



RKVV WILHELMINA

## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd



# Jeugdvoetbal is een leerproces (Ontwikkelingsproces)

(Maart 2021)



# Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

## Waarom een voetbaltechnische jeugdbeleidsplan

Het opzetten van een voetbaltechnisch jeugd beleidsplan heeft als doel het brengen structuur in de gehele jeugdopleiding van Wilhelmina. Het beleidsplan dient als houvast te gaan fungeren voor het bestuur, het hoofdopleidingen, de jeugdcoördinator, leeftijdscoördinatoren, alle jeugdtrainers en teammanagers.

Het doel op de lange termijn is de algemene kwaliteit en de efficiëntie van de jeugdopleiding te maximaliseren. Op deze manier wil Wilhelmina een kwaliteitsimpuls geven aan haar jeugdopleiding om de aansluiting zoeken met de seniorenafdeling, want zoals we allemaal weten heeft de jeugd de toekomst!

### Inhoudsopgave

1. Wat is het jeugdvoetballeerproces
2. Hoe ziet het Model eruit
3. Opleidingsrichtlijnen binnen Wilhelmina
4. Visie van de club, MOTTO: Met plezier naar prestatie en prestatie geeft plezier
5. Bepalingen/voorwaarden
6. Identiteit Huisstijl
7. Voetbal idee en spelprincipes
8. Uitgangspunten voor de wedstrijd
9. Spelprincipes Wilhelmina
10. Leeftijdskenmerken in relatie met voetbaltraining
  - 10.1. 06-07-08
  - 10.2. 09-010-011
  - 10.3. 012-013
  - 10.4. 014-015
  - 10.5. 016-023
11. Visie op de training
12. Profiel van een trainer-coach
  - 12.1. 08-09
  - 12.2. 010-011
  - 12.3. 012-013
  - 12.4. 014-015
  - 12.5. 016-017
  - 12.6. 019
13. Wisselbeleid
14. Spelers lenen
15. Meetrainingen
16. Selectiecriteria 013-014-015-017-019
17. Selectiecriteria 08-09-010-011-012
18. Pop Persoonlijk Ontwikkelingsplan
19. De teammanager



# Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

## 1. Wat is het jeugdvoetballeerproces

Hoe kunnen we kinderen nog beter leren voetballen?

Daarvoor moeten we weten:

Wat voetbal is? (Ideeën en visie)

- Wat kunnen kinderen van een bepaalde leeftijd aan en wat kunnen ze aanleren?
- Het plan moet realistisch, overzichtelijk, stuurbaar en controleerbaar zijn.

## 2. Hoe ziet het Model eruit

- ✓ De visie van de club (De speler staat centraal en niet het team)
- ✓ Een eigen opleidingsmodel
- ✓ Leeftijdskenmerken
- ✓ Een compleet leerplan uitwerken naar maandprogramma (Jaarplanning)
- ✓ Verschillende training aspecten inzichtelijk en technisch
- ✓ Binnen de opleiding op elkaar afgestemd moet zijn en dienen te vertrekken van uit zelfde idee "Voetbal idee" spelprincipes staan centraal
- ✓ Het doel om spelers beter te maken
- ✓ Kader ontwikkelen
- ✓ Trainers opleiden
- ✓ Trainers avonden organiseren (Thema-avonden)
- ✓ Ondersteuning bij trainingen
- ✓ Communiceren met elkaar

## 3. Opleidingsrichtlijnen binnen Wilhelmina

Wij werken voor en naar de toekomst. Onze jeugdopleiding is nu bezig met het eerste elftal van morgen. Resultaten en de huidige spelersprestaties zijn niet het belangrijkste.

Belangrijk is een geduldige en juiste ontwikkeling. Goed spelen is belangrijker dan veel winnen. Men hoeft niet bang te zijn om te verliezen. Goede spelers betekent een goed elftal en dat betekent goede resultaten.

Binnen onze jeugdopleiding moet het individu centraal staan. De teams zijn middel om de spelers individueel te ontwikkelen. Het samenspel komt pas als spelers de voetbalhandelingen beheersen en beter om kunnen gaan met de bal. Dan pas kan geleerd worden om samen en doelgericht te spelen.

Voetbal vraagt om een perfecte techniek. Steeds goed en veel op techniek trainen is bepalend. Techniek heeft prioriteit. Een voetballer beheerst de bal.

Hij heeft controle over de bal en kan goed passen of dribbelen al naar gelang de situatie.

Daarbij is het ook heel belangrijk dat een speler de gelegenheid en vrijheid krijgt om een eigen actie te ontwikkelen.



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 4. Visie van de club

#### **MOTTO: Met plezier naar prestatie en prestatie geeft plezier**

Binnen onze jeugdopleiding staat het individu centraal. De teams zijn een middel om een de spelers individueel te ontwikkelen. De jeugdopleiding van Wilhelmina heeft als missie om het beste uit zijn jeugdvoetballers te halen.

Elke jeugdspeler verdient de kans om zich op haar/zijn niveau individueel te ontwikkelen.

Is dit niet het geval?

Dan gaat de opleiding ten gronde door de prestatiezucht en dat kan en mag zeker niet.

De opleiding, trainingen en wedstrijden zijn er voor de kinderen en niet voor ouders, supporters.

De trainingen zijn voor de trainers en de wedstrijden zijn voor de spelers.

### 5. Bepalingen/voorwaarden

Bij de selectieteams kan een ouder (vader/moeder) in principe geen trainer-coach worden van een team waar zijn zoon of dochter in speelt. De reden hiervan ligt hem in het feit dat wij van mening zijn dat de trainer-coach zich geheel vrij, onafhankelijk en onbevooroordeeld moet kunnen bewegen, handelen en beslissen. Hiermee hopen wij ook een eventueel beeld van partijdigheid of enige belangenverstrengeling bij beslissingen te voorkomen.

De trainer-coaches van de selectieteams zijn in principe leeftijdsgebonden. Dat betekent dat de trainer-coaches van de selectieteams meerdere jaren achterelkaar verbonden zijn en blijven aan een leeftijdscategorie. Hiermee is de trainer een expert/specialist in wat kinderen van een specifieke leeftijd moeten en kunnen leren.

Met deze werkwijze neemt het ontwikkelingsrendement van het kind toe.

Het streven is dat alle selectietrainers in het bezit dienen te zijn van een officieel trainingsdiploma, of bereid zijn op kosten van de vereniging te gaan behalen. Over de voorwaarden van zo een gefinancierde opleiding zal een contract opgemaakt en afgesloten worden.

De voorwaarden hiervoor kunnen o.a. zijn:

1. Na het behalen van het diploma verplicht u zich om een aantal seizoenen de trainersfunctie bij onze vereniging uit te voeren;
2. Voldoet u niet aan het bovenvermelde punt dan dient u de kosten van deze opleiding, of een evenredig deel daarvan aan de vereniging terug te betalen;
3. Voordat wij u aanmelden voor een cursus moet de overeenkomst met afspraken door beide partijen ondertekend zijn.

De trainer-coach, zowel prestatief als recreatief onderschrijven en handelen overeenkomstig onze [huisregels](#), de gestelde regels over [Veilig sporten](#), trainen en coachen hun team op een opbouwende en positieve wijze.

Trainers in/van de onderbouw dienen over het diploma 'Pupillentrainer' te beschikken, of bereid zijn deze te gaan behalen.



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 6. Identiteit Huisstijl

Zonder dat het voetbal op elkaar lijkt moet de basis hetzelfde zijn. De speelwijze die wij hanteren komt vanuit een 1.4.3.3 formatie. Inhoudelijk is het zo dat al onze jeugdelftallen vanuit deze gedachten gaan trainen en wedstrijden gaan spelen.

- **Teamfunctie:** Aanvallen (B.B.) Verzorgd, attractief, aanvallend en dominant voetbal;
- **Teamfunctie:** Verdedigen (B.B.T.) Stevig, blokvormig en collectief (samen pressing);
- **Teamfunctie:** Omschakeling B.B.>B.B.T. en van B.B.T.>B.B. Een razendsnelle actie en reactie.

B.B. = Bal Bezit

B.B.T. = Bal Bezit Tegenstander

### 7. Voetbal idee en spelprincipes

Het beleid is er niet op gericht om alles vast te leggen in een plan dat de trainer/coach alleen maar moet uitvoeren. Het beleid is erop gericht om de trainer/coach handvatten te geven om te komen tot de juiste oefenstof voor zijn leeftijdscategorie.

Bij Wilhelmina kiezen wij ervoor om te trainen volgens een spelprincipe. Spelprincipes zijn bepaalde waarden die je als team of vereniging hanteert in je manier van voetballen.

Dat is iets anders dan een speelsysteem of tactiek.

Spelprincipes kun je in ieder spelsysteem toepassen (1.4.3.3, 1.4.4.2, 1.5.3.2 et cetera)

Deze spelprincipes moeten ervoor zorgen dat er een duidelijke lijn te ontdekken valt in onze jeugdopleiding. Wat zijn nou deze spelprincipes en waarom wordt er op deze manier getraind?

Hoe komen wij als Wilhelmina tot deze spelprincipes en vanuit welke gedachte komen deze spelprincipes voort? De principes komen voort uit de identiteit en speelwijze van Wilhelmina.

Spelprincipes geven houvast:

- Is niet afhankelijk van de gekozen formatie;
- Spelprincipes zijn altijd trainbaar;
- Spelprincipes zijn eenvoudig en maken coaching eenvoudig vanaf de zijlijn en/of in de kleedkamer kunnen spelers eenvoudig geattendeerd worden op een spelprincipe.

