er een tekort aan kader is, kan er een beroep gedaan worden op de ouders en/of verzorgers om een team te begeleiden voor, tijdens en na een wedstrijd.
- Positieve belangstelling, ondersteuning en stimulering van uw kind, en ook van andere kinderen / jeugdspelers.
- Een positieve houding tegenover de leiders en trainers.
- Kritiek geven mag, maar wel op gepaste wijze en op het juiste moment.
- Aanmoedigen tijdens een wedstrijd stellen we op prijs, echter aanwijzingen worden alleen gegeven door de leiders en/of trainers.
- Stimuleer elkaar om deel te nemen aan activiteiten en evenementen. Hiervoor wordt door de organiserende mensen veel tijd en energie geleverd. Het is dan fijn dat er genoeg mensen deelnemen aan de activiteiten.



- Ouders en/of verzorgers zijn zelf verantwoordelijk voor het halen en brengen van de kinderen.
- Zijn er verantwoordelijk voor dat er tijdig wordt doorgegeven (uiterlijk mei) dat hun zoon/dochter stopt met voetbal. Indien dit te laat gebeurt worden de kosten welke de club aan de KNVB moet afstaan in rekening gebracht.
- Maken vragen / opmerkingen bespreekbaar met een vertegenwoordiger van de club.
- Ondersteunen de vereniging/hun kinderen met de gemaakte richtlijnen welke bij de jeugdspelers vermeldt staan.

*IEDEREEN VEEL VOETBALPLEZIER TOEGEWENST*