

Jeugdopleidingsplan SRC 2011-heden

Februari 2017





Inhoudsopgave

Versiebeheer.....	4
1 Inleiding	5
Deel 1 6	
2 De visie en ambitie, doelstellingen en randvoorwaarden	6
2.1 Visie en ambitie.....	6
2.2 Doelstellingen	7
2.2.1 Algemene doelstellingen	7
2.2.2 Doelstellingen 2012-2013	7
2.2.3 Doelstellingen 2013-2015	8
2.3 Randvoorwaarden doelstellingen.....	8
3 De organisatie.....	8
3.1 Organogram jeugdcommissie	8
3.2 Organogram technische commissie	9
3.3 Besturing.....	9
3.4 Functies en functietaken jeugd- en technische commissie	9
4 Het selectiebeleid	10
5 De interne scouting.....	11
6 Het medisch advies, de begeleiding en de afspraken	12
6.1 Medisch advies	12
6.1.1 Voorkomen van blessures	12
6.1.2 Wat indien toch een blessure optreedt.....	12
6.1.3 Opbouw na een blessure.....	12
6.2 Medische begeleiding	13
6.2.1 Begeleiding ingeval van een blessure	13
6.3 Medische afspraken.....	13
7 De afspraken.....	14
7.1 De basisafspraken	14
7.2 De wedstrijddagafspraken.....	14
7.3 De vervoersafspraken	14
7.4 De trainers en coaches afspraken	14
Deel 2 16	
8 Voetbal tactisch JOSRC.....	16
8.1 Algemeen	16
8.2 Hoofdmomenten	16
8.2.1 1. Aanvallen.....	16
8.2.2 2. Omschakeling van aanvallen naar verdedigen.....	16
8.2.3 3. Verdedigen.....	16
8.2.4 4. Omschakeling van verdedigen naar aanvallen.....	16
8.3 Speelwijze	16
8.3.1 De keeper (1)	19
8.3.2 De centrale verdediger (3+4).....	20
8.3.3 De vleugelverdediger (2 + 5)	21
8.3.4 De middenvelder (6+8)	22
8.3.5 De centrale middenvelder (10)	23
8.3.6 De vleugelspits (7 + 11).....	24
8.3.7 De centrale spits (9)	25
9 Ontwikkelingskenmerken per leeftijd	26
10 Opleiding- en coachdoelstellingen per leeftijd	27
11 Methodische aanpak, realiseren leerdoelstelling	28
11.1 F-pupillen (< 8).....	28
11.2 F-pupillen (< 9).....	28



11.3	E-pupillen (< 11).....	29
11.4	D-pupillen (< 13)	30
11.5	C-junioren (<14).....	31
11.6	Doelstelling 0.15 (2e jaars C):.....	32
11.7	B-junioren (14-16 jaar)	33
11.8	A-junioren (16-18 jaar)	34
11.9	Leerinhoud per leeftijdscategorie	35
12	De trainingsaanpak	36
	Bijlage A "Formulier Trainingsvoorbereiding"	37
	Bijlage B "Beoordelingsformulier"	38
	Bijlage C "POP (Persoonlijk Ontwikkel Plan)"	39

Versiebeheer

Versie	Datum	Aanpassing
0.7	16-03-11	Verwerking opmerkingen uit werkgroep JOSRC d.d. 09-03-11
0.71	21-03-11	Redactie MvK
0.72	23-03-11	Aanvulling H12 door NK
0.73	24-03-11	Redactie naar aanleiding werkgroep d.d. 23-03-11
0.74	28-04-11	Laatste opmerkingen WG verwerkt (o.a. 11 gouden regels AZ)
1.0	20-05-11	Finale redactie MvK
1.0	28-05-11	Laatste aanpassingen nav bespreking jeugdbestuur 26-05-11
1.1	20-06-12	TC en jeugdcommissie evaluatie
2.0	14-02-17	Aanpassing VC, looptijd wordt ieder jaar automatisch verlengd

1 Inleiding

Voor u ligt het Jeugdopleidingsplan van SRC (hierna te noemen: JOSRC) 2011-heden. *Dit plan is gestart in 2011 en wordt ieder jaar stilzwijgend verlengd. Alleen indien de VoetbalCommissie SRC een aangepast plan voorlegt aan het AB. En het AB neemt dit advies (=aangepaste plan) over, dan kan het plan aangepast worden.*

SRC heeft momenteel een grote jeugdafdeling met een goede opleiding. Maar het kan beter. Hoe we deze verbetering willen bereiken, leest u in dit JOSRC. Het JOSRC heeft als primaire doelstelling om over een langere termijn al onze jeugdspelers een gedegen en kwalitatief verzorgde voetbalopleiding te bieden. Dit alles ten behoeve van de optimale ontplooiing van de persoonlijke mogelijkheden op voetbalgebied. Recreatief en selectief voetbal zijn in dit opzicht gelijk, plezier en resultaat gaan hand in hand.

SRC wil een aantrekkelijke vereniging zijn om, voor alle teams, zowel meiden als jongens, bij en vooral voor te voetballen. Op prestatief niveau streeft SRC bij voorkeur te spelen met spelers die hun opleiding vooral bij SRC hebben gehad. Om dit te bewerkstelligen is een goede jeugdopleiding met aandacht voor recreatief voetbal van groot belang. Het is de kweekvijver voor de prestatieve opleiding.

Als basis voor het JOSRC heeft het jeugdbeleidsplan van SRC uit 2008 gediend. Het bleek nodig dit voetbalbeleidsplan technisch, tactisch en organisatorisch verder uit te werken en hiermee de voetbalvisie verder vorm te geven en de jeugdopleiding te herstructureren. Het JOSRC legt al deze zaken vast en waarborgt de kennis en ervaring, er is duidelijkheid. Om deze duidelijkheid te behouden beweegt het mee met de veranderingen die van invloed zijn op dit plan, dat wil zeggen, *het plan is dynamisch*.

Het werken met onze jeugd wordt voor het grootste gedeelte gedragen door vrijwilligers, aangevuld met enkele betaalde krachten (op basis van onkostenvergoeding). Uitgangspunt voor de club is, dat een ieder die zich inzet voor de jeugdopleiding, het JOSRC kent en onderschrijft. Door het bieden van structuur met instructies en richtlijnen biedt het JOSRC duidelijkheid over de doelstellingen en verwachtingen ten aanzien van de jeugdopleiding bij SRC. Hierdoor zijn straks voor iedere jeugdspeler en begeleiders de voorwaarden gecreëerd voor het zo optimaal en zo plezierig mogelijk kunnen beoefenen van onze favoriete sport. Het JOSRC biedt alle spelers, trainers, coaches en begeleiders eenzelfde kader, waardoor zij het gevoel krijgen dat ze meewerken aan één gezamenlijke doelstelling binnen de vereniging en dat iedereen hierin meetelt. Dit vergroot het draagvlak en de binding binnen de vereniging.

Tot slot is van groot belang om zich te realiseren dat ieder jeugdlid ZIJN EIGEN PLAFOND heeft!

In deel 1 van dit JOSRC wordt beschreven:

- De visie, doelstellingen en strategie (hoofdstuk 0)
- De organisatie (hoofdstuk 3)
- Het selectiebeleid SRC (hoofdstuk 4)
- De interne scouting (hoofdstuk 5)
- Het medisch advies, de begeleiding en de afspraken (hoofdstuk 6)
- De afspraken (hoofdstuk 7).

In deel 2 van dit JOSRC, vindt u de meer de tactische aspecten van de jeugdopleiding, zoals:

- Het voetbaltactische plan (hoofdstuk 8)
- De ontwikkelingskenmerken per leeftijd (hoofdstuk 9)
- De opleiding- en coachdoelstellingen per leeftijd (hoofdstuk 10)
- De methodische aanpak om de leerdoelstellingen te bereiken (hoofdstuk 11)
- De trainingsaanpak (hoofdstuk 12).



Deel 1

2 De visie en ambitie, doelstellingen en randvoorwaarden

2.1 Visie en ambitie

Termen als respect, samenwerken, betrokkenheid en (jeugd)spelersbelangen zijn zeer belangrijk voor SRC. SRC wenst onderscheidend te zijn. Hierbij wordt het accent gelegd op het opleiden van jeugdspelers ((m/v), hierna te noemen: jeugdspelers) met als doel om iedere jeugdspeler op zijn eigen niveau te laten voetballen. Attractief en herkenbaar voetbal en de wil tot ontwikkelen staan centraal. SRC spreekt de ambitie uit om naar vermogen/niveau zo hoog mogelijk te voetballen met alle (jeugd)teams.

Er wordt naar gestreefd om de intensiteit van de trainingen en de begeleiding af te stemmen op het niveau van de jeugdspeler.

Bij de nog in te richten interne scouting gaat erop gericht worden om ieder op zijn eigen niveau te laten spelen. Opleiding en scholing voor de jeugdtrainers en begeleiders van alle teams draagt hieraan bij.

Door met de implementatie van het JOSRC te starten met het aanstellen van selectietrainers die de overige trainer/coaches ondersteunen en begeleiden zal e.e.a. naar verwachting binnen de gehele (jeugd)vereniging zichtbaar zijn. Uiteindelijk vraagt een visie om een ambitie. Het is altijd gewaagd om ambities uit te spreken, toch hebben wij gemeend dit te moeten doen. Dit geeft ons namelijk stimulans en een inspiratie om na te streven.

De ambities zijn:

- Het creëren van een optimale voetbalomgeving waarbinnen onze jeugd en hun ouders/verzorgers zich thuis voelen en dus graag bij SRC voetballen/betrokken zijn en blijven. En waar nieuwe leden zich graag aanmelden.
- Iedere speler/trainer/begeleider krijgt de mogelijkheid het maximale uit zichzelf te halen op zijn of haar niveau.
- Het ontwikkelen van de mogelijkheid trainers/begeleiders een opleiding op het gebied van jeugdvoetbal te geven.
- Alle selectieteams spelen zo hoog mogelijk.
- Alle 2e (schaduw) elftallen (O8-O19) spelen het liefst in de klasse onder het selectie team.
- Een aantal selectiewaardige junioren dat doorstroomt naar de selectieteams senioren SRC . Eindresultaat JOSRC: Elk seizoen het afleveren van zoveel mogelijk jeugdspelers voor de selectie senioren. Het streven is 2 a 3 per seizoen. Tevens is het doorstromen van zoveel mogelijk jeugd naar de overige senioren teams een belangrijke ambitie.
- Het voortzetten van de werving van sponsoren/fondsen die de realisatie van de ambitie van de jeugdopleiding mogelijk maken.
- Als blijkt dat bovengenoemde ambities niet gehaald worden, dan is dat absoluut niet erg. Wel is het een reden om deze ambities elk jaar tegen het licht te houden en een evaluatie uit te voeren.

2.2 Doelstellingen

2.2.1 Algemene doelstellingen

De algemene doelstelling van onze jeugdafdeling is:

Het realiseren van voorwaarden waardoor alle jeugdspelers zich optimaal kunnen ontwikkelen met als doel dat:

- De jeugdspelers van SRC spelvreugde hebben in combinatie met de wil om te ontwikkelen naar zijn eigen niveau.
- Er op basis van een attractieve speelwijze wordt gespeeld met creatieve vrijheden.
- Jeugdspelers op latere leeftijd verbonden blijven aan de club (als speler, coach, jeugdtrainer, scheidsrechter, bestuurslid en/of vrijwilliger).
- SRC een aantrekkelijke club is om bij te voetballen (plaatselijk en regionaal, maar voor zowel recreatieve teams als prestatieve (selectie)teams).
- Jeugdtrainers en elftalbegeleiders onze jeugd graag willen begeleiden, zodat zij zich zelf kunnen ontwikkelen. Maar ook en vooral omdat SRC een leuke, ambitieuze vereniging is, waarbij er ruimte is voor zowel recreatief als prestatief opleiden.
- Meiden voetbal ook aandacht krijgt, waarbij het streven is om in iedere leeftijdsklasse minstens 1 team te krijgen. Daar waar onvoldoende speelsters beschikbaar zijn, zullen ze mee kunnen voetballen met de jongens tak
- Er door de jeugdelftallen zo hoog mogelijk met eigen opgeleide spelers wordt gespeeld.
- Alle jeugdtrainers de mogelijkheid wordt geboden binnen de beschikbare financiële kaders om cursussen/opleidingen te volgen.
- De jeugdteams in een herkenbare speelstijl gaan spelen (1-4-3-3). Dit is de huisstijl van alle jeugdteams (in overleg met de TC is afwijken hiervan altijd bespreekbaar!)
- Er in de vakanties voetbalclinics en extra activiteiten worden georganiseerd voor alle jeugdleden.
- Alle jeugdteams A- t/m D-junioren uit minimaal 14 spelers bestaan.
- Keepers krijgen apart aandacht middels keeperstrainers
- Er aandacht is voor de doorstroming van jeugdleden naar de senioren (zie punt?)
- Er is in het seizoen 2010-2011 gestart met een 0-meting (klanttevredenheidsonderzoek) onder jeugdspelers en ouders/belanghebbende(n). Vanaf het seizoen 2011-2012 zal dit onderzoek jaarlijks worden gehouden. De resultaten worden gebruikt voor het bijstellen van het JOSRC.

2.2.2 Doelstellingen 2012-2013

Doelen voor het seizoen 2012-2013:

- Uitvoering geven aan het JOSRC 2011-2015 dat in het seizoen 2010-2011 is opgesteld.
- Door middel van korte, duidelijke en open communicatie draagvlak creëren binnen de club voor de uitvoering van het JOSRC.
- De intentie is dat elk team de beschikking heeft over een gekwalificeerde jeugdtrainer (tevens coach).
- De beste spelers komen uit in selectieteams SRC F1 t/m A1
- De contacten met de BVO's, ALO, CIOS en KNVB worden uitgebreid, zodat spelers en trainers/begeleiders kunnen gaan profiteren van deze kennis en kunde.
- De trainingsuren van de selectieteams worden verruimd (indien mogelijk). De selectieteams trainen 2x per week 1,5 uur met als streven om uiteindelijk over te gaan naar een trainingsweek van 3 trainingen (lange termijn). Voor recreatieve teams wordt 2x per week 1,0 uur trainen aangeboden.

2.2.3 Doelstellingen 2013-2015-e.v.

Doelen die voor de seizoenen 2013-2015 en verder nagestreefd worden:

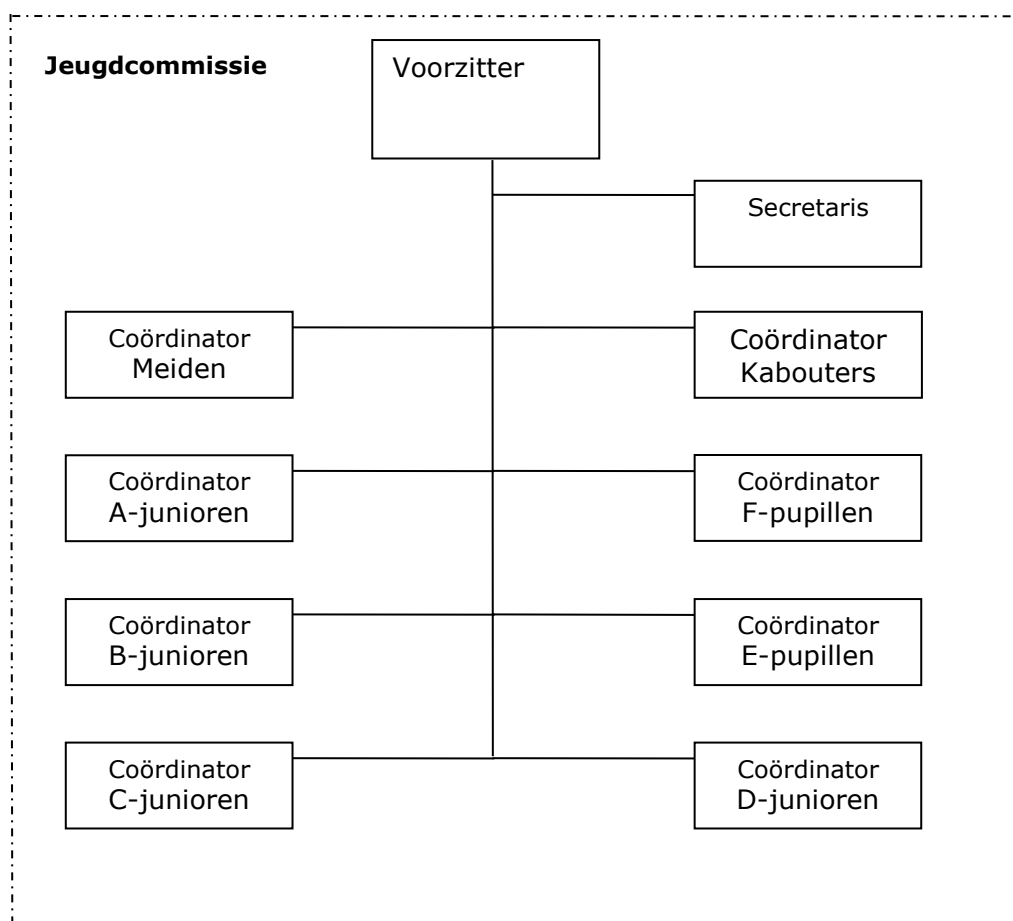
- Het jaarlijks bijscholen van trainers/coaches.
- Het verder ontwikkelen van interne scouting.
- Kwaliteit van de trainingen en coaching zijn verhoogd. Alle jeugdtrainers en coaches van alle teams zijn voldoende opgeleid. Dit blijkt uit het behalen van de gestelde ambities.
- Medische advisering en begeleiding voor de jeugd wordt ingevoerd (zie verder hoofdstuk 6).

2.3 Randvoorwaarden doelstellingen

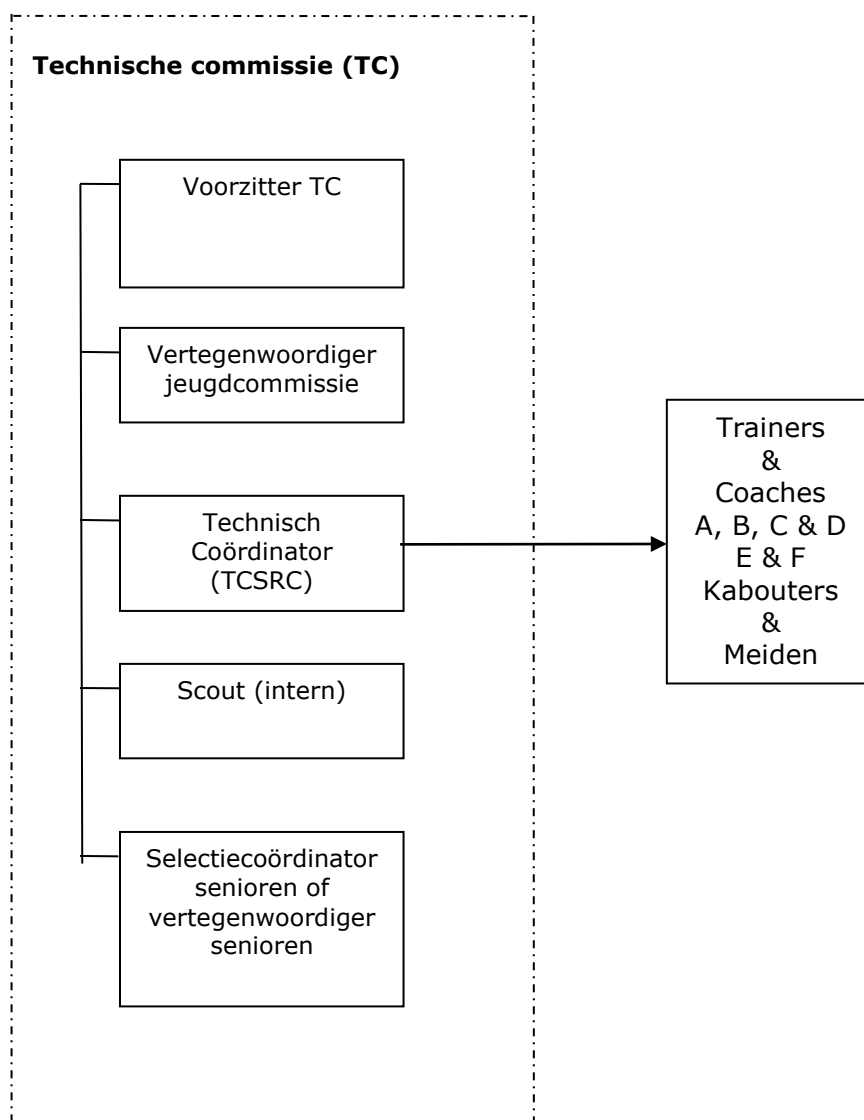
- Constante werving van sponsors/fondsen welke de realisatie van de jeugdopleiding faciliteren.
- Het gebruik van hulpmiddelen uitbreiden. Denk aan video opnames wedstrijden/trainingen en andere ontwikkelingen in de voetbalsport.
- Selectie trainer/coaches begeleiden/delen kennis met recreatieve trainer/coaches.

3 De organisatie

3.1 Organogram jeugdcommissie



3.2 Organogram technische commissie



3.3 Besturing

Zie functieboek.

3.4 Functies en functietaken jeugd- en technische commissie

Zie functieboek.

4 Het selectiebeleid

In dit hoofdstuk wordt aangegeven welke (selectie)criteria worden gebruikt bij het tot stand komen van een team.

De teamindeling wordt samengesteld is overleg met trainers, coaches en coördinatoren. De selectietrainer heeft een doorslaggevende stem voor de vaststelling van de selectie. De coördinator doet dit voor de overige teams. Bij uitzonderlijke gevallen wordt de Technisch Coördinator betrokken voor een zwaarwegend advies (geldt voor alle teams).

Bij de samenstelling wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met niveau, leeftijd, en vriendjes (in deze volgorde)

Elke jeugdspeler van SRC moet genoeg kansen krijgen om zijn niveau te verbeteren. Bij uitzonderlijke kwaliteiten moet het mogelijk zijn om als 1e jaars bij 2e jaars of zelfs bij uitzondering een leeftijdscategorie hoger te voetballen. Daarbij zal niet voorbij gegaan worden aan de fysieke, sociale en mentale eigenschappen. Dit zal altijd in samenspraak met de betreffende jeugdspeler, ouder/verzorger en begeleiding moeten plaatsvinden. De TCSRC en de betreffende trainer/coaches zullen hierin de beslissing nemen. Dit soort verschuivingen (scope: A- t/m D-junioren) mag niet tot gevolg hebben, dat daardoor het selectieteam waar de jeugdspeler(s) voor uitkomt dermate verzwakt, dat dit team een grote kans loopt om te degraderen, dan wel dat het spelplezier voor de overige jeugdspelers sterk wordt verminderd. Dit zou de door ons gewenste "ontwikkeling en opleiding van alle jeugdspelers" in gevaar brengen.

Selectieteams worden, in overleg met de betreffende coördinator en de TCSRC samengesteld door de trainer-coaches.

De TCSRC heeft hierin een zwaarwegend advies.

Bij de E- en F-pupillen wordt als volgt geselecteerd (indien mogelijk):

- E1 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 2e jaars E-pupillen } selectie
- E2 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 2e jaars E-pupillen }
- E3 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 1e jaars E-pupillen }
- E4 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 1e jaars E-pupillen }
- F1 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde laatste jaars F-pupillen } selectie
- F2 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde laatste jaars F-pupillen }

Werkwijze selecteren:

Het is bewuste keuze om bij de E en F twee teams van dezelfde leeftijd te selecteren. Dit is vooral met de oog op een betere doorstroming naar de teams (D, C, B en A) die spelen op een heel veld en dus met grotere teams.

Bij de D-, C-, B en A-junioren wordt als volgt geselecteerd (indien mogelijk):

- D1 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 2^e jaars D-junioren } selectie
- D2 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 1^e jaars D-junioren }
- C1 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 2^e jaars C-junioren } selectie
- C2 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 1^e jaars C-junioren }
- B1 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 2^e jaars B-junioren } selectie
- B2 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 1^e jaars B-junioren }
- A1 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 2^e jaars A-junioren } selectie
- A2 zal bestaan uit voornamelijk geselecteerde 1^e jaars A-junioren }

NB Alleen de D1, C1, B1 en A1 zijn selectieteams

Werkwijze selecteren:

Als 2e en 1e jaars gelijkwaardig zijn, dan wordt er gekozen voor de 1e jaars om aan te sluiten bij zijn ontwikkelings snelheid. De selectieteams 1 (A t/m D) zijn voorlopig ingedeeld (tot aan de winterstop). Wisselen van team gebeurt alleen bij hoge uitzondering en middels overleg met TC/trainer/coach/ouders/kind. Uiteraard is hierbij een zeer zorgvuldige begeleiding van de jeugdspelers, die van team worden gewisseld, (nog (net) niet/wel het gewenste niveau) een vereiste.



De algemene afspraak is (in overleg met trainers) om na de winter de beste 2e jaars met een hoger selectie elftal te laten meetrainen/draaien (A t/m D junioren).

Discussiepunt wordt in TC besproken in sep/okt 2012.

In **bijlage B** is een beoordelingsformulier opgenomen. Dit kan worden gebruikt om ongeveer 2 maal per jaar een speler te beoordelen en de resultaten vast te leggen. Tevens is het de leidraad om het te bespreken met de speler.

In **bijlage C** is een PersoonlijkOntwikkelingsPlan (POP) opgenomen. Dit kan halverwege het jaar gebruikt worden door de speler en de trainer/coach om inzicht te krijgen in de eigen kwaliteiten en mogelijkheden om deze te verbeteren.

5 De interne scouting

Als ambitieuze voetbalvereniging wil je met de selectieteams op een zo hoog mogelijk niveau spelen. Dat betekent dat je moet investeren in een goede (jeugd) opleiding. Daarvoor is naast een jeugdopleiding met gekwalificeerde trainer/coaches ook interne scouting nodig. Interne scouting onderscheidt o.a. de talenten uit alle teams. Door een goede samenwerking tussen de interne scout, trainers/coaches en het jeugdbestuur kan in het bijzonder de jeugd zelf en in het algemeen SRC daarvan de vruchten plukken.

6 Het medisch advies, de begeleiding en de afspraken

6.1 Medisch advies

6.1.1 Voorkomen van blessures

Zowel trainingen als wedstrijden op het veld of het kunstgras vergen van de spelers een behoorlijke omschakeling. Op beide ondergronden moeten ze goed uit de voeten kunnen. Dit willen we natuurlijk zonder dat er veel blessures ontstaan. Want het voorkomen van blessures is beter dan het genezen van blessures.

De basis van de spelers moet een goede coördinatie en een behoorlijke mate van lenigheid zijn. Een goede coördinatie in combinatie met lenigheid voorkomt onnodige blessures en zorgt ervoor dat de looptechniek wordt bevorderd (technisch correct bewegen). Over het algemeen kan er gezegd worden dat een lichte en soepele loopbeweging er voor zorgt dat we wendbaar zijn en snel kunnen schakelen. Het contact moment met de ondergrond is dan zo kort mogelijk. Het draaien op de voorvoet voorkomt vele nare blessures. Naast deze basis ingrediënten is het van belang dat de spelers een goed uithoudingsvermogen bezitten.

Een goede conditie zorgt ervoor, dat we op iedere situatie alert en adequaat kunnen reageren. Vermoeidheid maakt ons minder scherp en vergroot de kans op acuut letsel. Plezier in het spel ontstaat wanneer er verschillende benoemde onderdelen, lenigheid, coördinatie, looptechniek en uithoudingsvermogen worden opgesloten in een speels trainingsprogramma. Zonder dat de spelers zich ervan bewust zijn, worden er dan alle facetten getraind die ertoe bijdragen aan het blessurevrij sporten.

6.1.2 Wat indien toch een blessure optreedt.

Spelers krijgen te maken met een groeispurt, die nare blessures met zich mee kunnen brengen. Wanneer hier niet adequaat op wordt gereageerd, is de kans op een verergering van de blessure niet ondenkbaar. Onbewust wordt het pijnlijke gewricht of de aangedane spier ontzien waardoor de speler anders gaat lopen. Overbelasting van het ander been is dan het gevolg. Als er dus niet alert op wordt gereageerd dan loopt de speler dus de kans dat deze van de ene blessure in de andere terecht komt (niet bevorderlijk voor de spelvreugde)

6.1.3 Opbouw na een blessure

Na een blessure is het van belang dat de spelergeleidelijk aan weer gaat trainen. Dit moet stapsgewijs, zeer zorgvuldig gebeuren en is per speler en blessure afhankelijk. Dit betekent dat de speler eerst ervoor zorgt dat de stabiliteit, de lenigheid en de looptechniek weer in orde zijn. Vervolgens zorg de speler dat de kracht en de snelheid weer terugkomen. Zodra deze onderdelen geen vervelende pijntjes meer geven, dan is de groepstraining de volgende stap. Voor het spelen van wedstrijden moet de speler eerst bijvoorbeeld een tweetal weken met de groep hebben meegetraind. Vervolgens start de speler (indien mogelijk) bijvoorbeeld 15-20 minuten op een lager niveau (in een lager elftal) Dit breidt de speler uit naar een helft en zodra dit probleemloos gaat is een overstap naar de selectie/zijn eigen elftal een feit.

In dit proces moet de belastbaarheid van het lichaam in het vizier worden gehouden. Vaak wil een speler te snel op het niveau terugkeren, waardoor hij de belastbaarheid overschrijdt en weer geblesseerd raakt.

*Luister dus altijd naar de signalen van je lichaam!
Een signaal van pijn betekent, dat je iets niet goed doet.*

6.2 Medische begeleiding

6.2.1 Begeleiding ingeval van een blessure

De intentie is om een inloopspreekuur fysiotherapie in te stellen, zodat vroegtijdig de diagnose gesteld kan worden. Het streven is om hier gebruik te gaan maken van de (samenwerkende) fysiotherapeuten binnen de vereniging.

6.3 Medische afspraken

- Geblesseerde spelers dienen duidelijke afspraken te maken met de trainer/coach (evt. na afstemming met de fysiotherapeut).
- Als de speler vermoedt niet te kunnen trainen of te spelen dien hij dit direct te melden bij de trainer/coach.
- Spelers dienen bij ziekte dit persoonlijk te melden bij de trainer/coach.
- Doping- en drugsgebruik is verboden.
- Badslippers zijn verplicht.
- Zorg er gezamenlijk voor dat medische ruimte schoon en netjes blijft.

7 De afspraken

7.1 De basisafspraken

- Spelers dienen altijd respect te tonen en te hebben voor hun medespelers, de tegenstanders en de scheidsrechter, wat vanzelfsprekend is!
- Alle materialen dienen "zorgvuldig" te worden gebruikt!
- Ouders mogen positief aanmoedigen (graag zelfs), maar zich niet bemoeien met het coachen en/of de scheidsrechter/grensrechters.
- De kleedkamer dient volledig leeg en schoon achter gelaten te worden, zowel bij de training als bij de wedstrijd. De trainer/begeleider controleert dit altijd!
- Afwezigheid bij training en/of wedstrijd dient vroegtijdig aan de trainer/coach gemeld te worden.
- Spelers houden zich aan de medische adviezen (zie hoofdstuk 6)
- Spelers dienen minimaal een kwartier voor aanvang van de training klaar te zijn om te gaan trainen of op de tijd die de trainer heeft aangegeven.
- Spelers dienen zich op wedstrijd- en trainingsdagen te ontdoen van sieraden en kauwgum, t.b.v. veiligheid.
- Scheenbeschermers zijn verplicht. Ook tijdens trainingen.
- De trainer/begeleider maakt afspraken met de spelers omtrent het verzorgen van de materialen, ook tav vervanging bij ziekte. Bij SRC moet iedereen zich veilig voelen en daarom hebben wij een pestprotocol
- opgesteld. Jeugdspelers en begeleiders dienen zich te houden aan dit pestprotocol.
- Voor de gehele inhoud hiervan wordt verwezen naar de internetsite van SRC (onder kopje mededelingen). Hier wordt volstaan met de opsomming van de regels (enigzins aangepast:
 1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik behandel iedereen gelijk
 2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
 3. Ik blijf van de spullen van een ander af
 4. Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
 5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
 6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar SRC
 7. Ik gebruik geen geweld
 8. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
 9. Als dat niet helpt, vraag ik de coach of trainer om hulp.
- **Nog om te zetten in wat je wel verwacht, positief geformuleerd (2012)**
- Spelers zetten bij wedstrijddagen hun fiets in de fietsenrekken, zodat de entree van de kleedkamers en de doorloop naar het trainingsveld vrij blijven. Indien nodig kan ook een ambulance op het complex komen, zorg dus dat daar ruimte voor is.
- Douchen na de wedstrijd is verplicht en het is gewenst na de training. Het is wel zo fris voor je omgeving!

7.2 De wedstrijddagafspraken

- Bij wedstrijden dienen spelers en coaches altijd op de afgesproken tijd aanwezig op de te zijn. Spelers zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor het meenemen van materialen, zowel voor als na de wedstrijd (zoals afgesproken met trainer/begeleider)
- Voor de wedstrijd dient een warming-up plaats te vinden
- Warming-up (**nog uit te werken**).

7.3 De vervoersafspraken

- Bij alle uitwedstrijden vertrekken we vanaf het (camper)parkeerterrein.
- De trainer/coach bepaalt het tijdstip van vertrek (zie ook SRC-site).
- Spelers en begeleiding gaan gezamenlijk heen en weer.

7.4 De trainers en coaches afspraken

- Vertegenwoordigt onze vereniging zo goed mogelijk naar buiten toe.



- 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.
- Regelt het vervoer (Nb indien de coach op de hoogte is van het feit dat een ouder die kinderen vervoert geen of een niet geldig rijbewijs heeft, dan moet de coach dit verbieden. De club is anders aansprakelijk).
- Het handigst is om aan het begin van het seizoen een lijst te maken waarop staat wie wanneer wordt verwacht om te rijden/wassen kleding (indien van toepassing)
- Zorgt bij verhindering van spelers en zichzelf voor vervanging.
- Regelt zelf oefenwedstrijden.
- Bezoekt regelmatig de trainingen van zijn jongens/meisjes en stimuleert ze tot trainingsbezoek (tbv begeleider)
- Bezoekt begeleiders / trainersvergaderingen.
- Houdt regelmatig contact met de coördinator en TC.
- Bepaalt het speelplan.
- Coach dient in gemeenschappelijk overleg met de andere coach (en evt. de trainer) en speler, mee te werken aan het laten invallen van spelers in een ander team.
- Invallen van een speler 2 leeftijdscategorieën hoger is in principe NIET toegestaan. Alleen bij hoge uitzondering en in overleg met trainer/coaches/TC kan dit worden toegestaan. De TC beslist in deze!
- Moet de wedstrijdformulieren op tijd en juist invullen.
- Dient boekingen, wegsturen, en ernstig letsel door te geven aan de secretaris i.v.m. eventueel te nemen maatregelen.
- Verdedigt de belangen van de spelersgroep.
- Helpt, indien mogelijk, bij nevenactiviteiten en stimuleert zijn spelers tot het bezoeken daarvan.
- Heeft de verantwoording voor het netjes achterlaten van kleedruimtes, (thuis- en uit).
- 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.
- Is automatisch lid van de vereniging i.v.m. de verzekering (let op: dit moet de begeleider/coach ZELF regelen met coördinator!!)
- Indien er invallers nodig zijn, wordt eerst de coach van de betreffende speler benaderd, daarna in overleg met de coach pas de speler.
- Tot slot de elf gouden regels voor opleiden vanuit de AZ-school. Het JOSRC omarmt deze regels en benadrukt dat coaches/trainers van SRC deze regels ook steeds weer toepassen.

1) PLEZIER

2) POSITIEF COACHEN

3) REGELS

4) TRAINEN OP TECHNIEK (PASSEN, AANNEMEN EN PASSEERBEWEGINGEN)

5) GEEN RIJTJES VORMEN

6) VEEL HERHALINGEN EN BALCONTACTEN

7) STIMULEREN OM BEIDE BENEN TE TRAINEN

8) IEDERE SPELER EEN BAL (INDIEN MOGELIJK EN ZINVOL)

9) SUCCESBELEVING, VEEL KUNNEN SCOREN!

10) KLEINE PARTIJVORMEN, MAXIMAAL 4 TEGEN 4

11) NIVEAU TEGEN NIVEAU IN TRAININGEN.

Deel 2

8 Voetbal tactisch JOSRC

8.1 Algemeen

- Spelen op basis van een goede technische vaardigheid.
- Keuze voor combinatievoetbal met als doel het komen tot de dieptepass.
- Voldoende ruimte voor individuele acties en creativiteit.
- Keuze voor positioneel verdedigen en als het kan of moet, duelleren om de bal te veroveren.
- Proberen een spel te spelen, waarin spelers zich kunnen herkennen, en er spelvreugde en bevrediging in kunnen vinden.
- Individuele ontwikkeling binnen een teamsport staat centraal.

8.2 Hoofdmomenten

1. Aanvallen.
2. Omschakeling van aanvallen naar verdedigen.
3. Verdedigen.
4. Omschakeling van verdedigen naar aanvallen.

8.2.1 1. Aanvallen

In goede onderlinge samenwerking zo positie kiezen, dat wij op elke plek op het veld 1 man meer hebben. Wij moeten dus meer en beter lopen, sprinten dan de tegenstander. Op die wijze komen we tot combinatievoetbal met als doel de dieptepass, het creëren van kansen, het afronden op goal en het maken van doelpunten.

8.2.2 2. Omschakeling van aanvallen naar verdedigen

Afhankelijk van de plaats op het veld, waar we de bal verliezen zijn er 2 mogelijkheden:

- Direct proberen je bal te heroveren.
- Samen zodanig positie kiezen, dat wij het spel van de tegenstander kunnen voorspellen en kunnen komen tot balwinst door onderscheppen of duel.

8.2.3 3. Verdedigen

In goede onderlinge samenwerking zo positie kiezen, dat wij het spel van de tegenpartij kunnen voorspellen en door onderscheppen of duelleren in balbezit komen. Dit mag overal op het veld plaatsvinden, met als doel: voorkomen doelpunten en bal veroveren.

8.2.4 4. Omschakeling van verdedigen naar aanvallen

Afhankelijk van de plaats op het veld, waar we de bal veroveren zijn er 3 mogelijkheden:

- Zelf tot scoren komen.
- Dieptepass spelen.
- Opbouwen via combinatie naar aanval, met voorkeur voor dieptepass.

8.3 Speelwijze

- Alle jeugdteams van SRC spelen 1;4;3;3; vanaf de D-junioren.
- Alle jeugdteams F- en E-pupillen van SRC streven naar een 1:3:2:1 of 1:2:3:1 systeem.
- Wij kunnen een extra middenvelder creëren door een van onze centrale verdedigers door te schuiven naar het middenveld.
- Goede onderlinge samenwerking, speldiscipline met ruimte voor individuele vaardigheid.

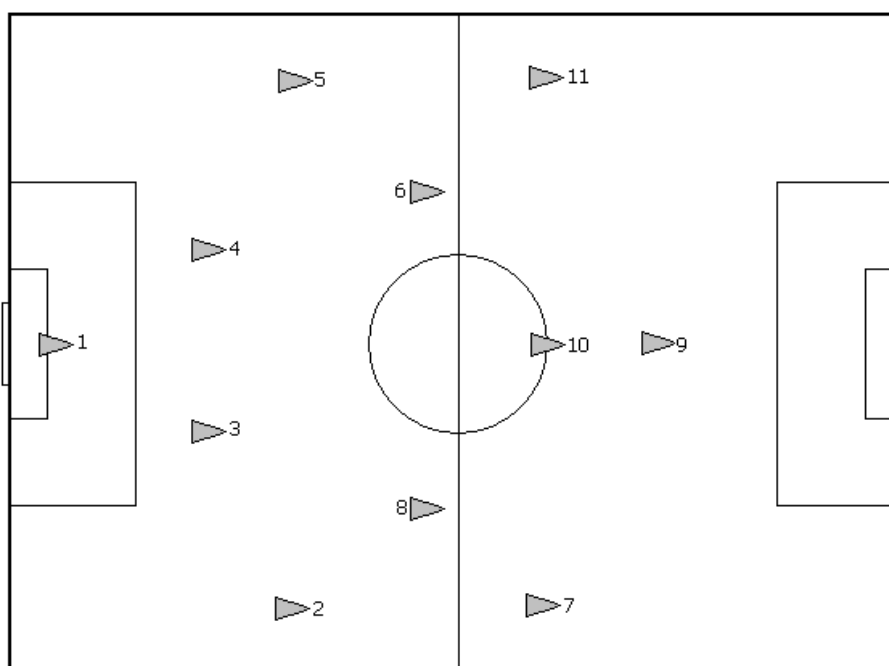


- De voetbalvisie en de herkenbare speelstijl moeten centraal staan in de trainingen. Kernpunten hierin zijn:
 - o Aanbrengen, leren, verbeteren van de technische vaardigheid.
 - o Techniek gebruiken om spelbedoelingen uit te voeren.
 - o Algemeen fysieke gesteldheid verbeteren en onderhouden.
 - o Looptechnieken verbeteren.
 - o Aanbrengen van de noodzakelijke speldiscipline (taakgericht) binnen de gekozen speelwijze.
 - o Individuele kwaliteiten van de speler verbeteren en tot ontwikkeling brengen.
 - o Spelvreugde en beleving stimuleren.
 - o De individuele speler staat centraal in zijn ontwikkeling als speler en als kind op weg naar volwassenheid.
- De wedstrijden zijn elke week een hoogtepunt, waarin spelers en begeleiding plezier en bevrediging moeten vinden. Tevens opnieuw een motivatie (wedstrijdanalyse) voor de trainingen van de komende week om individueel en samen beter te worden.

Opleidingspelsysteem 1:4:3:3

Wedstrijd 11 tegen 11 als uitgangspunt	
Aanvallen - het komen tot scoren	Verdedigen - het voorkomen dat de tegenstander scoort
Opbouwen - rond eigen strafschoopgebied (I) - rond de middenlijn (II)	Storen, Pressen - rond het strafschoopgebied van de tegenstander (III) - rond de middenlijn (II)
Aanvallen Scoren - over de middenlijn (II) - rond, in het strafschoopgebied van de tegenstander(III)	Duel, Bal afpakken - rond de middenlijn (II) - rond, in het eigen strafschoopgebied (I)
Doelpunten maken - rond, in het strafschoopgebied van de tegenstander (III)	Doelpunten voorkomen - rond, in het eigen strafschoopgebied (I)

Wedstrijd 11 tegen 11 als uitgangspunt De omschakeling	
Omschakeling van aanvallen naar verdedigen - snel organiseren - snel komen in de organisatie	Omschakeling van verdedigen naar aanvallen - gebruik maken van de desorganisatie van de tegenpartij
De 'diepe' bal eruit halen - de tegenstander dwingen om de bal terug te spelen	'Snel' diep spelen of individuele actie diep - eerst 'diep' kijken, daarna breed en in 3e instantie terug
Druk geven op de balbezitter - vanuit de organisatie bij verdedigen, druk zetten op de balbezitter - de dichtstbijzijnde speler zet druk	Breed als voorbereiding op diepte - via een korte, snelle combinatie een diepe bal kunnen spelen
De bal veroveren - vanaf nu wordt het aanvallen	Balbezit houden - vanaf nu wordt het aanvallen



8.3.1 De keeper (1)

	Posities	Bedoelingen	Taken	Eisen en specifieke kwaliteiten
Verdedigen	Doelverdediger (1)	1 doelpunten voorkomen 2 bal in bezit krijgen	1 coachen 2 positieopstelling (schoten, voorzet, 1-1) Tijdens het spel: 1 verwerken van de bal (techniek, uitgangspositie, voetwerk, springen, vangen, vallen, stompen, luchtduel, 1:1) 2 geen risico nemen 3 organiseren Bij spelhervattingen: 1 coachen 2 positieopstellingen verwerken van de bal (techniek)	T de techniek die nodig is om doelpunten te voorkomen en om in balbezit te komen I inzicht in spelsituatie C vroegtijdig coachen
Aanvallen	Doelverdediger (1)	1 opbouwen 2 kansen creëren	1 diep denken en zo gelijk diep spelen. 2 meedoen in het positieospel (bal in bezit houden) 3 goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap en doeltrap	T techniek die nodig is om de bal in het spel te brengen, dropkick, volley, rolworp, slingerworp, doeltrap, vrije trap, voetbaltechniek I inzicht(spelsituatie lezen) snel keuzes kunnen maken C coachen van medespelers

T.I.C. = Techniek – Inzicht – Communicatie.

8.3.2 De centrale verdediger (3+4)

	Posities	Bedoelingen	Taken	Eisen en specifieke kwaliteiten
Verdedigen	De 2 centrale verdedigers linker, rechts (3+4)	1 voorkomen van doelpunten 2 bal terugwinnen	1 directe tegenstander dekken 2 dicht bij eigen doel scherp dekken <u>Achter de laatste linie spelen:</u> 1 rugdekking verzorgen aan vleugelverdedigers en andere centrale verdediger 2 eventueel doorkomende vrije spelers opvangen. <u>Tussen de laatste linie spelend:</u> 1 doorkomende spelers opvangen 2 rugdekking <u>Voor de laatste linie spelend:</u> 1 opvangen van vrijkomende middenvelders of centrale verdediger 2 onder druk zetten van deze speler	T goede sliding, goede kopper, sterk in duel 1:1 I spel kunnen lezen C coachen van medespelers, winnaars-mentaliteit
Aanvallen	De 2 centrale verdedigers links, rechts (3+4)		1 positie kiezen, ruimte creëren, zorgen voor een man extra om tot een goede opbouw te komen 2 aanspeelbaar zijn belangrijke rol in de balcirculatie 3 opbouw lang via keeper, aansluiten richting middenlijn 4 inspelen met juiste balsnelheid op spitsen, middenvelder, vleugelverdediger 5 eventueel inschuiven 6 leiding geven aan medespelers 7 geen risico nemen	T aannemen, verwerken van de bal, goede traptechniek (kort, lang, wreef, binnenkant) I inzicht (spel zien; diepte, vrije medespelers) C coaching van andere spelers, winnaars mentaliteit

8.3.3 De vleugelverdediger (2 + 5)

	Posities	Bedoelingen	Taken	Eisen en specifieke kwaliteiten
Verdedigen	2 vleugel verdedigers (2+5)	1 doelpunten voorkomen 2 bal veroveren	1 directe tegenstander dekken 2 dicht bij het doel scherp deken 3 schoten op doel blokkeren 4 gevaarlijkste tegenstander overnemen 5 knijpen, rugdekking geven 6 doordekken aan balkant	T verdedigende techniek: bal afpakken, duel 1:1, sliding tackle, bloktackle, koppen I spelsituaties lezen en herkennen, niet laten uitspelen C coachen van medespelers
Aanvallen	2 vleugel verdedigers (2+5)	1 opbouw 2 kansen creëren	1 positie kiezen (vrijlopen, aanbieden) 2 inspelen naar de aanvaller, middenvelder, of vleugelverdediger met juiste snelheid 3 verplaatsen van het spel 4 terugpass mogelijk maken 5 mee aansluiten richting middenlijn bij lange bal keeper 6 geen risico nemen 7 opkomend bij vrije ruimte	T aanpassen, verwerken van de bal, passen, trappen, kort lang I spelsituaties lezen en herkennen, ruimte creëren om de opbouw goed te laten verlopen C coachen van medespelers, juiste moment van aanbieden, vrijkomen

8.3.4 De middenvelder (6+8)

	Posities	Bedoelingen	Taken	Eisen en specifieke kwaliteiten
Verdedigen	Middenvelder (links, rechts, 6+8)	1 opbouw tegenstander verstoren 2 bal veroveren	1 goed in de eigen zone spelen, veldbezetting 2 kort dekken in de omgeving van de bal 3 druk op de balbezittende speler 4 niet laten uitspelen 5 ruimtedekking, rugdekking geven 6 dieptepass voorkomen 7 meedoen, als er op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheden bieden 8 goed verdedigend positieospel	T verdedigende techniek: bal afpakken (sliding, duel, schijnacties) bal blokkeren, voorkomen, dieptepass I lezen en herkennen van spelsituaties, juiste veldbezetting C coachen van medespelers, het moment van druk zetten
Aanvallen	Middenvelder (links, rechts, 6+8)	1 opbouwen om kansen te creëren 2 doelpunten maken	1 controlerende taak, balans 2 ruimte creëren om tot goed positieospel te komen 3 niet te veel lopen met de bal (balverlies) 4 niet steeds voor de linker -en rechterspits de ruimte dicht lopen 5 bij aanval aan de andere kant opduiken in het strafschoopgebied (kopkracht, schieten van afstand)	T aannemen, vrijmaken van de bal passen, trappen, dribbelen, afschermen passeren, afwerken (schieten, koppen) I lezen en herkennen van spelsituaties, doelgerichtheid C juiste moment van vragen van de bal, juiste balsnelheid, coaching voorste spelers (man, tijd en kaats)

8.3.5 De centrale middenvelder (10)

	Posities	Bedoelingen	Taken	Eisen en specifieke kwaliteiten
Verdedigen	Centrale, aanvallende middenvelder	1 storen van de opbouw tegenstander 2 bal veroveren.	1 controlerende taak, evenwicht, niet te ver naar voren spelen 2 druk op de balbezittende tegenstander (pos 3+4) 3 kort dekken in de omgeving van de bal 4 niet laten uitspelen 5 dieptepass voorkomen, dwingen tot breedtepass 6 naar zijkant dwingen, insluiten 7 ruimtedekking, rugdekking 8 opvangen vrijkomende spelers	T verdedigende techniek; bal af te pakken, sliding, blok tackle blokken (dieptepass voorkomen) I lezen en herkennen van spelsituaties C coachen voorste spelers
Aanvallen	Centrale, aanvallende middenvelder	1 opbouwen op kansen te creëren 2 doelpunten maken	1 kiezen van de juiste positie niet te diep spelen, dienend ten opzichte van de centrale spits 2 meedoen in het positie spel 3 komen in scoringspositie 4 scoren van doelpunten 5 goede bezetting voor de goal (2 ^e paal)	T aannemen, vrijmaken van de bal, passen, dribbelen, afwerken (schieten, koppen) I lezen en herkennen van spelsituaties, juiste veldbezetting, doelgerichtheid (voor doel op duiken) C juiste moment van vragen, juiste balsnelheid, coachen voorste spelers

8.3.6 De vleugelspits (7 + 11)

	Posities	Bedoelingen	Taken	Eisen en specifieke kwaliteiten
Verdedigen	Vleugelspitsen (links, rechts, 7+11)	1 opbouw tegenstander storen	1 veldbezetting: ruimte klein maken (naar binnen knijpen) 2 niet alleen verantwoordelijk voor directe tegenstander 3 ruimte op middenveld verdedigen (knijpen) 4 dieptepass voorkomen (dwingen tot breedtepass) 5 niet laten uitspelen, tijd winnen, zodat medespelers zich kunnen herstellen 6 overnemen andere (gevaarlijkere) tegenstanders 7 bal veroveren	T verdedigende techniek: niet laten uitspelen+ aanvallen op de bal, blokken dieptepass, ophouden, pressie I lezen van de bedoelingen van de tegenpartij C contact houden met andere spelers, coachen medespelers
Aanvallen	Vleugelspitsen (links, rechts, 7+11)	1 aanvallen 2 scoren van doelpunten	1 Positie kiezen, ruimte creëren, breed en diep 2 vrijlopen aanbieden 3 individuele actie, 1-2 combinatie 4 voorzetten geven 5 bij voorzetten van andere kant erbij zitten 6 doelpunten scoren 7 niet op de lijn met 9 en 7 of 11	T Aannemen, vrijmaken van de bal, passeren, schijnbeweging, kaatsen, dribbelen, afwerken schieten, koppen, tweebenig I lezen en herkennen van spelsituaties, opbouw, mee-lezen, juiste moment van vragen om de bal, keuze maken: individuele actie, bal vasthouden, kaatsen, 1-2 actie C vragen om de bal, schijnacties, coachen van medespelers in de opbouw

8.3.7 De centrale spits (9)

	Posities	Bedoelingen	Taken	Eisen en specifieke kwaliteiten
Verdedigen	Spits (centraal, 9)	1 storen opbouw tegenstander 2 bal veroveren	1 veld klein maken 2 in samenwerking met de vleugelspitsen de opbouw van de tegenstander storen 3 niet laten uitspelen 4 dwingen tot breedtepass 5 dieptepass wegnemen 6 druk op de balbezittende speler 7 juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen 8 opvangen, meegaan met komende centrale verdediger	T verdedigende techniek: niet laten uitspelen + aanval op de bal, blokken dieptepass I het lezen van de bedoelingen van de tegenpartij, effectieve loopacties C coachen van medespelers, contact met medespelers
Aanvallen	Spits (centraal, 9)	1 kansen creëren 2 doelpunten maken	1 het scoren van doelpunten 2 in scoringspositie komen 3 meelezen van de opbouw 4 alert zijn op de dieptepass 5 ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen 6 bezitting voor de goal	T aannemen en vrijmaken van de bal, schijnacties, passeren, bal vasthouden, kaatsen afwerken: schieten, koppen, stiften, lobs passen. I lezen en herkennen van spelsituaties (opbouw volgen), ruimtes niet vollopen, aanbieden C juiste moment van vragen, schijnacties, coachen medespelers in de opbouw

9 Ontwikkelingskenmerken per leeftijd

- Morfologische eigenschappen hebben betrekking op de lichaamsbouw, lichamelijke ontwikkeling en groei van de jeugdspeler.
- Psychomotorische eigenschappen zijn bepalend voor de, ontwikkeling van, technische vaardigheden.
- Psychosociale eigenschappen hebben betrekking op de manier waarop de jeugdspeler met zichzelf en met zijn omgeving omgaat.

Eigenschappen	6 tot 8 jaar	8 tot 10 jaar	10 tot 12 jaar	12 tot 14 jaar	15 tot 18 jaar
Morfologische en fysieke	<ul style="list-style-type: none"> - Zeer lenig in de gewrichten - Lopen gebeurt oneconomisch - Geen langdurig concentratievermogen 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeer lenig in de gewrichten - Uithoudingsvermogen en kracht blijven beperkt 	<ul style="list-style-type: none"> - Begin van spierontwikkeling - Gevoelig voor ontwikkeling van snelheid, coördinatie en behendigheid 	<ul style="list-style-type: none"> - Soepele bewegingen maken plaats voor houterige bewegingen. - Snelheid en lenigheid verminderen. - Krachttraining heeft geen zin, spieren zitten vast aan bot. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wederom snelle (harmonieuze) groei van het lichaam. Daardoor kan de belastbaarheid van kracht en uithouding worden vergroot
Psychomotorische	<ul style="list-style-type: none"> - Het balgevoel is nog zwak ontwikkeld, hebben moeite met technische vormen 	<ul style="list-style-type: none"> - Krijgt al meer balgevoel en betere coördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> - Balbehandeling is meer gericht. Blijft vaak bij aannemen, dribbelen en een schot 	<ul style="list-style-type: none"> - Door de snelle groei is er nauwelijks vooruitgang in de techniek 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniek en balgevoel komt terug door het feit dat de coördinatie opnieuw verbetert
Psychosociale	<ul style="list-style-type: none"> - Spontaan en concentratie is gering - Geen groepsgevoel en het kind is sterk individueel 	<ul style="list-style-type: none"> - Enthousiast en leergierig - Creëren langzaam het groepsgevoel 	<ul style="list-style-type: none"> - Proberen zich te meten van anderen - Kunnen als team een doel nastreven - Zijn kritisch voor zichzelf en anderen 	<ul style="list-style-type: none"> - Veel met zichzelf bezig door puberteit - Krijgen een eigen mening en er vormt geldingsgedrag 	<ul style="list-style-type: none"> - Verantwoordelijkheidsgevoel. - Kunnen eigen spel en spel van anderen analyseren, men zoekt eigen ik, waardoor het vertrouwen afneemt

10 Opleiding- en coachdoelstellingen per leeftijd

Uitgangspunten:

- In de JOSRC staat het kind, de jeugdspeler, centraal. De individuele ontwikkeling binnen het collectief (teamsport) heeft prioriteit.
- Kinderen tussen 6 en 18 jaar hebben een verschillende belevingswereld en daarom moeten jeugdtrainers/begeleiders hier kennis van hebben en weten hoe ze met de verschillende leeftijdscategorieën moeten omgaan. In dit kader volgen wij de "Zeister" visie uit "coachen van jeugdvoetballers".

En onderscheiden dus:

- 5-7 jaar **het leren beheersen van de bal.**
- 7-12 jaar **basisspelrijpheid.**
- 12-16 jaar **wedstrijdrijpheid.**
- 16-18 jaar **competitierijpheid.**

Onze jeugdtrainers zullen de noodzakelijke middelen gebruiken om de door ons gekozen doelstellingen te bereiken, rekening houdend met leeftijd en individuele ontwikkeling van onze jeugdspelers.

Leeftijd	Doel	Inhoud
5 – 7 Jaar Bal is doel	Zgn. Voorfase Het leren beheersen van de bal (de bal is rond... en dat is best moeilijk)	T.I.C. Vaardigheidsspelvormen: - richting - snelheid - nauwkeurig
± 7 – 12 Jaar Bal is middel	Basisspelrijpheid	T.I.C. Spelinzicht en technische Vaardigheid ontwikkelen d.m.v. het spelen in vereenvoudigde voetbal- situaties (zgn. basisvormen)
± 12 – 16 jaar wedstrijd is middel	Wedstrijdrijpheid (11:11)	T.I.C. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door klein en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen)
± 16 – 18 jaar wedstrijd is doel	Competitierijpheid	T.I.C. Wedstrijdcoaching: - rendement wedstrijdrijpheid - mentale aspecten
± 18 jaar competitie is doel	Optimale rijpheid in seniorenvoetbal	T.I.C. Specialisatie of multifunctionele beïnvloeding

11 Methodische aanpak, realiseren leerdoelstelling

11.1 F-pupillen (< 8)

Doelstelling 0.6/0.7 (1^e jaars F):



Voorfase

Baas worden over de bal
"De bal is rond..... en dat is best moeilijk"

Bal als doel

- Het ontwikkelen van het balgevoel.
- Kinderen moeten "baas worden over de bal", zodat de bal middel kan worden om spelbedoelingen te realiseren.
- Oefenstofgebieden hebben een nauwe relatie met spelbedoelingen en functies van het voetballen, maar kunnen bestaan uit afgeleide spelvormen.
- Ontwikkelen van de techniek, T.I.C.

Methodische aanpak om de leerdoelstelling te realiseren

- Van balgewenning naar doelgerichtheid.
- Van bal als doel naar bal als middel

Aandachtspunten voor de coachingspraktijk

- Kennis van en inzicht in alle voetbaltechnische handelingen is voorwaarde.
- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Veel afwisseling in de training.
- Per training komen alle spelbedoelingen aan bod.
- 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 is beter dan zelf uitleggen.

11.2 F-pupillen (< 9)

Doelstelling 0.8 (2^e jaars F):

Basisspelrijpheid

Bal/basisvorm als doel

Zie E-pupillen: Start maken in het groeien naar de basisspelrijpheid.
Ontwikkelen van de techniek, T.I.C.

11.3 E-pupillen (< 11)

Doelstelling 0.10:

Basisspelrijpheid

Bal/basisvorm als middel

Bal als middel

- Het ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten binnen de zogenaamde "basisvormen".
- Basisvormen zijn vereenvoudigde voetbalsituaties waarbij door de spelbedoeling, de organisatievorm en de regels voorwaarde worden gerealiseerd voor een optimaal voetballeerklimaat.

Basisvormen kenmerken zich door:

- Voetbaleigen karakter.
- (het is ontleend aan echte wedstrijd situaties).
- Veel herhalingsmogelijkheden.
- (veel aan de beurt, grote betrokkenheid).
- Aanpasbaar aan het niveau, voetbalvermogen binnen deze leeftijd.
- (manipuleren van de weerstanden).
- Veel mogelijkheden, kansen voor adequate situatiegerichte coaching.

Ontwikkelen van de techniek, T.I.C.

Methodische aanpak om de leerdoelstelling te realiseren

Fase 1

- Spelbedoeling
- Algemene uitgangspunten
- ↓ Ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen, 4 tegen 4 en 7 tegen 7)

Fase 2

- Spelbedoeling
- Algemene uitgangspunten
- Leren spelen binnen een organisatievorm (basisvormen, 4 tegen 4 en 7 tegen 7)
- ↓ Veldbezetting, teamorganisatie is voorwaarde om individuele technische vaardigheid te ontwikkelen: wordt het spel gespeeld, wordt de spelbedoeling behaald?

Aandachtspunten voor de coachingspraktijk

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen en middels vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen, 4 tegen 4 en 7 tegen 7). Het accent ligt op de techniek: T.I.C.

De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheid en de algehele lichaamscoördinatie. Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven al voortdurend moeten worden bewaakt of het spel (welk spel of welke vorm dan ook) nog wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wat wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden aan het niveau van de jeugdspelers.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Keuze voor de juiste basisvorm.
- Duidelijk maken van de spelbedoeling.
- Veldbezetting, teamorganisatie.
- Het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken).
- Het gebruiken en/of aanpassen van spelregels.
- Het coachen van de technische uitvoering (algemeen en individueel).

11.4 D-pupillen (< 13)

Doelstelling 0.13:

Van basisspelrijpheid naar wedstrijdrijpheid

Bal/basisvorm als middel

Bal als middel

Het ontwikkelen van inzicht in het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (de globale teamfunctie verdedigen) en balbezit (de globale teamfunctie aanvallen).

De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door een nieuwe veranderde oriëntatie (perceptie):

- Grotere ruimte.
- Grotere afstanden.
- Meer spelers (medespelers en tegenstanders).
- Meer en complexere opties.
- Nieuwe spelregels.
- Andere taakverdeling.

Ontwikkelen van T.I.C.

Methodische aanpak om de leerdoelstelling te realiseren

Fase 1

Balbezit tegenpartij:

- Spelbedoeling in de verschillende linies.
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
- ↓ Veldbezetting, teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren.

Fase 2

Balbezit:

- Spelbedoeling in de verschillende linies.
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
- ↓ Veldbezetting, teamorganisatie is voorwaarde om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.

Aandachtspunten voor de coachingspraktijk

Het gaat in deze categorie – de eerste ervaringen in een 11 tegen 11 situatie – vooral om de accenten op het vlak van de 'I' van Inzicht. Wanneer aan dit aspect onvoldoende aandacht wordt gegeven, zal dit negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch, fysiek vlak van de spelers – de 'T' en de onderlinge communicatie, de 'C'. Eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de 3 teamfuncties (verdedigen, aanvallen, omschakelen) leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie (1:4:3:3) kunnen functioneren. Posities dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties en gekoppeld aan plaats op het speelveld.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Veldbezetting, teamorganisatie.
- Onderlinge afstanden.
- Kwaliteit van het positiespel (met en zonder bal).
- Diepte in het spel

Regel bij dit alles is: wanneer er onvoldoende inzicht, kennis van de bedoelingen is, dan zal de ontwikkeling stagneren.

11.5 C-junioren (<14)

Doelstelling 0.14 (1^e jaars C):

Wedstrijddrijpheid

Wedstrijd als middel

Wedstrijd als middel

Het verder ontwikkelen van inzicht in het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (teamtaken storen, afschermen opbouw tegenstander, vastzetten, afjagen, duel om de bal, doelpunten voorkomen) en balbezit (teamtaken opbouwen, aanvallen en scoren).

Voetballen: meer zonder dan met bal; meer met je hoofd dan met je benen.

Ontwikkelen van T.I.C.

Methodische aanpak om de leerdoelstelling te realiseren

Fase 1

Balbezit tegenpartij:

- Spelbedoeling in de verschillende linies.
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
↓
Positiespel voorwaarde, om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.

Fase 2

Balbezit:

- Spelbedoeling in de verschillende linies.
- ↓
Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
↓
Positiespel voorwaarde om bij de goal van de tegenpartij te kunnen komen.

Aandachtspunten voor de coachingspraktijk

- Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van de 'I' van Inzicht en de 'C' van Communicatie.
- Wanneer aan deze beide aspecten onvoldoende aandacht wordt gegeven, zal dit negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch, fysiek vlak van de spelers – de 'T'.
- Eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de 3 teamfuncties leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie (1: 4: 3: 3) kunnen functioneren. Taken en functies dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties en gekoppeld aan plaats op het speelveld.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Veldbezetting.
- Onderlinge afstand.
- Kwaliteit van het positiespel (met en zonder bal).
- Diepte in het spel.

Regel bij dit alles is: wanneer er onvoldoende inzicht, kennis van de bedoelingen is, dan zal de ontwikkeling stagneren.

11.6 Doelstelling 0.15 (2e jaars C):

Wedstrijddrijpheid

Wedstrijd als middel

Wedstrijd als middel

Het kunnen realiseren van spelbedoelingen, vertaald in linies.
Verder ontwikkelen van de T.I.C.

Methodische aanpak om de leerdoelstelling te realiseren

Fase 1

Balbezit:

Algemene uitgangspunten in de samenwerking van de linies:

- Op de helft van de tegenpartij (storen).
- Rond de middenlijn (storen, bal afpakken).
- Voor, in het eigen strafschoopgebied (bal afpakken, doelpunten voorkomen).

Fase 2

Balbezit:

Algemene uitgangspunten in de samenwerking van de linies:

- Op eigen helft (opbouw – "Geen balverlies op eigen helft!").
- Op de helft van de tegenpartij (opbouw – aanvallen, van weinig naar veel risico's).

Fase 3

Wisseling van balbezit:

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten van de wisseling van balbezit.

Aandachtspunten voor de coachingspraktijk

- Ontwikkelen van taken per linie.
- Ontwikkelen van de functionele technische vaardigheid (T.I.C.)

11.7 B-junioren (14-16 jaar)

Doelstelling 0.16/0.17:

Wedstrijdrijpheid/Competitierijpheid

Wedstrijd als middel

Wedstrijd als middel

Rendement van handelen, winnen van de wedstrijd als middel (0.15/0.16 – T.I.C.)

- Rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat: Herkennen en doelmatig handelen.
- Dat waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen ("Wie is geschikt voor welke positie en taak?").
- Leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander). Consequenties, karakteristieken en voor- en nadelen.

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

Fase 1

Balbezit tegenpartij:

Spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken; algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak; het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten van medespelers.

Fase 2

Balbezit:

Spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken; algemene principes positiespel; het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten van medespelers.

Fase 3

Wisseling van balbezit:

- Moment van balverlies.
- Moment van balverovering.
- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken; algemene principes van het omschakelen.

Aandachtspunten voor de coachingspraktijk

- Ontwikkelen teamtaken, taken per linie en taken per positie.
- Wedstrijdcoaching – wedstrijdrijpheid ontwikkelen, ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd (start wordt gemaakt met het rendement van handelen).

11.8 A-junioren (16-18 jaar)

Doelstelling 0.18/0.19:

Competitierijpheid/optimale rijpheid t.b.v. seniorenvoetbal

Wedstrijd als doel, groeien naar competitie als doel

Leren winnen van de wedstrijd als doel (0.17 – T.I.C./0.18 – T.I.C.)

- Leren winnen van de wedstrijd: taaktraining per positie.
- "Leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt: Specialist worden!".
- Leren om in dienst van teamprestatie te spelen.

Methodische aanpak om de leerdoelstelling te realiseren

Fase 1

Balbezit tegenpartij:

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

Fase 2

Balbezit:

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

Fase 3

Wisseling van balbezit:

- Moment van balverlies.
- Moment van balverovering.

In deze fase komt samen de uitvoering van dat wat in de loop van het seizoen is aangeboden, waarbij bij 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.

Aandachtspunten voor de coachingspraktijk

- Specialisatie van het individu.
- Individu wordt ondergeschikt aan het teambelang.
- (Multi-) functionele beïnvloeding – rendement van handelen; mentale aspecten.
- Wedstrijdcoaching - Strategie/Tactiek: Gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team.

11.9 Leerinhoud per leeftijdscategorie

F: 6-7 jaar; het aanleren van een zo groot mogelijke balvaardigheid.

Ze moeten spelenderwijs de bal leren beheersen:

- stoppen, stoppend meenemen.
- aan- en meenemen.
- dribbelen.
- drijven.
- passen (kort).
- jongleren.
- trappen (lang) laag.

E: 8-10 jaar; balbeheersing vergroten in dienst van het spel, dus samenspelen:

- koppen.
- passeren, individuele actie.
- afronden op doel.
- voorzet.
- combineren, samenspelen.
- taak per linie.
- jongleren.

D: 10-12 jaar; samenspelen met als doel winnen.

Het aanleren van de SRC speelwijze. Aandacht voor de fysieke ontwikkeling.

- verbeteren technische vaardigheid.
- het leren oplossen van voetbalproblemen binnen een spelsituatie samen met anderen.
- wat je doet moet zin hebben.
- vertaling van trainen naar wedstrijd en omgekeerd.

C: 12 -14 jaar; aanleren van de verschillende taken in het team.

Aandacht voor de algemene fysieke ontwikkeling. Sterk, soepel en coördinatie.

- verbeteren van de techniek.
- duel.
- koppen.
- pass over afstand.
- techniek in dienst van...
- meer wedstrijdgericht trainen.

B: 14-16 jaar; fysieke ontwikkeling, snelheid, kracht en coördinatie.

- technische vaardigheden verhogen om handelingssnelheid te verbeteren.
- tactiek in dienst van het team (speelwijze).
- trainen in linies om taakbewustheid te verhogen.
- in algemene zin leren alle middelen in te zetten om te winnen.

A: 16-18 jaar; spelers leren maximaal gebruik te maken van al het geleerde, gekoppeld aan de eigen kwaliteiten.

- plaats in het team kennen.
- instelling om er alles aan te doen.
- nauwkeurigheid in techniek.
- doelmatigheid in techniek, tactiek.
- per sé winnen, altijd!

12 De trainingsaanpak

Om structuur in alle trainingen te krijgen bieden we de trainers een aantal handvatten. Aan het begin van ieder seizoen zal er een bijeenkomst worden georganiseerd voor alle afzonderlijke leeftijdsgroepen. Tijdens deze bijeenkomst zal de hoofdtrainer van deze leeftijdsgroep aangeven, waar in de komende periode de accenten gelegd moeten worden met de trainingen. Tijdens het seizoen zullen nog twee van deze bijeenkomsten worden georganiseerd om dan nieuwe accenten aan te geven. De hoofdtrainer van een leeftijdsgroep is er dan ook als vraagbaak voor de andere trainers/coaches in deze leeftijdsgroep.

Alle trainers krijgen aan het begin van het seizoen een inlogcode van de TC, waarmee ze toegang krijgen tot de az-onlinevoetbalschool. Op deze site, www.azonlinevoetbalschool.nl, staan vele oefeningen gesorteerd op leeftijdsgroep en trainingsonderdeel. Hierdoor hebben alle trainers een scala aan oefenstof ter beschikking voor hun trainingen.

In **bijlage A** is het formulier trainingsvoorbereiding opgenomen

Bijlage B "Beoordelingsformulier"

Voornaam:	Achternaam:	
Geboortedatum:		
Team:	Geschikt voor huidig team: **)	
<input type="checkbox"/> Linksbenig	<input type="checkbox"/> Rechtsbenig	<input type="checkbox"/> Tweebenig
Trainingsopkomst: %	Trainer/Leiders:	

Technische vaardigheden*)

Aannemen:		Schot op doel:	
Traptechniek ⇨ pass kort:		Dribbelen:	
Traptechniek ⇨ pass lang:		Balcontrole:	
Handelingssnelheid			
Werken aan:			

Voetbalintelligentie*)

Spelinzicht algemeen:		Omschakeling balbezit:	
Balbezit ⇨ vrijlopen:		Omschakeling balverlies:	
Balverlies ⇨ verdedigen:			
Werken aan:			

Snelheid en fysiek*)

		Conditie:	
Sprint- en loopsnelheid:		Coördinatie:	
Blessuregevoeligheid			
Werken aan:			

Sociale vaardigheden*)

Gedrag:		Inzet:	
Coachen medespelers:		Motivatie:	
Coachbaarheid:		Trainingsinzet	
Werken aan:			

Blessures/Medische Informatie

--

Bijzonderheden

--

Beoordeeld door

	Seizoen: 2010-2011	Datum: ... 2011
--	------------------------------	---------------------------

*) Scores uitdrukken in cijfers: 9 = zeer goed, 8 = goed, 7 = ruim voldoende, 6 = voldoende, 5 = onvoldoende, 4 = matig

***) Uitdrukken: Ja, te hoog ingedeeld, te laag ingedeeld



Bijlage C "POP (Persoonlijk Ontwikkel Plan)"

Naam :
Geboortejaar :
Huidig team :

Persoonlijk ontwikkelingsplan SRC (einde seizoen/begin seizoen)

1. In welk team wil je komend seizoen gaan spelen?
2. Denk je dat je goed genoeg bent om in dat team te komen?
3. Wat is jouw beste positie?
4. Op welke posities kan je nog meer spelen?
5. Wat is jouw favoriete positie?
6. Wat is/zijn jouw sterke punt/punten?
7. Wat is/zijn jouw zwakke punt/punten?
8. Wat wil je persoonlijk bereiken?
9. Hoe ga je dit proberen te bereiken?
10. Wat wil je als team bereiken?
11. Hoe ga je dit bereiken?

Persoonlijk ontwikkelingsplan SRC (halverwege het seizoen)

1. In welk team wil je komend seizoen gaan spelen?
2. Denk je dat je goed genoeg bent om in dat team te komen en waarom?
3. Wat is jouw beste positie?
4. Op welke posities kan je nog meer spelen?
5. Wat is jouw favoriete positie?
6. Wat is/zijn jouw sterke punt/punten?
7. Wat is/zijn jouw zwakke punt/punten?
8. Hoe gaat het met je persoonlijke doel?
9. Heb je een nieuw persoonlijk doel?
10. Hoe ga je dit proberen te bereiken?
11. Hoe gaat het met jouw teamdoel?
12. Is jouw teamdoel veranderd?
13. Hoe ga je dit bereiken?