### 8. Uitgangspunten Voor de wedstrijd

- ✓ Willen winnen;
- ✓ Accenten leggen (Teamfuncties)
- ✓ Team afspraken maken
- ✓ Onderling samenwerking per linie
- ✓ Samenwerking als het team (verdedigen, aanvallen en omschakelen)
- ✓ Uitgangspunten eigen positie



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 9. Spelprincipes Wilhelmina

Spelprincipes zijn voortaan de rode draad binnen de jeugdopleiding

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van spelprincipes binnen de verschillen de teamfuncties

#### Spelprincipes Aanvallen

- Keeper, de centrale verdedigers en de middenvelders, bouwen op;
- Linker- en rechtvleugelverdedigers staan hoog;
- Zo snel mogelijk middenvelders of spitsen aanspelen en bijsluiten;
- Het controleren van de as van het veld;
- We creëren een overtal rondom de bal;
- Diepgang van de middenvelders;
- Iedereen bijsluiten;
- 2 tegen 1 of 1 tegen 1 situatie creëren en uit spelen;
- Voldoende spelers in het 16 meter gebied;
- Rest verdediging. (Controleren)

#### Spelprincipes Verdedigen

- Compact staan;
- Onderlinge afstand klein houden;
- Veld klein maken;
- Als de bal beweegt, bewegen wij mee in dezelfde richting;
- We dwingen de tegenstander naar de zijkanen van het veld;
- Druk op de bal zodra deze richting middenveld gaat;
- Als linie samenwerking;
- Ruimtes dekken en niet de tegenstander; (van uit de zone en bal gericht)
- Op eigen helft zetten wij altijd druk op de bal agressief balgericht;
- Doordekken.

#### Spelprincipes Omschakeling Verdedigen/ Aanvallen

- Als we de bal veroveren, kijken we eerst of we diep kunnen spelen;
- Wij lopen meteen vooruit met meerdere spelers; (middenveld en spitsen)
- Wij passen vooruit.

#### Spelprincipes Omschakeling Aanvallen/ Verdedigen

- Direct druk op de bal zetten na balverlies
- Diepte te voorkomen (dichtstbijzijnde speler)
- 6 seconde regels (snel omschakelen als team)
- Inzakken speelveld klein maken



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 10. Leeftijdskenmerken In relatie met voetbaltraining

#### 10.1 06-07-08

**Kenmerk: Fun & Spelen**

##### Doelstelling Voetbaltraining

Door te spelen, wennen aan voetbal. (Veelzijdig bewegen, spelen als middel)

Algemene balvaardigheid, wennen aan de bal en kennismaken met de bal op een speelse manier.

Doel van iedere oefeningen is het aanleren van Motorische vaardigheden hoe eerder hoe beter, maar nog belangrijk is het om plezier te hebben.

Kinderen komen in de speelfase om voetbal te SPELEN. Saaie loopoefeningen. Eentonige passen, trapvormen, grote partijvormen waar kinderen nauwelijks een bal raken en dergelijke meer zijn niet aan de orde.

Alle vormen zijn gebaseerd om het ontwikkelen van het SPELPLEZIER, voetbal al spelend leren. Het verbeteren van motorische basisvaardigheden staat centraal. Leren lopen, springen, versnellen, stoppen, vallen, en opstaan. Kinderen zijn op die leeftijd nog sterk individueel gericht. Vandaar dat heel vak oefenstof nodig is waarbij elke speler zijn eigen bal heeft, elke speler heeft zijn SPEELGOED.

##### Leeftijdskenmerken

- Speels, veel bewegingsdrang;
- Weinig sociaal;
- Voetbal wordt nog als avontuurlijk gezien;
- Balgevoel is nog zwak ontwikkeld Weinig kracht en uithoudingsvermogen.

##### Trainingsaccenten

- Trainen en spelen als weersomstandigheden dit toelaten;
- Elke training moet vooral een speels karakter hebben;
- Veel wennen aan de bal via kleine partijspelen;
- Laat hun dit in alle technische basisvaardigheden doen;
- Veel bewegingservaring oplaten doen: trappen, dribbelen, drijven en het duel 1:1;
- Geef ruimte voor eigen ontdekkingen;
- Laat zóveel als mogelijk scoren door de doelen groot te maken;
- Het zelf voor doen, goed voordoen is belangrijk;
- Het ervaren van voetbalspelregels.

##### Algemeen

Kinderen in de categorie van 06 tot 011 moeten het voetballen nog helemaal leren spelen.

Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals:

- Bal;
- Medespelers;
- Tegenstanders;
- Scoren;
- Regels;
- Beperkte speelruimte.

Voor deze categorie van spelers levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal te raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het 'gedrag van de bal' onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het balgevoel. Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren.

De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de 'talentvolle'.



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 10.2 09-010-011

#### Doelstelling Voetbaltraining

Door te spelen wennen aan voetbal door veel te spelen.

Doelgericht scholing van lichaamsbeheersing en bal beheersing als basis.

In deze fase leren kinderen hoe er getraind kan worden. Kinderen op die leeftijd komen naar training om iets te leren. Zij willen onze topspelers nabootsen. Dezelfde trucjes kennen. Daarbij zijn ze ook bereid om THUIS veel te oefenen. Geef dus regelmatig huiswerk mee. (Techniek Training Thuis)

#### Leeftijdskenmerken

- Tonen wat meer sociaal gedrag;
- Zijn snel afgeleid;
- Hebben wel oor voor voetbal, nemen ook dingen op en trachten oefeningen ook goed uit te voeren, vooral met de bal;
- Beseffen ook dat er taken uitgevoerd moeten worden;
- Leergevoelig voor het balgevoel.

#### Trainingsaccenten

- Leren ervaren wat teamsport betekent;
- Het 'speelse' karakter mag niet ontbreken;
- Veel balcontacten, want de lichaamscoördinatie verbeterd langzaam maar ook het balgevoel;
- Probeer veel voetbalvaardigheden de revue te laten passeren: trappen, passen, aan- en meenemen van de bal;
- De bal veroveren in het duel 1:1;
- Veel spel- en wedstrijdvormen, het samenspelen en het vrijlopen ervaren;
- Allerlei kleine partijspelen: doelpunten maken en doelpunten voorkomen.

#### Algemeen

Kinderen in de categorie van 06 tot 011 moeten het voetballen nog helemaal leren spelen.

Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals:

- Bal;
- Medespelers;
- Tegenstanders;
- Scoren;
- Regels;
- Beperkte speelruimte.

Voor deze categorieën van spelers levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal te raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het 'gedrag van de bal' onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het balgevoel. Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren.

De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de 'talentvolle'.





## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 10.3 012-013

#### Doelstelling voetbaltraining

Leren voetballen door te spelen.

Het spelplezier en trainingsplezier bepalen de trainingsinhoud. Het is daarom aangeraden veel wedstrijdvormen te integreren om de verworven voetbal specifieke techniek (schijnbewegingen) te kunnen toepassen (succesbeweging)

#### Leeftijdskennmerken

- Goed gebouwd, harmonie waardoor goede coördinatie aanwezig is. Toenemende kracht;
- Grote, snelle leergierigheid;
- Zij willen zich laten gelden;
- Steeds toenemende kritiek op zowel eigen als andermans kunnen;
- Bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot ± 20 minuten mogelijk;
- Er wordt meer groepsbewust gedacht;
- Er wordt al prestatie vergelijkend gedacht.

#### Trainingsaccenten

- Laat alle technischevoetbalvaardigheden vooral na goede voorbeelden oefenen;
- Ideale leeftijd voor: passen, trappen, dribbelen, drijven, aan- en meenemen van de bal, koppen, inwerpen, bal veroveren, schouderduw, sliding, tackle, kappen, draai- en passeerbewegingen;
- Duel 1:1;
- Positiespelen: 3:1, 4:2 en 5:2.
- Partijspelen waarin steeds de 'rode draad' verwerkt kan worden, voor zover toepasbaar, maar vooral bij:
  - Balbezit = vrijlopen en balverlies = dekken;
- Belicht de positie tijdens de partijspelen, wat wordt verlangd op elke positie;
- Besteed ook aandacht aan de complete lichaamsvorming.



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 10.4 014-015

#### Doelstelling Voetbaltraining

De wedstrijd (spel waarin je probeert te winnen) dien je optimaal te stimuleren en te ondersteunen.

- ✓ Optimaliseren van het technische -tactische, mentaal en fysiek vermogen.
- ✓ Lenigheid optimaliseren
- ✓ Veel core- stabilisatie-trainingen (rug, buik, bil- en heupsieren)
- ✓ Wees voorzichtig met krachtoefeningen voor de rug

#### Leeftijdskenmerken

- De puberteit gaat beginnen, hierdoor spanningen en is met zichzelf bezig; (er ontstaat ook interesse voor andere zaken)
- Soms snelle lichaamsgroei, disharmonie (stuntelig/slungelachtig), hierdoor is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren;
- De leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig;
- Kan zich nu al afzetten tegen het gezag, vormt groepjes;
- Prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang doordat de coördinatie ontbreekt;
- Interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten.

#### Trainingsaccenten

- Laat alle technische voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen; (grote handelingsnelheid + weerstand)
- Heeft ook oog voor individuele tekortkomingen en problemen, de resultaten zijn twijfelachtig;
- Verwachtingen mogen niet te hoog zijn;
- Geen specifieke krachttraining;
- Aanleren rekkingsoefeningen;
- Allerlei positie en partijspelen;
- Duidelijk aangeven van de positie en taken van de spelers tijdens de partijspelen (zie ook de 'rode draad')
- Duidelijk aangeven spelhervattingen (inworp, doeltrap, aftrap, corner, vrijetrap (direct en indirect))



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 10.5 016-023

#### Doelstelling Voetbaltraining

Presteren tijdens de wedstrijd.

Kinderen komen in eerste plaats naar de trainingen om te voetballen. Het kunnen spelen van kleine en grote partijtjes, binnen een bepaalde speelprincipes(speelwijze) is uiteraard ons einddoel.

#### Leeftijdskennmerken

- Begin van een harmonische lichaamsgroei, kracht-, interval- en duurarbeid kan verhoogd worden en ook de techniektraining zal weer resultaten opleveren;
- Ook hier kunnen puberteitsproblemen nog aanwezig zijn; (zie O14 O15)
- Er is sprake van een toenemende zelfkritiek;
- Geschikt voor prestatief denken;
- Er is sprake van een betere verhouding met het gezag, ook de emoties passen zich aan;
- Willen ook verantwoording hebben;
- Er kan sprake zijn van een opofferingsgezindheid voor het team.

#### Trainingsaccenten

- Technische vaardigheden verbeteren en oefenen in hoog tempo en onder weerstand tijdens wedstrijdssituaties;
- Tactische trainingvormen zijn toepasbaar: aanval tegen verdediging, counter, pressing, hoog/laag tempo;
- Buitenspel, etc.;
- Verbetering van de 'rode draad' door de elftallen;
- Specifieke snelheid-/kracht-/uithoudingsvermogen-trainingsvormen zijn mogelijk;
- Toepassing van de rekkingsoefeningen;
- Taakverdeling binnen het elftal, toepasbare wedstrijd tactiek;
- De 'rode draad' voor alle jeugdelftallen;
- Van een jeugdtrainer moet je kunnen verwachten dat hij zijn spelers ook tactisch op een verantwoorde wijze opleidt. Dat wil niet zeggen, dat hij/zij de spelers tot in alle details moet voorschrijven hoe ze zich moeten gedragen in de wedstrijd. Het is zeer belangrijk dat spelers leren zelf oplossingen te zoeken voor allerlei voetbalproblemen (Denk bv. aan het plots spelen tegen 3 spitsen i.p.v. 2 spitsen. Wie pakt/neemt de organisatie?);
- Het coachen tijdens de wedstrijd is ook belangrijk, alleen echter als jij je in je coachen niet laat leiden door emoties of het resultaat. De oplossingen kunnen dan in de wedstrijd evaluatie worden besproken;
- Van de andere kant is het wel belangrijk dat de jeugdtrainer zijn spelers veelvuldigde wegwijst, maar dan speciaal tijdens de positie- en partijspelen op de training. Geef aan wat je van de spelers verlangt, gebruik de juiste toon, terwijl de spelers wel het probleem moeten herkennen. Kies het juiste moment om te coachen;
- Hoe lager het niveau, hoe voorzichtiger de aanpak moet zijn, hoe groter het geduld moet zijn;
- De "rode draad" die niet aan een positie in het elftal gebonden is, maar als trainer wel te verwerken is in je coaching, je wedstrijd begeleiding en je trainingen zijn gericht op:
  - Voetbal om te winnen;
  - Laat de spelers denken in teamverband, laat ze elkaar steunen en vooral sterk maken;
  - Laat de spelers flair, lef en overtuiging uitstralen.



# Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

## 11. Visie op de training

Algemene eisen waaraan een trainer moet voldoen zijn:

- Lopen zonder bal is geen voetbaltraining maar atletiektraining;
- Jeugdspelers laten lopen zonder bal dat kan IEDEREEN, een jeugdtrainer moet veel meer kunnen dan dat.
- De jeugdtrainer is geen kopie van een volwassen trainer
- De jeugd trainen vergt een heel specifieke benadering
- Oefenstof moet aangepast zijn aan doelgroep
- De trainingen moet goed voorbereid zijn
- Het materiaal en de ruimte moeten afgestemd zijn op het spelersaantal
- De trainingen moet vooraf worden doorgesproken met de spelers
- De training moet een duidelijk startmoment hebben
- De training moet wedstrijdgericht zijn, dat wil zeggen:
  - Doelpunten maken en proberen voor komen;
  - Opbouwen met als doel, kansen creëren;
  - Samenwerken; (winnen of verliezen doe je met z'n allen)
  - Doelgerichtheid/spelen om te winnen;
  - Snelle omschakeling van teamfunctie, verdediging naar aanval/aanval naar verdediging.

### Herhaling is de moeder van vaardigheid

De training moet uit veel herhalingen bestaan, dat wil zeggen;

- Geen lange wachttijden;
- Veel oefenbeurten; (Geen File training)
- Ieder kind een bal; (Niet doelloos lopen met de bal)
- Vormen steeds laten terugkomen. (Herhalen)

### Goede planning en organisatie

De training moet aangepast worden aan de spelers, dat wil zeggen:

- Rekening houden met de belastbaarheid van de spelers;
- Rekening houden met de vaardigheden van spelers;
- Rekening houden met de beleving van spelers.

### Juiste coaching

Spelers beïnvloeden door:

- Praatje, plaatje, draadje-vraag-en-antwoord-spel
- Relatie met fantasiewereld
- Aanwijzingen geven technische uitvoering
- Activeren/ soms afremmen
- Laten ontdekken/ ervaren training moet een duidelijk eindmoment hebben
- De coach en de spelers kijken gezamenlijk terug op de training

### Manier van training

#### De Voetbalmethode

Verschillende trainingsaspecten (bv.: inzichtelijke, technische, fysieke en mentale) moeten binnen de opleiding op elkaar afgestemd worden en dienen te vertrekken vanuit hetzelfde idee.



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### Periodiseren

Hoe kan ik spelers planmatig beter maken?

- Jaarplan... periodiseren;
- Systematisch beïnvloeden;

Doel: Doordachte wijze voetbalprestatie ontwikkelen.

- Niet vandaag dit en volgende week weer heel anders;
- Met één training boek je weinig resultaat;
- Dus trainingen afstemmen en werken met planning.

De trainingen zullen nog meer wedstrijdgericht zijn, waar bij het team en de spelers individueel zich stap voor stap ontwikkelen in het verbeteren van het aanvallen, verdedigingen omschakelen. Door middel van het periodiseren van de voetbaltraining wordt enerzijds gewerkt aan het beter aanvallen, verdedigen en omschakelen en daarnaast door het spelen van voetbalvormen en het verbeteren van de voetbalconditie van de spelers.

Wil je als trainer-coach het aanvallen, verdedigen en omschakelen van je spelers structureel verbeteren dan start elk trainingsmoment met een duidelijk doelstelling die past bij de beginsituatie van het team. De (mogelijke)doelstelling die passen bij leeftijd kenmerken.

Op basis van het doel van de training maakt de trainer-coach een keuze voor een bepaalde opbouw van een training kiest hij/zij voor bepaalde oefenvormen.

Wij training dit alles in een cyclus van 6 weken:

- 3 weken aanvallen (omschakelen balverlies)
- 3 weken verdedigen (omschakelen bal verovering)

### Coaching doelstelling

#### Doelgroep

Wat je doet of zegt moet natuurlijk aansluiten op het niveau en de belevingswereld van de spelers. Zorg ervoor dat je als trainer begrepen wordt (Voetbal termen gebruiken die bekend zijn bij de spelers)

#### Het coachen tijdens de wedstrijd

De spelers met plezier beter leren voetballen, betekent dat jij de als trainer/coach e richt op dat wat er goed en minder goed gaat bij een speler. Uiteindelijk gaat het erom dat iedere speler met plezier beter leert voetballen. Complimenten geven is daarbij een belangrijk middel. Het spel is er voor de spelers en niet voor de trainer. Zij zijn de hoofdrolspelers, dat moeten we niet vergeten!



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 12. Profiel van een trainer-coach

#### 12.1 Profiel van een O8 en O9 trainer-coach

Een goede O8- en O9- trainer-coach is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede O8- en O9- trainer-coach speelt in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen.

#### 12.2 Profiel van een O10 en O11 trainer-coach

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de O10- en O11-pupillen de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op het technische gebied. Een goede O10- en O11- trainer-coach is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider, iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

#### 12.3 Profiel van een O12 en O13 trainer-coach

De O12- en O13- trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt:

- ✓ Hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven.
- ✓ Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau.

Als O12- en O13- trainer-coach hoef je minder dan bij de O8-, O9-, O10- en O11-jeugd op het moment zelf te reageren. De O12- en O13- spelers kunnen al achteraf een korte foutenanalyse verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren.

Dat betekent dat de O12- en O13- trainer-coach in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren. Een goede trainer-coach bij de O12 en O13 reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 12.4 Profiel van een O14 en O15 trainer-coach

Een goede O14- en O15- trainer-coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de groep (team). Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Zo'n trainer-coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Van een goede O14- en O15- trainer-coach kun je eisen dat hij vooral naar de spelers toe duidelijk is hen tevens houdt aan de afgesproken selectieregels (huishoudregels).

Dat laatste kan alleen als de trainer-coach zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult.

Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het spelprincipe, zodat hij de O14- en O15- spelers de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel O14- en O15- spelers bij de uitvoering van het concept. De trainer-coach is in staat om voor z'n spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

### 12.5 Profiel van een O16 en O17 trainer-coach

Een goede O16- en O17- trainer-coach is op de eerste plaats heel eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept. Juist bij O16- en O17- junioren kan het tactisch vermogen met sprongen vooruitgaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen.

Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze O16- en O17- spelers, die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren versterkt hij de binding van de spelers met de club. Ook is deze O16- en O17- trainer-coach in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

### 12.6 Profiel van een J019 trainer-coach

De O19- trainer-coach heeft overzicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'. Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden. De O19- trainer-coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft.

Hij moet zeer goed kunnen communiceren dit is een van de allerbelangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist. O19- trainer-coach gebruikt hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 13. Wisselbeleid

Wij vinden dat alle spelers even veel speelminuten moeten krijgen. In de selectieteams tot en met de O19- groep is het beleid dat elke speler het recht heeft om te spelen en dat het wissel staan via een evenwichtig roulatiesysteem moet gebeuren. In de O19-1 kan de trainer er voor kiezen met de sterkste opstelling te beginnen en alleen wissels uit te voeren als dat naar verwachting ten gunste van de teamprestatie is. Hier zien we de geleidelijke overgang van individuele ontplooiing naar teamprestatie vorm krijgen. Uiteraard diende trainer hier een redelijk beleid in te voeren en dient hij ervoor te zorgen dat iedere speler voldoende aan spelen toekomt.

### 14. Spelers lenen

Naast het (vroegtijdig) doorstromen is het van belang dat bij blessures en/of schorsingen de 1<sup>e</sup> selectieteams aanvulling krijgen uit het 2<sup>e</sup> selectieteam of uit het 1<sup>e</sup> selectieteam van de jongere leeftijdsgroep. Hiervoor worden in principe altijd de betere speler beschikbaar gesteld. De voorkeur van de trainer-coach van het betreffende selectieteam wordt in principe gehonoreerd. De fysieke gesteldheid en gedrag/mentaliteit van spelers zal hierbij in acht worden genomen.

### 15. Meetrainen

Het meetrainen van selectiespelers bij de naast hoger leeftijdsgroep (of bij het 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup>) ondersteunt ook de ontwikkeling van talentvolle spelers. De besluitvorming over meetrainen vindt plaats in samenhang met het doorstromen. Daarnaast trainen de spelers van een selectie van een leeftijdsgroep, die het volgende seizoen overgaan naar die groep, na de winterperiode regelmatig mee met de selectie van die hogere leeftijdsgroep. Tijdens de winterstop wordt in overleg besloten hoe dat vorm krijgt (bijvoorbeeld door een roulatiesysteem; iedere week 2 anderen)





## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 16. Selectiecriteria 013-014-015-017-019

Wilhelmina selecteert talentvolle spelers voor alle 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jeugdelftallen met de volgende criteria:

1. Algemene aanleg (lichaams- en balbeheersing)
2. Spelinzicht
3. Techniek
4. Fysiek (explosiviteit)
5. Inzet
6. Coördinatie (bewegen)
7. Mentaliteit (winnaarsmentaliteit)
8. Coachbaarheid (Gedrag)
9. Teamspirit

Wanneer een talentvolle speler niet aan minimaal vier of meer criteria voldoet, dan zal hij of zij in het algemeen niet-geselecteerd worden.

### 17. Selectiecriteria 08-09-010-011-012

Wilhelmina selecteert talentvolle spelers voor alle 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jeugdelftallen met de volgende criteria:

1. Algemene aanleg (lichaams- en balbeheersing)
2. Techniek
3. Inzet (meedoen en willen)
4. Coördinatie (bewegen)
5. Mentaliteit (gedrag-omgangsvormen)
6. Coachbaarheid (aannemen van coaching)

Wanneer een talentvolle speler niet aan minimaal drie of meer criteria voldoet, dan zal hij of zij in het algemeen niet-geselecteerd worden.



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 18. Pop Persoonlijk Ontwikkelingsplan

#### Wat is POP?

Iedere speler beschikt over kwaliteiten en talenten. Optimale benutting en ontwikkeling van deze competenties zijn en staan zowel in belang van individuele spelers, het team en van de club.

Voor elke speler wordt een POP (Persoonlijk Ontwikkelingsplan) gemaakt.

De bedoeling van een POP is een planmatig manier om spelers te helpen. Heldere afspraken die zowel door de trainer en spelers worden onderschreven. Speler en trainer leggen specifiek vast wat de sterke en minder goede punten van de speler zijn en welke concrete acties speler en trainer(s) gaan ondernemen om het gestelde doel te bereiken.

Een POP moet voldoen aan bepaalde voorwaarden. Wij spreken hier dan over S.M.A.R.T.

#### 1) Specifiek. Wat is het doel?

Een heldere doelstelling geeft antwoord op de zes vragen:

- Wat willen we bereiken?
- Wie zijn erbij betrokken?
- Waar gaan we het doen?
- Wanneer gebeurt het?
- Welke delen van de doelstelling zijn essentieel?
- Waarom willen we dit doel bereiken?

#### 2) Meetbaar. Hoeveel zijn we?

- Hoeveel gaan we doen?
- Hoe kunnen we dat meten?
- Wat is er af als het af is?

#### 3) Acceptabel. Wil jij het?

Als je een doel voor jezelf stelt, dan is het voldoende dat je het zelf accepteert.

Maar wanneer je trainer-coach een doel stelt, dan is het belangrijk dat er draagvlak voor is. Jij moet het ook willen, anders wordt het doel niet gehaald.

#### 4) Realistisch. Is het doel haalbaar?

Dit is belangrijk, want een onbereikbaar doel motiveert mensen niet. Een haalbare doelstelling is motiverend en maakt energie los.

Moeilijk bereikbare doelstellingen kun je opsplitsen in kleinere haalbare subdoelstellingen. De tussentijdse resultaten geven telkens nieuwe energie.

Een doel moet gezien worden als een project, niet als een taak. Durf de uitdaging aan te gaan!

#### 5) Tijdgebonden. Wanneer.....

- Wanneer beginnen we met de activiteiten?
- Wanneer zijn we klaar?
- Wanneer is het doel bereikt?

POP-gesprekken worden 3x per jaar met de spelers gehouden namelijk:

- Tijdens de voorbereiding
- Tijdens de winterstop
- Aan het eind van seizoen



## Voetbaltechnisch Beleidsplan Jeugd

### 19. De teammanager

De teammanager is de contactpersoon voor, en van het team met betrekking tot alle niet voetbaltechnische zaken. De teammanager onderhoudt contacten met, en is de essentiële schakel tussen trainer, spelers, ouders en leeftijdscoördinator.

De teammanager is in staat om een plezierige omgeving te creëren en heeft daarbij oog voor het individu. De teammanager heeft een vrij uitgebreid en vooral organisatorisch takenpakket. Als de organisatie van deze taken eenmaal op poten staat dan is het een kwestie van uitvoeren en onderhouden.

#### Taken

Het stimuleren en erop toezien dat de spelers zich ten opzichte van iedereen, medespelers, tegenstanders, scheidsrechters en publiek in woord en gebaar correct gedragen en in voorkomende gevallen spelers terechtwijzen en eventueel maatregelen nemen.

Enkele taken zijn het organiseren van/dat:

- Afstemmen vervoer bij uitwedstrijden (rondbellen/appen/checken);
- Regeling afspreken voor het wassen van de wedstrijdshirts;
- Schoonmaken en/of verzorgd achterlaten van de kleedkamers zowel bij uit- als thuiswedstrijden en dat er geen vernielingen zijn/worden aangericht;
- Verzorging en opruimen van de materialen bij training en wedstrijden;
- De rol assistent-scheidsrechter bij wedstrijden is ingevuld (vanaf O13 en bij onvoldoende kennis kan de hulp van de scheidsrechterscommissie ingeroepen worden);
- Spelers een goed gelijkende foto in de voetbal app hebben staan (vanaf O13 verplicht);
- Het mDWF minimaal 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd ingevuld, gecontroleerd en verzonden is;
- In geval van afmeldingen tijdig zorgen voor vervanging in overleg met de betreffende coördinator en andere teammanagers;
- Verzorgt de waardevolle spullen van de spelers;
- Het gebruik van de Voetbal.nl app actief gebruiken en promoten bij ouders en spelers.

Om zijn taken goed uit te kunnen voeren is het noodzakelijk dat de teammanager duidelijk en concreet communiceert en samenwerkt met alle betrokkenen en zich goed op de hoogte stelt wat er onder de betrokkenen leeft.

Hierdoor heeft de teammanager regelmatig contact met deze direct betrokkenen maar ook met de leeftijdscoördinator, andere teammanagers, de jeugdcoördinator en zo nodig met het jeugdbestuur.

#### Wat vragen wij

- Kennismakingsgesprek;
- Onderschrijven van de gestelde regels over Veilig sporten;
- Oplossingsgerichte houding; (glas is half vol)
- Affiniteit met de voetbalsport en de betreffende leeftijdsgroepen;
- Goed kunnen communiceren met de leeftijdsgroepen maar ook met volwassenen;
- Beschikt over goede communicatieve vaardigheden en empathisch vermogen;
- Kan goed samenwerken, en ziet het ook als uitdaging om gezamenlijk aan de gestelde doelstellingen te werken;
- Is een (sportief) voorbeeld voor de jeugd van onze vereniging.