



V.V. Oosthuizen

# V.V. Oosthuizen

## Jeugdplan 2019 en verder

Met plezier presteren



## **Inhoudsopgave**

### **Inleiding**

#### **1. Doelstelling**

#### **2. Algemene organisatie jeugdafdeling**

##### **2.1 Algemeen**

##### **2.2 Taakverdeling leden jeugdcommissie**

###### **2.2.1 Jeugdvoorzitter**

###### **2.2.2 Jeugdsecretaris**

###### **2.2.3 Jeugdcommissielid**

###### **2.2.4 Technisch jeugdcoördinator (TJC)**

###### **2.2.5 Lid technische commissie**

##### **2.3 Taakverdeling overige functionarissen**

###### **2.3.1 Taken van de Technische Commissie (TC)**

###### **2.3.2 Trainer**

###### **2.3.3 Jeugdleider**

##### **2.4 Overige aandachtspunten**

###### **2.4.1. Verzekering**

###### **2.4.2. Schaatsen en voetballen**

#### **3. Voetbaltechnische organisatie jeugd**

##### **3.1. Inleiding**

###### **3.1.1 Samenstelling teams**

###### **3.1.2 Doelstellingen per leeftijdscategorie**

###### **3.1.3 Doorstroming jeugdspelers**

##### **3.2. Trainers en coaches**

###### **3.2.1 Trainingen**

###### **3.2.2 Jaarplanning bijeenkomsten**

###### **3.2.3 Bijeenkomsten**

###### **3.2.4 Materiaal en accommodatie**

###### **3.2.5 Vervoer**

###### **3.2.6 Checklist (nieuwe) trainers en begeleiders**

##### **3.3. Scheidsrechters**

#### **4. Gedragsregels**

##### **4.1 Algemeen**

##### **4.2 Jeugdleden**

##### **4.3 Ouders**

##### **4.4 Verklaring omtrent gedrag**

##### **4.5 Strafmaatregelen (sanctiebeleid)**

#### **5. Opleiding jeugdvoetballers**

##### **5.1 Onze opleiding**

###### **5.1.1 Basisfase Onder 9 en Onder 11**

###### **5.1.2 De opbouwfase Onder 13 en Onder 15**

###### **5.1.3 De wedstrijd fase Onder 17 en Onder 19**

##### **5.2 Opbouw trainingen**

##### **5.3 Bloktrainingen pupillen**

##### **5.4 Spelsysteem gedurende de opleiding**

#### **BIJLAGE 1 : Belangrijke oefenstofgebieden per doelgroep**



## INLEIDING

Het jeugdplan van " v.v. Oosthuizen" is de fundatie van de vereniging. Zonder een fundatie kun je immers niet beginnen met bouwen. Want waar zou de vereniging zijn zonder jeugd? "Nergens".

Het Technisch Jeugdplan dient ten goede te komen aan alle jeugdspelers. Bij VV Oosthuizen wordt er naar gestreefd om onze teams op een zo hoog mogelijk niveau te laten presteren, waarbij het plezier nooit uit het oog mag worden verloren (prestatief). Het uiteindelijke doel is om zoveel mogelijk jeugdspelers klaar te stomen voor de selectie. Daarnaast is het zeer belangrijk dat spelers met plezier kunnen trainen en in competitieverband voetballen (recreatief). Een enthousiast jeugdkader is daarbij van groot belang. Iedere jeugdspeler dient de beste omstandigheden aangeboden te krijgen om zich te ontwikkelen. Dit willen we bereiken door onze jeugd het volgende aan te bieden:

- Goed opgeleide trainers
- Goed materiaal
- Goede begeleiding
- Duidelijke organisatiestructuur

De jeugd bij v.v. Oosthuizen is in voorgaande jaren in aantal gedaald. Teambezettingen stonden onder druk en de doorstroming naar de senioren was mager. Vertrekende (jeugd-)leden en een lagere aanwas zorgden ervoor dat de jeugd afdeling gekrompen is. Het tij lijkt (voorlopig) gekeerd. Vooral de meiden afdeling is gegroeid (en groeit nog steeds) en met ingang van het seizoen 2019-2020 zien we bij de jongste jeugd weer een grotere aanwas. Desondanks staan teambezettingen onder druk. Veelal hebben wij in onze vereniging maar één team per leeftijdsklasse. Dat maakt doorselecteren lastig. Onze prioriteit heeft nu de huidige spelers te behouden en door het spelplezier te behouden, zo meer aanwas van nieuwe leden te krijgen. Natuurlijk blijft het doel om jeugdspelers voor te bereiden op de selectie. Maar dat kan alleen als deze er ook zijn. Dit vraagt, naast voetbaltechnische en -tactische vaardigheden ook belangrijke andere (sociale) vaardigheden van onze trainers en begeleiders. Met de juiste man of vrouw op de juiste plaats moeten wij realiseren dat onze jeugdleden zich thuis voelen in de groep, bij de begeleiding en bij de club.

Plezier vormt daarmee een belangrijke basis voor prestatie. Plezier zorgt ervoor dat een speler (ster) , trainer of leider lol beleeft aan zijn sport / hobby en dat een speler leert en gaat presteren. Plezier betekent echter niet alleen maar doen wat je leuk vindt of dat voetbal een spel is waarbij je alleen maar leuke dingen doet en nooit tegen teleurstellingen aanloopt.

Verder is het belangrijk dat de volgende zaken goed geregeld zijn:

- zijn er voldoende (gecertificeerde) trainers en coaches;
- is er een leuk gevarieerd voetbalaanbod voor ieder kind;
- zijn voldoende middelen en faciliteiten aanwezig.

Wanneer plezier de basis vormt binnen het team en bij de begeleiding, zowel in de training als in de wedstrijden , zal dit ten goede komen aan de prestaties en ontwikkeling van de individuele speler (ster), het team en de begeleiding. Ouders zullen dit ook gaan ervaren.

Dit alles moet er toe leiden dat een lid langer / voor altijd een tevreden lid is en zich bij de club thuis voelt. Ofwel: **TROTS OM BIJ DEZE MOOIE CLUB TE MOGEN SPELEN.**

Aandacht voor de jeugd is dan ook de basis om het voortbestaan van de vereniging te waarborgen. Wie de jeugd heeft, heeft immers de toekomst! Om de begeleiding van al onze jeugdspelers en jeugdspeelsters zo goed mogelijk te laten verlopen blijven trainers, leiders, technische commissie en het jeugdbestuur nauw met elkaar samenwerken.



Als jeugdcommissie zijn wij ons terdege bewust van het bovenstaande. De jeugdafdeling van een sportvereniging doet meer dan alleen de jeugd de gelegenheid bieden om op een verantwoorde manier een sport te beoefenen. Sportbeoefening moet voor de jeugd op een zodanige wijze worden aangeboden, dat in ieder geval een deel van die jeugd in staat is en de animo heeft om door te stromen naar de seniorenafdeling van v.v. Oosthuizen.

De jeugdafdeling heeft het streven om voortdurend de seniorenafdeling te voorzien van nieuwe spelers en daarmee proberen het niveau op een hoger plan te tillen. Structureel jeugdspelers en jeugdtrainers opleiden en begeleiden zodat eenieder op een zo hoog mogelijk niveau nog meer van de voetbalsport kan genieten. Dit alles dus met de juiste balans tussen prestatiegericht trainen en voetballen en het plezier in de sport.

Om dit te realiseren zal het jeugdbeleid moeten worden nageleefd aan de hand van dit jeugdplan. Om naar perfectie te streven zullen we accenten moeten leggen bij de randvoorwaarden. De jeugdafdeling moet een goede sfeer uitstralen. Er moeten mogelijkheden voor prestatiegericht en niet prestatiegericht presteren bij onze sportvereniging zijn. Hiervoor hebben we een prachtige accommodatie beschikbaar met een drietal speelvelden (waaronder één kunstgrasveld) en een trainingsveld. De jeugd moet begeleid worden door kwalitatief goed en kwantitatief voldoende kader, zowel wat betreft de trainingsstaf als ook de teamleiders. De jeugdcommissie zal buiten het voetbal spel ook voldoende en gevarieerde activiteiten trachten te organiseren om de vereniging haar aantrekkingskracht te laten behouden.

We hopen dat het aantal jeugdleden blijft toenemen zodat kwaliteit en niveau om hoog gebracht kunnen worden. Om hier als vereniging ook op langere termijn voordeel uit te kunnen trekken, heeft de jeugdcommissie het jeugdplan 2019 en verder opgesteld. Zij wil daarmee zichtbaar maken dat we door goed beleid en het stellen van duidelijke kaders, op elk niveau, meer plezier gaan beleven aan onze hobby. Een goede organisatie is de basis voor een maximaal rendement in een juiste verhouding van kwaliteit/kwantiteit.

Dit jeugdplan laat zich lezen als een 'levend' document. Dat betekent dat gewijzigde opvattingen, omstandigheden en inzichten, daar waar nodig, ingepast (moeten) kunnen worden. Uiteindelijk is het streven om van “met plezier presteren” te komen tot “presteren met plezier”. Wanneer wij zien dat de tijd daar rijp voor is, zullen wij ons beleid daarop aanpassen. Om die reden heeft dit plan geen einddatum. Wij hopen op constructieve feedback op dit plan en de uitvoering daarvan de komende jaren. Samen met u zijn we dan in staat om onze jeugd te laten scoren in de doelen die wij hebben gesteld.

De jeugd heeft de toekomst. De jeugd is de toekomst!

Namens de jeugdcommissie,  
Arie Booijs, voorzitter



## 1. DOELSTELLING

Ook de komende jaren blijven in het teken staan om met plezier te voetballen bij de jeugd van v.v. Oosthuizen. Maar ook zal het streven zijn om het niveau van het voetbal bij de jeugd op een hoger peil te krijgen. Dit zal voor iedere voetballer verschillend zijn. Met elkaar moeten we proberen eruit te halen wat erin zit (maatwerk). Ook moeten we zorgen voor een goede doorstroming van in de jeugd en van de jeugd naar de selectie of naar overige seniorenteams van v.v. Oosthuizen.

Met dit jeugdplan beoogt de commissie daarom te komen tot de volgende doelen:

- Een steeds beter werkende organisatie
- Kwantitatief / kwalitatief voldoende jeugdspelers
- Goed functionerende/ervaren jeugdtrainers
- Goed functionerende/ervaren jeugdleiders
- Goed functionerende/ervaren scheidsrechters
- Doorstroming eigen jeugd naar de selectie of overige seniorenteams van v.v. Oosthuizen.

Behoud, binding, werving en plezier staan centraal. Bij het realiseren van de doelen moet in ogenschouw worden genomen dat v.v. Oosthuizen mogelijkheden schept om ieder jeugdlid zoveel mogelijk plezier te laten beleven binnen de vereniging. Om dit te bereiken streven wij naar:

- Het neerzetten van een duidelijke structuur van de organisatie van het jeugdbeleid.
- Optimale geestelijke en lichamelijke veiligheid voor alle jeugdleden, zodat iedereen zich veilig voelt binnen de vereniging.
- Een opzet waarbij iedereen in een team speelt waar hij of zij het beste tot zijn recht komt.
- Continuering en professionalisering van activiteiten.
- Aantrekken en/of opleiden van kaderfuncties zoals coördinatoren, jeugdleiders, jeugdtrainers en scheidsrechters.
- Sportief gedrag en naleving van de gedragscode.



## 2. ALGEMENE ORGANISATIE JEUGDAFDELING

### 2.1. Algemeen

De jeugdafdeling van v.v. Oosthuizen wordt bestuurd door de jeugdcommissie. De voorzitter heeft tevens zitting in het hoofdbestuur en legt daar verantwoording af over het reilen en zeilen van de jeugdafdeling. De jeugdcommissie (J.C.) bestaat uit diverse personen en werkt nauw samen met de technische jeugdcommissie. De commissieleden kunnen, onder leiding van de voorzitter, onder het hoofdbestuur zelfstandig opereren. Alle J.C. leden ondersteunen elkaar, naar behoefte, bij andere portefeuilles.

Enkele taakomschrijvingen zijn hierna openomen. Voor het organogram verwijzen wij naar de website van VV Oosthuizen.

### 2.2. Taakverdeling leden jeugdcommissie

#### 2.2.1 Jeugdvoorzitter

- Vertegenwoordigt de jeugdcommissie binnen de vereniging en daarbuiten.
- Heeft zitting in het hoofdbestuur van de vereniging en behartigt de belangen van de jeugdafdeling.
- Is voorzitter van de vergaderingen van de jeugdcommissie en geeft als zodanig op basis van de besluitvorming aan welk actiepoint door wie moet worden uitgevoerd.
- Gaat aan de hand van de actielijst (op stellen door de secretaris) na in hoeverre de uitvoering van de actiepunten is gevorderd.
- Is een bindende factor en zorgt voor taakvervulling door de leden van de jeugdcommissie door deze positief te prikkelen.
- Is verantwoordelijk en contactpersoon voor de jaarlijkse begroting en financiële verslaglegging voor de jeugdcommissie.
- Is budget verantwoordelijk. Alle financiële afspraken/uitgaven dienen goedkeuring te hebben van de jeugdvoorzitter en in bepaalde gevallen mandaat van het Hoofdbestuur.
- Ondersteunt waar mogelijk en nodig andere leden van de jeugdcommissie bij de uitvoering van hun taken.
- Neemt (indien mogelijk) deel aan de bestuursdiensten voor de jeugdafdeling op de zaterdag.
- Bewaakt de uitvoering van het jeugdplan en beleidzaken.
- Neemt periodiek deel aan het overleg met de technische commissie en de coördinatoren.

#### 2.2.2. Jeugdsecretaris

- Maakt verslagen van de vergaderingen van de jeugdcommissie en stelt aan de hand van die verslagen een actielijst op. NB: indien mogelijk wordt dit gedelegeerd aan een notulist(e).
- Zorgt voor het bijeenroepen van de vergaderingen van de jeugdcommissie door tijdige toezending van uitnodigingen en bijbehorende stukken (waaronder de agenda en notulen).
- Handelt, na bespreking en besluitvorming in de vergadering, de correspondentie van de jeugdcommissie af.
- Vervangt de jeugdvoorzitter bij diens afwezigheid.
- Draagt zorg voor duidelijke en tijdige publicatie van onder zijn verantwoordelijkheid vallende aangelegenheden in schriftelijke uitingen en op de website.
- Stelt seizoensinformatie van de jeugdcommissie samen, waarin o.a. vermeld voorlopige samenstelling teams en trainingsgroepen, trainingstijden en trainers.
- Ondersteunt waar mogelijk (en nodig) andere leden van de jeugdcommissie bij de uitvoering van hun taken.
- Ondersteunt bij de totstandkoming van de samenstelling van het bewaarnummer voor nieuwe leden.
- Verwerkt schriftelijke aanmeldingen als lid naar de ledenadministratie.
- Neemt deel aan de vergaderingen van de jeugdcommissie.
- Neemt (indien mogelijk) deel aan de bestuursdiensten voor de jeugdafdeling op de zaterdag.



### 2.2.3 Jeugdcommissielid

- Ontplooit initiatieven voor een actuele activiteitenkalender, bv. door behoeftepeilingen.
- Draagt zorg voor de voorbereiding en uitvoering van activiteiten zoals Grote clubactie, sponsoractie en overige te houden acties (waaronder ledenwerving).
- Organiseert de nodige ondersteuning voor de uitvoering van bovengenoemde activiteiten.
- Draagt zorg voor de tijdige aanlevering van de activiteitenbegroting bij jeugdvoorzitter.
- Heeft contact met de coördinatoren en leiders over data van de evenementen.
- Ondersteunt waar mogelijk (en nodig) andere leden van de jeugdcommissie bij de uitvoering van hun taken.
- Neemt deel aan de vergaderingen van de jeugdcommissie.
- Neemt (indien mogelijk) deel aan de bestuursdiensten voor de jeugdafdeling op de zaterdag.
- Onderhoudt contact met trainers en leiders bij het compleet maken van incomplete teams (als regel op de donderdagavond).
- Onderhoudt contacten met leiders/trainers over data van regelen oefen/lichtwedstrijden, toernooien, speciale evenementen, etc.
- Contact onderhouden of laten onderhouden met andere verenigingen.
- Heeft met de technische commissie overleg over oefen/lichtwedstrijden.
- Is een aanspreekpunt voor jeugdscheidsrechters en organiseert opleidingen.
- Bespreekt met deze groep scheidsrechters hun prestaties, steunt en begeleidt hen.
- Is aanspreekpunt voor alle zaken betreffende de teams.
- Regelt i.s.m. de technische commissie de gang van zaken rond trainingen in de vakantieperiodes.
- Is vraagbaak voor de ouders van kinderen van de teams en voor de jeugdspelers zelf.
- Is bij het overleg van de technische commissie aanwezig over de samenstelling van de teams.
- Zorgt voor tijdige en duidelijke publicatie in de Kraaienroep en op de website.
- Meldt bij de jeugdcommissie indien er onvoldoende materiaal beschikbaar is. Hiermee wordt onder andere waterzakken en sponsen, (wedstrijd) ballen, aanvoerdersband et cetera bedoeld.
- Belegt, indien nodig, een informatieavond voor ouders van een bepaald team.
- Zorgt ervoor dat de leiders beschikken over actuele spelerslijsten en geeft wijzigingen door aan het jeugdcommissielid technische zaken van de jeugdcommissie.
- Ondersteunt waar mogelijk andere leden van de jeugdcommissie bij de uitvoering van hun taken.
- Neemt deel aan de vergaderingen van de jeugdcommissie.
- Neemt (indien mogelijk) deel aan de bestuursdiensten voor de jeugdafdeling op de zaterdag.

### 2.2.4 Technisch jeugdcoördinator (TJC)

- Bewaakt en optimaliseert het technisch jeugdplan.
- Is medeverantwoordelijk voor voetbaltechnische zaken.
- Ondersteunt bij het samenstellen van het trainingsrooster samen.
- Stuurt en coacht jeugdtrainers.
- Is het eerste aanspreekpunt voor jeugdtrainers.
- Organiseert functioneringsgesprekken met hoofdjeugdtrainers.
- Bezoekt regelmatig trainingen en wedstrijden van verschillende teams.
- Organiseert trainingsclinics en vergaderingen met jeugdtrainers.
- Doet voorstellen en beslist mee bij het aanstellen van en zoeken naar jeugdtrainers.
- Woont, op verzoek van het jeugdbestuur, vergaderingen van het jeugdbestuur bij.

### 2.2.5 Lid Technische Jeugdcommissie

- Is verantwoordelijk voor alle technische activiteiten die worden uitgevoerd binnen het verenigingsbeleid (jeugdplan) door de technische commissie (TC).



- Is vertegenwoordiger voor technische zaken binnen de jeugdcommissie, verlengstuk voor en van de TC.
- Draagt zorg samen met de TC voor de werving, selectie en aanstelling van de jeugdtrainers. De financiële afhandelingen worden gedaan door de budget verantwoordelijke bij de jeugdcommissie (jeugdvoorzitter, hoofdbestuurlid).
- Neemt deel aan technische bijeenkomsten die worden gehouden met de trainers en TC.
- Bespreekt met TC diens waarneming m.b.t. de trainers.
- Spreekt zonodig trainers aan op hun contractuele verantwoordelijkheden.
- Evalueert de voorbereidingsperiode, winterstopperiode en het eind van het seizoen (toekomstteams) met de jeugdtrainers.
- Draagt zorg voor een duidelijke publicatie in de Kraaienroep en op de website betreffende technische zaken.
- Is samen met de TC verantwoordelijk voor de advisering inzake de samenstelling van de diverse teams en het eventueel aanstellen van mensen die de spelers beoordelen.
- Ondersteunt waar mogelijk andere leden van de jeugdcommissie bij de uitvoering van hun taken.
- Neemt deel aan de vergaderingen van de jeugdcommissie.
- Neemt (indien mogelijk) deel aan de bestuursdiensten voor de jeugdafdeling op de zaterdag.

### **2.3. Taakverdeling overige functionarissen**

#### **2.3.1 Taken van de Technische commissie (TC)**

- Legt verantwoording af over Technische Zaken van de J.C.
- Is op de hoogte van het verenigingsbeleid (jeugdplan) en voert deze uit.
- Maakt een trainings-jaarplanning en bewaakt deze.
- Zorgt voor de organisatie betreffende trainingen, oefenprogramma, winterstopprogramma, selectiewedstrijden en het doorstromingsbeleid, i.s.m. Hoofdcoördinator Organisatie.
- Begeleidt de jeugdtrainers op het veld.
- Bereidt (per maand) de jeugdtrainingen voor, voor onervaren jeugdtrainers.
- Bespreekt (tijdig) de invulling en taakverdeling van de trainersstaf voor het volgende seizoen.
- Bewaakt de kwaliteit van de jeugdvoetbalactiviteiten; creëert de voorwaarden, getoetst aan de opleidingsdoelstellingen per leeftijdscategorie, waardoor:
  - het spel gespeeld wordt
  - het spel geleerd wordt
  - er plezier wordt beleefd
- Regelt de zaken rond trainingen in vakantieperiodes i.s.m. de Hoofd Coördinator Organisatie.
- Adviseert over de samenstelling van de diverse teams voor zowel het volgende seizoen als gedurende het seizoen (i.v.m. doorselecteren).

#### **2.3.2 Trainer**

- Bereidt trainingen voor op basis van de afgesproken lijn in de vereniging. De trainingen voor de onervaren trainer zullen worden aangeleverd.
- Is regelmatig aanwezig bij wedstrijden van de teams, bij selectie teams is dat altijd.
- Maakt, eventueel in overleg met leider de opstelling.
- Is op de hoogte van het jeugdplan en de te verwachten begeleiding en voert deze uit, afhankelijk van de leeftijd van de te trainen groep en of het al dan niet een selectieteam betreft.
- Is aanwezig bij de besprekingen van trainers en met TC.
- Draagt medeverantwoordelijkheid voor de interne scouting en doet/denkt mee bij de selectieprocedure in de periode voor het nieuwe seizoen.
- Selectietrainers houden contact met de niet-selectie trainers uit dezelfde leeftijdscategorie.
- Draagt zorg voor begeleiding betreffende gedrag van spelers, materialen ed. voor, tijdens en na de training zodat alles netjes en ordelijk verloopt in kleedkamer en op en rond het veld. In beginsel is de trainer 15 tot 30 minuten voor en na de training aanwezig.





- Draagt de regels van het voetbalspel over aan de spelers en springt in waar nodig om het optimale te behalen binnen de verenigingskaders.

### **2.3.3 Jeugdleader**

- Legt verantwoording af aan de coördinator (informeel overleg).
- Vult het wedstrijdformulier op de juiste wijze in en zorgt voor verdere distributie.
- Draagt zorg dat het team op tijd aanwezig is.
- Vertegenwoordigt v.v. Oosthuizen op een zeer positieve manier .
- Maakt afspraken met ouders over vervoer bij uitwedstrijden.
- Maakt de opstelling na overleg met de jeugdtrainer. Indien de trainer regelmatig aanwezig is, maakt de trainer de opstelling, eventueel in overleg.
- Regelt de reservebeurten binnen het team bij afwezigheid en/of in overleg met de trainer.
- Draagt zorg voor het elftalmateriaal zoals shirts, waterzak, ballen, spelersspassen ed.
- Ziet toe op de naleving van de kledingvoorschriften (juiste broekje en sokken tijdens de wedstrijd, trainingspak aan voor de wedstrijd etc.).
- Staat open voor meningen van ouders.
- Geeft adviezen aan trainer / TC of coördinator.
- Probeert oplossingen te creëren voor (gedrag) problemen binnen het team en meldt dit bij herhaling aan de coördinator / trainer of TC
- Betrekt ouders zoveel mogelijk bij activiteiten binnen de vereniging.
- Onthoudt zich van commentaar op de wedstrijdleiding.
- Vervult een opvoedende taak binnen het team.
- Draagt zorg voor een goede sfeer in het team.
- Draagt zorg voor het regelen van opzetten, dan wel opruimen van doeltjes.
- Neemt deel aan bijeenkomsten voor jeugdleaders.
- Zorgt voor een attentie bij ziekte of langdurige afwezigheid van een speler of geeft informatie door aan de coördinator.
- Organiseert samen met ouders een eventueel kampioensfeest.
- Draagt zorg voor de juiste bekendmaking bij afgelastingen of wijzigingen voor het team. In de vorm van een belboom of via internet.
- Draagt zorg voor begeleiding betreffende gedrag van spelers, materialen ed. voor, tijdens en na de wedstrijd zodat alles netjes en ordelijk verloopt in kleedkamer en op en rond het veld.
- Draagt zorg voor het netjes achterlaten van een kleedkamer bij vertrek, eindcontrole uitvoeren!

## **2.4 Overige aandachtspunten**

### **2.4.1 Verzekering**

Bij trainingen, wedstrijden en toernooien in Nederland geldt de verzekering zoals deze door de KNVB is afgesloten voor al haar leden. Deze verzekering geldt tijdens alle clubactiviteiten. Hieronder wordt niet alleen verstaan het deelnemen aan de trainingen of wedstrijden doch ook de aanwezigheid tijdens de overige activiteiten voor de vereniging, zoals het bijwonen van wedstrijden van de eigen vereniging als toeschouwer, ook bij uitwedstrijden. Kortom alle activiteiten die het algemeen belang van de eigen vereniging dienen. Hieronder is ook begrepen het deelnemen aan de trainingen en of wedstrijden in vertegenwoordigende elftallen van de KNVB.

Tijdens het reizen naar een van de genoemde activiteiten, in club verband of individueel, rechtstreeks via de kortste weg en zonder onderbreking, onverschillig met welk middel van vervoer, geldt deze verzekering óók!

Hoewel de vereniging verzekerd is bij de KNVB dient bij een ongeval het letsel in eerste instantie te worden gemeld bij de eigen verzekering. Indien de eigen verzekering niet wenst uit te betalen kan de claim worden neergelegd bij de KNVB. Nederland kent uitstekende sociale voorzieningen die de meeste



ongemakken wel dekken. Toch is onze vereniging via de KNVB aanvullend verzekerd tegen WA en ongevallen.

#### **Wie zijn er verzekerd?**

Alle personen die lid zijn van de KNVB. Alle leden, scheidsrechters, grensrechters, leiders, bestuursleden en personen die deelnemen aan door de KNVB georganiseerde schoolvoetbalwedstrijden.

#### **Wanneer is de verzekering van kracht?**

Tijdens alle clubactiviteiten, zoals: wedstrijden, trainingen, bijwonen van wedstrijden als toeschouwer van de eigen vereniging, bezoek aan vergaderingen en cursussen, toernooien, kampen etc. Tijdens het reizen naar die clubactiviteiten.

#### **2.4.2 Schaatsen en voetballen**

Jeugdleden die schaatslessen volgen tijdens de winterperiode, kunnen niet in competitieverband voetballen. De schaats- en voetbaltijden lopen immers veelal gelijk op de zaterdagochtend. We doen dit niet om te bereiken dat onze jeugdleden niet gaan schaatsen - dat is immers een vrije keuze - maar we willen voorkomen dat onze coördinatoren extra werk hebben bij het steeds opnieuw inpassen van spelers in de teams. Uiteraard kunnen de leden wel gewoon meetrainen. Na het schaatsen zullen we trachten de leden weer in te delen in een team.



### 3. VOETBALTECHNISCHE ORGANISATIE JEUGD

#### 3.1 Inleiding

Elke jeugdspeler heeft recht op een voetbaltechnische opleiding op zijn of haar niveau, gegeven door een gekwalificeerde train(st)er. Het uitgangspunt moet zijn, dat niet de prestaties maar het opleiden van de jeugd en het spelplezier, de prioriteit heeft. Voor een praktische uitvoering van het jeugdplan dient de vereniging daarom te beschikken over voldoende kennis en ervaring om zowel de prestatieve als de recreatieve jeugdleden van de juiste oefenstof en begeleiding te voorzien. Het spreekt voor zich dat de mensen die over deze kennis en ervaring beschikken bereid zijn samen te werken. Samen moeten zij de doelstellingen van het jeugdplan trachten te realiseren, dit plan uitdragen en promoten en bereid zijn hun kennis met anderen te delen.

##### 3.1.1 Samenstelling teams

De samenstelling vindt plaats door het volgen van de individuele verrichtingen van de jeugdspelers op de trainingen en in de wedstrijden. Het is daarom logisch dat de scouting van spelers verricht wordt door de technische commissie, de jeugdtrainers en de jeugdleiders (hierna: technische zaken).

In de periode maart/april worden zo mogelijk selectiewedstrijden gespeeld onder toezicht van technische zaken. De selecties met de voorlopige teamsamenstelling (voor 98%) en groepsgrootte voor het nieuwe seizoen worden voorgelegd door technische zaken aan de jeugdcommissie. Als de jeugdcommissie met de voorlopige teamsamenstelling instemt, zal deze via de website voor de zomervakantie naar de leden worden bekend gemaakt. Dit geeft heel rust en uitstraling om te genieten van de zomerstop.

In de voorbereidingsperiode (augustus/begin september) kunnen we starten met de teamsamenstelling zoals die is gepubliceerd in mei/juni om de laatste mogelijke wijzigingen te bekijken. Dit gebeurt door het bekijken van trainingen en spelen van oefenwedstrijden/toernooien. De competitie zal worden gestart met de definitieve team samenstelling (wijzigingen altijd mogelijk).

Ieder elftal bestaat uit minimaal 13 spelers, bij de 7-tallen zal een team bestaan uit minimaal 8/9 spelers. Indien er meerdere teams per leeftijdscategorie zijn, wordt het 1<sup>e</sup> team op sterkte, kwaliteit, inzet, gedrag en leeftijd ingedeeld/geselecteerd. De overige teams worden op leeftijd ingedeeld. Dit om te voorkomen dat het laagste team in een leeftijdscategorie een soort 'afvalbak' wordt. Bij meer dan 4 teams in dezelfde leeftijdscategorie zullen er 2 selectie teams worden samengesteld op sterkte, kwaliteit, inzet, gedrag en leeftijd. Bij de jongste jeugd is het mogelijk om de niet selectieteams ook samen te stellen op leeftijd/dorpskern en/of vrienden/vriendinnen.

De voorbereidingsperiode duurt 4 tot 5 weken. Dit is mede afhankelijk van de vakantie periode. Alle spelers van een leeftijdsgroep starten gelijktijdig met de training. Het uitgangspunt is om te starten met trainen als de basis scholen starten. Deze trainingen staan onder leiding van de trainer, die evt. wordt bijgestaan door assistent trainers. Onder andere door het spelen van oefenwedstrijden wordt in de laatste week van de voorbereiding de definitieve teamindelingen gemaakt. Technische zaken zijn hiervoor verantwoordelijk. De jeugdcommissie (J.C.) heeft de eindverantwoordelijkheid. Betrokken trainers worden geacht bij de oefenwedstrijden aanwezig te zijn om een oordeel te kunnen geven over de spelers. De team samenstelling wordt doorgesproken met de technische commissie en jeugdbestuurslid technische zaken. Bij geen overeenstemming is de stem van de jeugdcommissie beslissend.

De voorbereidingsperiode is kort en het komt maar al te vaak voor dat een aantal spelers een groot deel van de voorbereidingsperiode moeten missen vanwege vakantie. Dit vermindert tevens de waarde van de oefenwedstrijden. Om dit te ondervangen worden in het voorjaar (periode maart) op doordeweekse avonden wedstrijden (afhankelijk van het competitieverloop) gespeeld met de 'toekomst teams'. Er wordt gezocht naar tegenstanders, met teams van dezelfde samenstelling.



Bij het selecteren wordt ook als uitgangspunt mee genomen de voetbalontwikkeling van de spelers. Van elke speler wordt daartoe een zogenaamd spelersrapport (door trainers en leiders) opgesteld. De spelersrapporten zijn mede bepalend voor de indeling van de spelers.

Het selectiebeleid van de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> team (bij meer dan 4 teams) is er op gericht dat spelers worden ingedeeld op sterkte en daarna op leeftijd. Bij een niet selectie teams zal bij een te kort aan spelers de oudste door gaan naar de volgende groep en bij te veel aan spelers zal de jongste terug gaan naar een groep lager, uitzonderingen daargelaten.

### **3.1.2 Doelstellingen per leeftijdscategorie**

Elke jeugdvoetballer moet bij het overgaan naar de volgende leeftijdscategorie zijn voetbalkwaliteiten zodanig hebben ontwikkeld, dat hij/zij de stap naar de volgende categorie zonder problemen kan zetten. Om de doelstelling duidelijker en concreter te maken, omschrijven we kort per categorie wat spelers moeten kunnen om de overgang probleemloos te laten verlopen.

NB: wij beschrijven hierbij de categorieën welke bij VV Oosthuizen het meest voorkomend zijn.

#### **Veldspelers**

##### **Onder 9**

Een Onder 9- speler moet bij het overgaan naar Onder 11- het volgende beheersen:

- basistechnieken zoals dribbelen, drijven, passen met binnenkant voet, aannemen van de bal.
- kortom, de Onder 9- speler moet de bal leren kennen (balgevoel ontwikkelen).
- basisregels zoals ingooien, aftrappen, corners, keeperbal, hands.
- ervaren dat voetballen vooral leuk moet zijn.

Verder moet de Onder 9- speler tijdens deze periode in aanraking zijn geweest met de volgende onderdelen van het voetbal:

Het scoren van doelpunten (succes gevoel), dit gevoel moet veelal in de training worden opgeroepen.

##### **Onder 11**

Een Onder 11- speler moet bij het overgaan naar Onder 13- het volgende beheersen:

- