

JEUGDBELEIDSPLAN VOETBALVERENIGING SRC

Algemene inleiding

Het besturen van een jeugdafdeling is tegenwoordig geen gemakkelijke opgave. Allereerst is het moeilijk om geschikte en enthousiaste vrijwilligers te vinden.

Steeds minder mensen zijn bereid om vele uren, onbetaald werk te verrichten om een jeugdafdeling in een vereniging te laten functioneren.

Het is niet echt zinvol om een opsomming van bekende factoren te geven. We willen liever naar mogelijke oplossingen zoeken.

Daarnaast is het korps jeugdbestuur zelf ook veel kritischer geworden. Dat heeft alles te maken met de maatschappij waarin wij leven. We zijn gewend dat er veel voor ons geregeld wordt, dat we overal en altijd onze mening kenbaar mogen maken en dat de kwaliteit van het leven elk jaar beter wordt. Die mentaliteit nemen we ook in de hobbysfeer over. Dus zijn we heel kritisch op fouten van anderen, zeggen we altijd wat we ervan vinden, ook al is dat in sommige situaties helemaal niet zinvol en verwachten we aan de andere kant van een bestuur dat het alles tot in de puntjes voor ons regelt.

Wie als bestuur aan deze tijdgeest voorbij gaat, van bovenaf uitsluitend dicteert wat het kader uit te voeren heeft en nauwelijks kritisch naar het eigen functioneren kijkt, kan dus problemen verwachten.

Ook wanneer we via de eigen jeugdopleiding de toekomst veilig willen stellen, moeten we daar een gestructureerd plan voor hebben. Men zal per niveau tot aan het haalbare maximum kunnen komen, maar het belangrijkste is dat er stabiliteit in de vereniging ontstaat, uiteraard met golfbewegingen. Want elke generatie heeft kwaliteitsverschil. De basis voor een gezond verenigingsleven is dan wel gewaarborgd en zal verder uitgebouwd kunnen worden. Wanneer de bestuurders van verenigingen hun jeugd ontplooiingskansen willen geven, dan zullen zij middels een beleidsplan – voor iedereen herkenbaar moeten werken.

De post jeugdkader mag géén sluitpost op de begroting zijn, maar dient de hoogste prioriteit te krijgen. Een post voor de salarissen van de jeugdtrainers dient daarom op de begroting te staan.

Het jeugdplan zal uit twee onderdelen bestaan: een organisatorisch – en een technisch gedeelte hetgeen uit een aantal kaders bestaat: A,B,C,D,E en F.

Voor een nadere uitwerking wordt verwezen naar de desbetreffende onderdelen.

Doelstelling

De doelstelling van het beleidsplan is te komen tot een gerichte aanpak van de organisatie rond het voetbal en het technisch gedeelte van het voetbal.

Organisatie volgens een duidelijk en eenduidig vooraf opgezet werkplan. Deze moet in de komende jaren als een rode draad herkenbaar zijn binnen SRC.

De opzet is te komen tot:

- Het positief beïnvloeden van het sportgedrag van de jeugd
- Het bevorderen van de betrokkenheid van jeugdspelers bij SRC
- Het uitoefenen van aantrekkingskracht op jeugd uit de omgeving
- Het speltechnisch niveau bevorderen van jeugdspelers
- Het bereiken van een betere doorstroming naar de senioren (selectie)
Kortom komt dit neer op kwaliteitsbevordering van de door het jeugdbestuur te bepalen leeftijdsgroepen.
- Selectiebeleid vanaf de F-pupillen, **laatste jaars**, en daarna per leeftijdsgroep, uitzonderingen daargelaten, met dien verstande dat het speltechnisch niveau per categorie gehaald wordt.

ORGANISATORISCHE GEDEELTE

Duidelijkheid

Heel belangrijk is het om in de organisatie voor duidelijkheid te zorgen. Wie mag of moet zich waar mee bezig houden? Als die duidelijkheid ontbreekt, ontstaan er vaak grote vertragingen bij de organisatie van activiteiten. Je kunt voor duidelijkheid zorgen door het formuleren van een nauwkeurig takenpakket voor het bestuur.

Organisatie

De organisatie wordt bestuurd door een team dat het verenigingsbelang hoog in het vaandel meevoert, zodat het belang van elk der betrokkenen op de juiste wijze wordt behartigd.

Het team bestaat uit:

- Voorzitter (Afgevaardigde in het hoofdbestuur)
- Secretaris (plaatsvervangend afgevaardigde hoofdbestuur), = tevens coördinator knvb-zaken, facet.
- Budgetbewaker
- Coördinator bestuursdiensten
- Coördinator A
- Coördinator B
- Coördinator C
- Coördinator D
- Coördinator E
- Coördinator F

-
- Jeugd-(hoofd)trainer
 - Materiaalbewaker

1. Leiding geven aan de gehele jeugdafdeling en zorgen dat de gestelde regels in acht worden genomen
2. Een beleidsvisie neerzetten met adviezen voor de lange – en middellange termijn.
3. Het gevraagd- en ongevraagd adviezen verstrekken aan het (algemeen/dagelijks) bestuur.
4. Aantrekken kader voor training en begeleiding van de jeugd bij de wedstrijden in samenspraak met het (algemeen/dagelijks) bestuur.
5. Gelegenheid geven aan de vrijwilligers om kaderopleidingen te kunnen volgen.
6. Initiatief geven aan overige activiteiten buiten de voetbaltechnische activiteiten om.

Het jeugdbestuur moet over zijn handelen verantwoording afleggen aan het Algemeen/dagelijks bestuur, die voor dat handelen de verantwoordelijkheid draagt naar de algemene ledenvergadering.

De specifieke functietaken van het jeugdbestuur

Voorzitter:

1. Heeft de algehele leiding;
2. Houdt toezicht op uitvoering van besluiten in vergaderingen en besprekingen;
3. Stelt in samenwerking met de secretaris de agenda vast voor de vergaderingen;
4. Schrijft in samenwerking met de secretaris vergaderingen uit met begeleiders en trainers;
5. Onderhoudt contact met de budgetbewaker en stelt in samenwerking met hem de begroting vast (omstreeks maart/april/mei);

6. Is samen met de coördinatoren A t/m F eerst verantwoordelijke bij het aantrekken van voldoende team- en elftalbegeleiders en trainers (stelt kwalitatieve eisen) en heeft contact met trainers en pleegt met bestuursleden overleg alvorens definitieve stappen te ondernemen;
7. Bezoekt de algemene ledenvergadering.

Secretaris:

1. Stelt in samenwerking met de voorzitter de agenda vast voor vergaderingen;
2. Notuleert en kopieert gegevens van gehouden jeugdbestuursvergaderingen;
3. Draagt zorg voor verspreiding van de ledenlijsten en dienaangaande wijzigingen;
4. Draagt zorg voor publicatie van het wedstrijdprogramma in het clubblad en dienaangaande wedstrijdwijzigingen;
5. Meldt ingekomen stukken tijdens vergaderingen, maar indien nodig zal hij / zij dit eerder moeten doen;
6. Vervangt de voorzitter bij zijn afwezigheid bij de uitvoering van besluiten in vergaderingen en besprekingen;
7. Bezoekt de algemene ledenvergadering.

Budgetbewaker:

1. Stelt in samenwerking met het voltallige jeugdbestuur de begroting vast (omstreeks maart/april/mei)
2. Is verantwoordelijk voor de financiën aangaande de jeugdafdeling;
3. Meldt eventuele overschrijdingen van de begroting en pleegt overleg met (club) de penningmeester, voor zover mogelijk reeds als dit voorzien wordt;
4. Helpt, daar waar mogelijk is, met diverse activiteiten;
5. Woont de vergaderingen bij;
6. Bezoekt de algemene ledenvergadering;

Coördinator A, B, C, D, E, F:

1. Regelt met andere verenigingen oefenwedstrijden en toernooien in samenspraak met de trainers en leiders; een en ander afstemmen met de (wedstrijd)secretaris senioren en jeugd;
2. Onderhoudt contacten met de secretaris over de poule indelingen;
3. Belegt vergaderingen met begeleiders en trainers;
4. Onderhoudt contacten met begeleiders en trainers;
5. Regelt de scheidsrechters (bij thuiswedstrijden en de lagere teams de begeleiders);
6. Neemt actief deel aan jeugdbestuur vergaderingen;
7. Is verantwoordelijk voor de coördinatie bij afgelastingen;
8. Is verantwoordelijk bij de teamindelingen;
9. Zorgt dat de materiaalbeheerder informatie over aanschaffing materiaal ontvangt;
10. Bezoekt de algemene ledenvergadering;

Afgevaardigde in het algemeen/dagelijks bestuur:

1. Woont de jeugdbestuursvergaderingen bij en zal daar dan verwoorden wat uit het algemeen/dagelijks bestuur voor het jeugdbestuur van belang is;
2. Bespreekt begroting bij het hoofdbestuur;
3. Bezoekt de algemene ledenvergadering;

Coördinator bestuursdiensten:

1. Draagt zorg voor de ontvangst van de eigen jeugdteams en die van onze gasten;
2. Zorgt dat de begeleiding van onze jeugdspelers hun gasten van een drankje gedurende de rust voorzien;
3. Zorgt dat de wedstrijden volgens het geplande schema verlopen
4. Zorgt dat er voldoende wedstrijdformulieren en andere wedstrijdbenodigdheden aanwezig zijn;
5. Bezoekt de jeugdvergaderingen;
6. Bezoekt de algemene ledenvergadering;

Jeugd-Evenementencommissie:

Om het bestuur niet naast alle “normale” bestuurszaken ook nog te belasten met de organisatie van evenementen zal er een evenementencommissie in het leven geroepen (kunnen) worden.

Communicatie:

Voor leden is het vaak moeilijk om enige betrokkenheid te tonen, als ze niet regelmatig vanuit het bestuur worden geïnformeerd over wat er zich op bestuursniveau allemaal afspeelt. Wacht daarmee niet tot een algemene ledenvergadering. Laat als bestuur regelmatig wat van je horen. Vermeld eens bestuursbesluiten in het clubblad. Nodig de jeugdspelers en het kader regelmatig uit om hun mening te geven over bepaalde onderwerpen die in de vereniging leven. Te vaak worden er allerlei dingen bedacht voor jeugdspelers zonder hen daarbij te betrekken en komt de teleurstelling meestal achteraf. Veel te vaak speelt het geruchtencircuit een negatieve rol. Als iemand in de kantine veel kritiek uit, geef dan een briefje waar hij/zij kritiek op kan uiten. Behandel dan dat briefje in de volgende bestuursvergadering en geef de betreffende persoon altijd antwoord. Geef aan de begeleiders van de elftallen een formulier, waar ze beknopt de problemen in de organisatie rond wedstrijden kunnen aangeven. Hierover krijgen ze zo snel mogelijk antwoord.

Begeleiden nieuwe vrijwilligers.

Als vereniging ben je meestal heel blij als je het kader kunt uitbreiden. Benoem mensen die deze nieuwe vrijwilligers bij hun eerste stappen in de club begeleiden. Dat zou heel wat problemen voorkomen.

Overlegsituaties.

Naast de bestuursvergaderingen zal het bestuur nauwe contacten moeten onderhouden met leiders en trainers.

Gedurende het seizoen zal het jeugdbestuur een gecombineerd overleg (kunnen) voeren met de leiders en trainers. Dit overleg zal gesplitst (kunnen) worden in een A, B, C, D, E, F overleg. In dit overleg zal als vast agendapunt op de agenda moeten staan een evaluatie van de afgelopen periode.

In het overleg dat in maart/april gepland wordt zullen de teamindelingen en klasse-indeling voor het volgend seizoen besproken worden.

Trainers.

Regelmatig zal er overleg gevoerd worden tussen alle trainers. Hierin wordt naast een evaluatie ook bepaalde aspecten uit een training besproken. Deze vergadering kan worden voorgezeten door één van de jeugdcoördinatoren. Aan dit overleg wordt ook deelgenomen door de hoofdtrainer van de senioren.

Selectiebeleid SRC

Het jeugdbestuur geeft in deze paragraaf aan welke criteria er gebruikt worden bij het tot stand komen van een team.

Recreatief en selectief voetbal zijn bij ons gelijk aan elkaar, plezier en resultaat gaan hand in hand.

Uiteraard is er door verschil in aanleg een andere benadering bij selectie- en recreatieteams, het niveau en de intensiteit van trainen en begeleiden zal hierop aangepast moeten zijn, zonder daarbij iemand te kort te doen.

Om het technische niveau te bevorderen zal het jeugdbestuur ervoor moeten zorgen dat er goede trainers aangesteld worden. Hier hebben overigens alle jeugdspelers recht op. Bij het samenstellen van de teams wordt er gekeken naar de aanwezige (individuele) kwaliteiten van een jeugdspeler.

Elke jeugdspeler / -speelster van SRC moet genoeg kansen krijgen om zijn niveau te verbeteren en bij uitzonderlijke kwaliteiten, waarbij niet voorbij gegaan mag worden aan de fysieke en mentale eigenschappen, moet het mogelijk zijn om als 1^e jaars bij 2^e jaars of zelfs een leeftijdscategorie hoger te voetballen.

Dit zal altijd in samenspraak met de betreffende speler, ouder/verzorger en begeleiding moeten plaatsvinden.

Bij de A-, B- C en D-junioren wordt door een aangestelde trainer de selectie samengesteld, wanneer deze trainer 2 keer per week trainen geeft en de wedstrijd als coach begeleidt.

Dit kan nooit zonder overleg met de betreffende coördinator.

De lagere, meer recreatieve teams worden, in overleg met de betreffende begeleider, door de coördinatoren samengesteld.

Voor zowel de selectie- als recreatieve teams ligt de eindverantwoording bij de betreffende coördinator.

Bij de E- en F-pupillen zal geselecteerd worden op individuele kwaliteiten.

E1 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 2^e jaars E-spelers

E2 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 1^e jaars E-spelers

F1 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde laatste jaars F-spelers

Alle selectieteams zullen nooit vast staan en kunnen tussentijds gewijzigd worden, waarbij zeer zorgvuldige begeleiding van de spelers die afvallen, welke nog (net) niet het gewenste niveau hebben bereikt, een pre is.

De meer recreatieve teams zullen zoveel mogelijk in stand worden gehouden. Dit om een hechte band met elkaar en SRC te creëren.

Ook zal de betreffende coördinator voldoende aandacht voor deze teams moeten en blijven tonen.

Richtlijnen voor jeugdleiders.

Algemeen

Helaas zie je jeugdleiders wedstrijden begeleiden alsof er een Europacup op het spel staat. Bij jeugdelftallen zul je veel eerder de nadruk moeten leggen op de mogelijke vooruitgang in het spel. Stel in samenspraak met de trainer een bepaald onderdeel op de trainingen gedurende een langere periode centraal en beoordeel daar de prestatie op het veld op. Daarnaast kun je dan veel en vaak dankbaar aandacht besteden aan mentale vorming: het omgaan met winst en verlies, de houding tegenover medespelers, tegenstanders en scheidsrechter, het knokken voor

elkaar en toch ook een ploegdiscipline op en buiten het veld. Nooit mening over spelers ventileren in het bijzijn van andere spelers (confidentieel blijven).

Maar eerst een aantal uitgangspunten op een rijtje:

1. In het jeugdvoetbal moet het opleiden van spelers op de eerste plaats staan en mag het wedstrijdresultaat niet altijd op de eerste plaats staan. Je bent bezig met het opleiden van spelers.
2. Mag je niets van je spelers eisen? Onzin! Verlang prestaties, maar eis geen resultaat. Probeer te winnen uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden, en niet uitgaande van het pure resultaat. Met prestaties bedoelen we:
Maak de spelers duidelijk dat als je voor je prestaties op het veld een 'zeven' krijgt, terwijl je een 'acht' had kunnen halen, je onvoldoende gepresteerd hebt. Dan mag je ook een speler bekritisieren. Een jeugdtrainer is verkeerd bezig als hij ten behoeve van bijv. een kampioenschap een jeugdspeler tijdens het seizoen niet laat overgaan naar een hoger elftal. Dit moet bespreekbaar zijn en kan niet zomaar geblokkeerd worden. In de praktijk kan dit uitgangspunt toch voor problemen zorgen. Je hoort regelmatig dat vrijwilligers dreigen met het begeleiden te stoppen, als ze een goede speler moeten afstaan aan een hoger elftal. Hoewel het vrijwillig kader tegenwoordig dun gezaaid is, mag een bestuur voor zo'n dreiging niet wijken.
De jeugdopleiding is bedoeld om jeugdspelers op te leiden en te laten genieten van hun hobby. In dat kader moeten leiders en trainers zich ondergeschikt maken.
Overigens is veel leed te vermijden als je over zo'n gevoelig punt voor de aanvang van de competitie duidelijke afspraken met elkaar maakt, zowel over het tijdstip als over de persoon die uiteindelijk beslissingen moet nemen.

Algemene taken van de jeugdtrainer.

1. Vertegenwoordigt onze vereniging zo goed mogelijk naar buiten toe.
2. Dient op tijd aanwezig te zijn voor de wedstrijd of voor het vertrek naar een uitwedstrijd. Bij thuiswedstrijden is een half uur voor het begin van de wedstrijd de uiterste limiet.
3. Regelt het vervoer.
4. Zorgt bij verhindering voor vervanging.
5. Bezoekt regelmatig de trainingen van zijn jongens/meisjes en stimuleert ze tot trainingsbezoek.
6. Bezoekt leiders / trainersvergaderingen.
7. Houdt regelmatig contact met de coördinator
8. Bepaalt het speelplan.
9. Dient in gemeenschappelijk overleg met de trainer en speler mee te werken aan het overhevelen van spelers naar een ander team.
10. Moet de wedstrijdformulieren op tijd en juist invullen.
11. Dient boekingen, wegsturen, en ernstig letsel door te geven aan de secretaris i.v.m. eventueel te nemen maatregelen.
12. Verdedigt de belangen van de spelersgroep.
13. Helpt, indien mogelijk, bij nevenactiviteiten en stimuleert zijn spelers tot het bezoeken daarvan
14. Heeft de verantwoording voor het netjes achterlaten van kleedruimtes, (thuis- en uitelftal).
15. Herinnert de jongens / meisjes eraan geen waardevolle spullen e.d. mee te nemen en neemt indien gevraagd, deze spullen tijdens de wedstrijd in en draagt daar dan zorg voor
16. Is automatisch lid van de vereniging i.v.m. de verzekering.

Het jeugdbestuur beslist in voorkomende gevallen, waarin het bovenstaande niet voorziet.

Spelers.

Een speler heeft het **recht** om:

1. Deel te nemen aan wedstrijden van het elftal, waarin hij/zij is ingedeeld.
2. Deel te nemen aan alle activiteiten die georganiseerd zijn voor het elftal of de leeftijdsgroep, waarin hij / zij is ingedeeld.
3. Geïnformeerd te worden over alle afspraken, die betrekking hebben op wedstrijden, trainingen of andere activiteiten, mits er op de juiste wijze afbericht is gegeven.
4. Te trainen, hoeveelheid is afhankelijk van de categorie / selectie.
5. Gebruik te maken van de accommodatie tijdens trainingen en wedstrijden.

Een speler heeft de **plicht** om:

1. Tijdig aanwezig te zijn voor trainingen en wedstrijden.
2. Tijdig af te berichten bij de leider voor training en wedstrijden.
3. Een positieve houding aan te nemen t.o.v. de tegenstander, medespeler, trainers, scheidsrechters, begeleiders en publiek.
4. Clubkleding, trainingspak, sporttas, met respect te behandelen. Het is aangeboden door een sponsor en vereniging.
5. Scheenbeschermers te dragen tijdens wedstrijden.
6. Op tijd te verschijnen op de training (5 minuten voor aanvang), tenzij anders wordt afgesproken door de trainer.
7. Na de training te helpen bij het verzamelen van het gebruikte materiaal.
8. Bij het gebruik van de accommodatie deze in dezelfde staat achter te laten (schoon achter te laten, geen vernielingen) en deze uitsluitend te gebruiken, waarvoor deze bedoeld is (omkleden, douchen).
9. Overleg te plegen met de leider / trainer indien hij / zij ook andere sporten beoefent.
10. Alles over te hebben voor zijn / haar team. Teamsport houdt in voor elkaar en met elkaar.
11. Het is aan te bevelen te douchen na elke wedstrijd en training, het gebruiken van slippers is aan te raden.
12. A, B, C junioren mogen alleen bij de senioren meedoen als ze toestemming hebben van hun leider, coördinator en trainer.

Roken of het nuttigen van alcoholische dranken in de kleedkamers is absoluut voor iedereen **VERBODEN.**

(Wan)gedrag dat het team- of verenigingsbelang op negatieve wijze beïnvloedt, kan resulteren in een extra wisselbeurt, schorsing of verwijdering uit het team.

TECHNISCHE GEDEELTE

Doelstelling van het technisch leerplan.

Het technische leerplan heeft tot doel jeugdspelers van de voetbalvereniging een gedegen voetbalopleiding te geven.

Uiteraard is de aanpak naar leeftijdscategorie en niveau verschillend.

Voor een nadere uitwerking wordt naar het vervolg van dit technisch leerplan verwezen. (e.e.a. is opgesteld m.b.v. diverse bronnen)

F pupillen

Geestelijke / sociale kenmerken

Toenemende besef om opdrachten uit te voeren. Wil graag leren.

Prestatiemotivatie

Groter spelinstinct. Sterk fanactiegericht. Het spel wordt niet als een wedstrijd met prestatiegedachte beleefd.

Inspanning en uithoudingsvermogen

Grote vitaliteit. Mist echter het vermogen en de behoefte om even door te zetten. Een relatief klein hart en kleine longen geven snel aanleiding tot vermoeidheid, maar maken spoedig herstel weer mogelijk. Consequentie: Veelzijdig beweging en veel **kleine** pauzes.

Motorisch leervermogen

Voortdurende verbetering van de coördinatie van loopsprong – en hupbeweging. Balgevoel nog zwak ontwikkeld.

Trainingsdoelstellingen (wennen door spelen)

Technisch:

- a. Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen. Bal trappen en stoppen.

Conditioneel:

- a. Spelenderwijs bewegingservaring zoveel mogelijk met bal.

Tactisch:

- a. Aanleren voornaamste spelregels.
- b. Begripsvorming op gang brengt uitgaande van de basisdoelen van het voetbalspel: doelpunten maken, tegendoelpunten voorkomen, c.q. verhinderen.

Mentaal:

- a. Leren omgaan met spelregels.
- b. Leren omgaan met anderen (medespelers, elftalleiding, scheidsrechter, tegenstander)
- c. Leren functioneren in een groep.

E pupillen

Geestelijke – sociale kenmerken

Krijgt oog voor de concrete werkelijkheid en wil concrete opdrachten uitvoeren. Binding in de groep wordt geleidelijk beter. Duidelijk zelfstandiger geworden.

Prestatiemotivatie

Gevoeliger voor bijvoorbeeld estafettevormen. De individuele prestatie is hierbij nog sterk van belang voor het groepsresultaat. Drang om te presteren.

Inspanning en uithoudingsvermogen

Toegenomen uithoudingsvermogen: Langere arbeidsperioden met relatief langere rustpauzes. Grotere behoefte om door te zetten teneinde een bepaalde bewegingsvorm onder de knie te krijgen.

Motorisch leervermogen

Neemt enorm toe. Wil bewust technisch vaardigheden leren.

Trainingsdoelstellingen(wennen door spelen)

Technisch:

- a. Spelenderwijs aanleren door middel van uitproberen van de technische grondvormen (aan- en meenemen, koppen, plaatsens, trappen, dribbelen, stoppen, afwerken).
Vooral werken vanuit spelvorm.

Conditioneel:

- a. Op speelse wijze scholen van algemene beweeglijkheid met bal. Uitvoeren in spel – en in wedstrijdvorm.

Tactisch:

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

Mentaal:

- a. Het begin maken met wijzen op het belang van de samenwerking ten einde een bepaald doel te kunnen bereiken.

D-pupillen

Geestelijke – sociale kenmerken.

Geleidingsdrang, overmoedig, toenemende kritiek op de eigen prestatie en die van anderen.

Inspanning en uithoudingsvermogen.

Uithoudingsvermogen is weer toegenomen; de hartfrequentie kan tot 180 / 190 slagen per minuut oplopen.

Prestatiemotivatie.

Prestatiedrang is zeer groot: beleeft plezier aan eigen kracht: navolging van sportieve voorbeelden: streeft naar prestatievergelijking: daardoor motivatie in alle wedstrijdvormen: overschatting van eigen prestaties.

Motorisch leervermogen.

De bewegingen worden zekerder (b.v. minder valpartijen): evenwicht is stabiel: zeer leergierig: leert snel bij eerste poging: fijngevoelig reactievermogen: goed voorbeeld is zeer belangrijk. Eventueel opnemen: looptraining.

Trainingsdoelstellingen.

Technisch

- a. Begin maken met het gericht oefenen van de technische grondvormen.
- b. Accent leggen op technische gave en volmaakte uitvoering.
- c. Aanleren a en B door gebruik te maken van eenvoudige organisatievormen en oefenstof, waarbij geoefend wordt zowel zelfstandig als met een medespeler: naast de spelvorm ook opdrachtvorm hanteren.
- d. Aanvullend in de vorm van het meegeven van voetbalhuiswerk.

Conditioneel

- a. Geen specifieke conditionele doelstellingen ten aanzien van b.v. snelheid, kracht, uithoudingsvermogen.
- b. Bij de uitvoering van technische en tactische trainingsonderdelen rekening houden met gebruik maken van een duidelijk vergroot uithoudingsvermogen (in vergelijking met E jeugd), de arbeid – rust – verhouding moet worden aangepast (langere rust, langere arbeid).
- c. In principe geen conditionele vorming zonder bal, uitzondering: spelvormen.

Tactisch.

- a. Aanleren en beoefenen van algemene tactische principes zoals naar de bal toe gaan, afschermen, bal niet aan de grond laten komen: dus individueel tactisch inzicht vormen.
- b. Kennis laten maken met de elementaire tactische principes: balverlies = verdedigen en balbezit = aanvallen, vrijlopen verdeling over het veld. Belang van combinatiespel.
- c. Inzicht laten krijgen in de voornaamste taken van spelers in een bepaalde positie / op een bepaalde plaats.
- d. Niet plaatsgebonden laten ontwikkelen: in zijn algemeenheid spelers niet te gauw binden aan een bepaalde positie in het elftal, niet te snel specialiseren, in wedstrijden niet teveel opdrachten geven.

Mentaal.

Stimuleren prestatievergelijking met betrekking tot eigen persoonlijke verrichtingen en de elftalresultaten ten opzichte van anderen. Dit houdt niet in dat er voornamelijk gericht gewerkt en gedacht moet worden.

Algemeen.

Vanaf de D leeftijdsgroep wordt aanbevolen om voor 1^e jaars leeftijdsgroep eerst oefenstof van de E leeftijdsgroep te geven en bij gebleken geschiktheid overgaan naar oefenstof van D leeftijdsgroep.

C junioren

Geestelijke – sociale kenmerken.

Veranderingen en bewustwording van lichaam leidt tot geestelijke en maatschappelijke spanningen: motivatiegebrek, kritische instelling tegenover gezag.

Prestatiemotivatie.

Wisselend, behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten. In het algemeen weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken.

Inspanning en uithoudingsvermogen.

Disharmonie in lengtegroei. Organen en spieren kunnen de snelle groei van het skelet nauwelijks bijbenen. Verhoging van kracht productiviteit (geen specifieke krachttraining, maar meer bedoelt in zijn algemeenheid).

Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Voorzichtigheid bij oefenen met zeer intensieve belasting (interval) en bij belasting zonder voorafgaande warming-up.

Motorisch leervermogen.

Onstabiele motoriek, vooral in de dagelijkse bewegingen. Ondanks de vaak ontbrekende leergierigheid blijft de reeds geleerde motorische vaardigheid behouden, ook al vermindert deze tijdelijk.

Trainingsdoelstellingen.

Technisch

- a. Voortzetten van het doelgericht, technisch zuiver leren beheersen van de technische grondvormen, maar nu laten oefenen vanuit een grotere snelheid en in een hoger tempo.
- b. Gelet op de puberteit en de als gevolg daarvan verminderde coördinatie zullen zich grote verschillen bij de ontwikkeling van de individuele spelers voordoen.
Ten aanzien van bepaalde spelers moet dan ook bewust met eenvoudiger oefenvormen en in een lager tempo gewerkt worden.
- c. De techniek eerst aanleren en vervolgens in een spelsituatie beoefenen tijdens trainingen en wedstrijden.

Conditioneel

- a. Ook hier geldt dat de lichamelijke belasting per individu moet verschillen omdat de lichamelijke ontwikkeling sterk varieert.
- b. Wel moet er in vergelijking met de D – jeugd gemiddeld van een grotere intensiteit sprake zijn. Een grotere belasting t.a.v. arbeid-rust verhouding is verantwoord (hierbij moet worden gedacht aan conditionele oefeningsdoelen die deel uitmaken van technische en tactische oefenvormen: Dus oefeningen met de bal).
- c. Een uitzondering op het hier voorafgaande kan gemaakt worden voor bepaalde kracht- en vaardigheidsoefeningen, namelijk algemene lenigheids- en ontspanningsoefeningen.
- d. Geen specifieke conditionele oefeningsdoelen in de zin van uithoudingsvermogen en kracht. Wel snelheidstraining, maar dan zowel met de bal als zonder bal b.v. in estafettevorm.

Tactisch

- a. Vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele tactiek (schijnbewegingen, versnelling, agressief en behoudend verdedigen, aanbieden in bepaalde tactische situaties)
- b. Leren onderscheiden van de verscheidene dekkingsvormen.
- c. Leren begrijpen en beoefenen van de verschillende aanvalsmogelijkheden (1-2 combinatie, individuele actie, overnamen combinatiespel, aanbieden in bepaalde situaties).
- d. Verduidelijken van het belang van elftaltactiek en het inzicht bijbrengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van de verschillende linies en de posities binnen die linies.
- e. Samenwerking tussen de linies bevorderen.

Mentaal.

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

B junioren

Geestelijke en sociale kenmerken.

Emotionele aanpassing, toenemende zelfkennis, agressie neemt af.

Prestatiemotivatie.

Streven naar verbetering van eigen prestatie. Verantwoording ten opzichte van elftal en training.

Inspanning en uithoudingsvermogen.

Toenemende breedtegroei en spiervolume leiden tot harmonische lichaamsgroei. Verhoogde trainingsintensiteit (interval-duurarbeid).

Motorisch leervermogen.

Duidelijk verbetering van de dagelijkse functie van het spierenstelsel (coördinatie) en het functioneren van de extremiteiten (voeten en handen).

Trainingsdoelstellingen (presteren in de wedstrijd)

Technisch

- a. Verder scholen van de technische kwaliteiten, waarbij nu ten aanzien van de grondvormen in een hoger tempo geoefend wordt, vanuit een grotere snelheid en onder een toenemende weerstand van een verdediger. Ook worden nog meer technische onderdelen bij het oefenen achtereenvolgens uitgevoerd, waarbij in veel gevallen met afwerking op doel wordt besloten.
- b. In het bijzonder moet veel aandacht worden geschonken aan het aanvallend en verdedigend koppen, aan de afwerking en aan de passing over grote afstand.
- c. Accentueren van enkele technische handelingen met tactische aspecten zoals b.v. kapbeweging, schijnbewegingen, spelen van een bal met een bewuste snelheid, richting en effect en het direct spelen.
- d. Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties en via positie – en partijspelen, waarbij technische accenten worden gelegd.
- e. Veel technische ervaring laten opdoen door het veelvuldig spelen van wedstrijden.

Conditioneel.

- a. In deze leeftijdsklasse een gericht begin maken met een conditionele scholing ten aanzien van vooral snelheid en uithoudingsvermogen en (in mindere mate) kracht.
- b. Bij de uitvoering bewust gebruik maken van intervaltrainingsmethode, de steigerungsmethode en de herhalingsmethode.
- c. Teneinde een goed trainingsresultaat te behalen zal er bij conditionele oefeningsdoelen (snelheidstraining) met oefenstof zonder bal gewerkt moeten worden.
- d. Verder geldt ook hier: de verschillende in conditionele belasting t.o.v. de C jeugd vooral laten uitwerken in aanpassingen c.q. verzwaringen in de arbeid-rust verhouding inzake de technische en tactische oefeningen.
- e. Bewust veel wedstrijden spelen teneinde ook de wedstrijdconditie te verbeteren.

Tactisch

- a. Voortdurend en bewust uitdiepen van de individuele tactiek in wedstrijdssituaties.
- b. Beoefenen van de verschillende dekkingsvormen en het onderkennen van de voor- en nadelen.
- c. Begrip bijbrengen voor het gebruik maken van tactische mogelijkheden zoals hanteren van speltempo, het spel verplaatsen, de achterwaarts gespeelde pass, het tot stand brengen van een numerieke meerderheid in een bepaald terreingedeelte.
- d. Het verder ontwikkelen van het denken in taken op een bepaalde positie / plaats, functie van die plek binnen een linie en de taak van die linie binnen het elftal.
- e. Als gevolg van bovengenoemde: Leren denken in een elftaltactiek zo als in algemeen

tactische zin (leren aansluiten en meer of minder verdedigend spelen) en ten aanzien van bewust gekozen speelwijze (counteren, buitenspelval, bepaald dekkingssysteem, het jagen, het uitvoeren van formatie / systeem 4-4-2, 4-3-3).

- f. Bewust hanteren van de spelhervattingen. (vrije trap, inworp en aftrap)

Mentaal

- a. Zelfkritiek stimuleren.
- b. Perfectionistisch leren werken.
- c. Verder ontwikkelen "voetbalmentaliteit" (zie C-jeugd).
- d. Voortdurend blijven stimuleren en enthousiast maken (de ervaring leert dat nogal wat voetballers op deze leeftijd naar andere sporten verdwijnen).
- e. Meer initiatieven: 15 – 17 jaar wedstrijden laten spelen.

A junioren

Geestelijke en sociale kenmerken.

Stabilisatie van karakter (afhankelijk van opvoeding en erfelijke eigenschappen).

Spanningen op school of op werk leiden tot voorbijge geestelijke en sociale problemen.

Prestatiemotivatie.

Toeneming van prestatiedrang. Streven naar medeverantwoordelijkheid. Kritische zelfinstelling. Vaak geldingsdrang en erkenning zoals bij volwassenen.

Inspanning en uithoudingsvermogen.

Optimaal functioneren van de organen. Belasting tot een persoonlijk prestatieniveau. Dit alles door een zorgvuldige geplande training (nauwelijks gevaar voor overbelasting).

Motorisch leervermogen.

Bewegingsprestatieprofiel heeft hoogtepunt bereikt (afhankelijk van de training).

Trainingsdoelstellingen. (streven naar topprestatie)

Technisch.

- a. Verder vervolmaking van de technische grondvormen, erin brengen van automatisme. Oefenen in hoogste tempo, onder gemiddeld grotere weerstand. In vermoede toestand en in complexe spelsituaties, handelingssnelheid opvoeren.
- b. Veel aandacht blijven schenken aan koppen, afwerken en passen over grote afstand. Bij de uitvoering op hoger niveau werken dan bij de B – Junioren.
- c. Ontwikkelen specifieke technische handelingen met in grote mate tactische aspecten, ook op hoger niveau.
- d. Spelhervattingen combineren met specifieke technische handelingen.
- e. Extra training (groepsgewijs en individueel) met betrekking tot de technische kwaliteiten die benodigd zijn voor het spelen op een specifieke plaats in het elftal, verder natuurlijk ook het verbeteren van tekortkomingen.

Conditioneel

- a. Ten aanzien van de conditionele trainings- en oefeningsdoelen bij oefenstof zowel met als zonder bal de spelers belasten tot hun maximaal persoonlijke prestatieniveau.
- b. Wat de conditionele training betreft, bewust en gericht gaan scholen ten aanzien van snelheid, kracht en uithoudingsvermogen. Het laatste aspect vrijwel uitsluitend beoefenen met de bal.
- c. Ook conditioneel een zodanige basis leggen dat de overgang naar de senioren wordt voorbereid. (mentaal en fysieke conditie)

Tactisch

- a. Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in spelsituaties als in het spelen op een bepaalde plaats in een linie.
Bewust gaan oefenen van tactisch mogelijkheden zoals speltempo (zie de punten onder B – jeugd) en gericht trainen op specifieke speelwijzen (formaties, systemen en tactieken).
Ontwikkelen en stimuleren te analyseren van tactische situaties.

Mentaal.

- a. Prestatieve instelling vooral in de zin van streven naar persoonlijk prestatieniveau door middel van voortdurende drang naar perfectionisme.
- b. Stimuleren naar kritische beoordeling van de eigen capaciteiten.
- c. Bepaald inzicht laten krijgen van realistische verwachting ten aanzien van voetballoopbaan op senioreniveau.
- d. Aanvullend biologische leeftijd zoveel mogelijk A junioren gedoceerd mee laten draaien 16 – 23 jaar wedstrijden. I.o.m A-trainer, hoofdtrainer en A-coördinator.

Trainingsintensiteit:

<u>Groep</u>	<u>Aantal trainingen</u>	<u>duur training</u>
F jeugd	1 x per week	max. 60 minuten
E Jeugd	2 x per week	max. 60 minuten
D Jeugd	2 x per week	max. 60 minuten
C Jeugd	2 x per week	max. 60 minuten
B Jeugd	2 x per week	75 max.90 minuten
A Jeugd	2 x per week	75 max.90 minuten

Keeperstraining

Aan keeperstraining moet veel aandacht worden gegeven. Uiteraard kan erop allerlei manieren inhoud aan worden gegeven.

Een foutieve wijze is dat de trainer zijn keeper onder handen neemt in een hoekje van het trainingsveld, terwijl de groep een onderling partijtje speelt. Zowel de keeper als de groep wordt hiermee tekort gedaan.

Een betere vorm van keeperstraining is dat de doelvrediger bij bepaalde trainingsvormen wordt ingeschakeld. Te denken valt daarbij aan oefeningen met afwerkingen op doel en daarnaast ook het positie- en partijspel. Bij de oefeningen met afwerkingen op doel krijgt de doelvrediger in relatief korte periode een groot aantal schoten, voorzetten en kopballen te verwerken vanuit verschillende spelsituaties en bij de tweede vorm kan daarbij ook aandacht worden geschonken aan het coachen van de keeper aan zijn medespelers en het spel van de doelvrediger in opbouwende zin.

Ondanks het feit dat het hier manieren betreft waarop de doelvrediger op waardevolle wijze (voor hem / haarzelf en voor de groep) bij de groepstraining ingeschakeld kan worden, blijft het noodzakelijk dat hij / zij daarnaast specifieke keeperstraining krijgt. Het verdient de voorkeur dat tijdens deze training apart met een doelman / vrouw gewerkt kan worden. Tevens is het goed om te trainen onder daglicht.

De keepers van de F, E en D jeugd krijgen een aangepaste keeperstraining (speels).

Bij de jongste tot en met de D jeugd geldt een niet specifieke keeperstraining. Er dient dan op een speelse manier de grondbeginselen van het keepen te worden bijgebracht. Deze zijn:

- 1: Vangen van de bal.
- 2: Oprapen van de bal.
- 3: Coördinatie (m.n. oog – hand coördinatie)

- 4: Duiken (in feite leren vallen)
- 5: Gooien, werpen van de bal.
- 6: De belangrijkste spelregels voor de keeper.

Vanaf de C jeugd moet een professionele keeperbegeleiding voor tenminste de selectiekeepers worden gegeven. Getracht wordt vooral de elementaire beginselen van de techniek bij het verwerken van ballen op verschillende hoogten en vanuit verschillende posities zuiver te leren uitvoeren.

Daarnaast worden de belangrijkste zaken doorgenomen wat betreft de opstelling. In de oefenstof worden tevens wat conditionele accenten gelegd: Sprongkracht, reactie en vaardigheid. Ervan uitgaande dat de C jeugd tweemaal per week traint, moet de doelman daarnaast nog eens zo'n 45 minuten apart onder handen worden genomen met een specifieke training.

De doelverdedigers van de B jeugd trainen tweemaal per week met de groep en krijgen eenmaal per week aparte keeperstraining. Hierbij gaat het er om de techniek verder te vervolmaken en ook de wat moeilijker technische handelingen te verrichten (stompen, de voorzet, het achterwaarts lopen verwerken van de boogbal, de doorstuitbal en het verwerken van ballen met de vlakke hand).

Ook zal het tactisch gedrag veel aandacht moeten krijgen evenals het positie kiezen van de keeper, b.v. bij terugspeelballen, bij situaties met een inkomende aanvaller, een van dichtbij ingeschoten bal, een harde voorzet etc.. Verder moet zijn opbouwende / aanvallende spel (uittrappen en uitgooien) worden verbeterd en dient zijn leidinggeven veel aandacht te krijgen.

Doelverdedigers van de A jeugd doen eenmaal per week alleen mee met de groep, ze krijgen eenmaal per week specifieke training en eenmaal per week krijgen ze eerst keeperstraining en doen ze vervolgens mee met de groep. Natuurlijk behoren ook andere combinaties tot de mogelijkheden. Zo kan men hen twee maal per week specifiek trainen en eenmaal per week laten meedoen met de groep. Al met al komt het erop neer dat er meer moet gebeuren dan alleen een keer specifiek trainen.

Wat de oefenstof betreft dient naast een verdere perfectionering van de techniek en de tactiek ook gericht worden getraind op conditionele aspecten zoals sprongkracht, sprongduurkracht, startsnelheid, durf, reactie, etc..

In zijn algemeenheid is van belang:

- Dat de omstandigheden goed zijn (goed licht, ballenvager achter het doel, net in doel, verplaatsbare doelen, goede en voldoende ballen).
- Dat de training wordt gegeven door personen die er gevoel voor hebben (het inschakelen van oud keepers is aan te bevelen).
- Dat er op een wedstrijd – echte manier wordt getraind en veelzijdig wordt geoefend. Dit houdt in: Vanuit diverse posities, vanaf verschillende afstanden, afwerken vanuit de dribbel, specifieke situaties nabootsen (b.v. vrije schoppen). Op allerlei manieren trappen (ook volley en dropkick) met inschakeling van andere spelers (zowel verdedigers als aanvallers).

Wedstrijdvoorbereiding, -bespreking, -coaching, -analyse.

Wedstrijdvoorbereiding.

In de aanloop naar de wedstrijd is een stukje wedstrijdvoorbereiding noodzakelijk. De voorbereiding bestaat uit:

Technische zaken

De trainer / leider analyseert de vorige wedstrijd en komt mede op grond daarvan tot beslissingen ten aanzien van opstelling, de wisselers, de tactiek en het systeem en licht de desbetreffende coördinator tijdig in. Ook werkt hij zijn trainingsprogramma uit en bereidt hij de bespreking voor. De training zelf neemt natuurlijk een belangrijke plaats in, in het geheel, ook vanuit de wedstrijd en de komende wedstrijd.

Voor de groepen is het onverstandig om de training te veel te richten op een bepaalde wedstrijd. Hetzelfde geldt voor de speelwijze van het team en de opstelling. Men moet vooral uitgaan van eigen kunnen en mogelijkheden en niet wekelijks wijzigingen aanbrengen in verband met de komende tegenstander. Bij de B jeugd kunnen bepaalde aanpassingen wel verstandig zijn en bij de A jeugd zal dit iets vaker voorkomen. Wel proberen uit te gaan van het systeem en de tactiek die voor de ploeg het beste is. Niet te opportunistisch te werk gaan. Dit kan betekenen dat het systeem aangepast wordt zodat het systeem 4-4-2 gespeeld wordt. Geadviseerd wordt t/m de C jeugd het systeem 4-3-3 te spelen.

Mentale zaken.

Indien daartoe aanleiding is, dient er door de week gepraat te worden met spelers individueel over alle mogelijke problemen.

Organisatorische zaken

Te denken valt hierbij aan vervoer, vertrektijd, materiaal, kleding, scheidsrechten, spelerskaarten, begeleidingsboeken, voor de vastlegging van de resultaten.

Bijeenkomsten organiseren voor de trainers en begeleiders.

Medische zaken.

Blessure behandeling via de verzorger / masseur.

Coaching in de rust.

Naar aanleiding van allerlei constatering maakt de leider / coach in de rust opmerkingen (duidelijk en niet teveel).

Na de wedstrijd (in de daarop volgende uren, dagen) analyseert de trainer/ begeleider het een en ander en hij verbindt er bepaalde conclusies aan in de zin van training, begeleiding, opstelling, speelwijze en wedstrijdvoorbereiding etc..

De wedstrijdanalyse.

De wedstrijdanalyse moet duidelijk en natuurlijk betrekking hebben op:

- Het spel van de spelers individueel (verdedigend, opbouwend, aanvallend)
- Conditionele aspecten (snelheid, harding, uithoudingsvermogen, reactie etc.).
- Disciplinaire zaken (gedrag tegenover medespelers, tegenstanders, publiek, scheidsrechter, etc.).
- De wedstrijdmentaliteit van het elftal (concentratie, inzet, zelfvertrouwen, etc.).

De spelers moeten in de gelegenheid worden gesteld om zelf bepaalde voetbalonderdelen te analyseren. Het is dus van belang dat men dingen gaat herkennen en ook daarop kan inspelen.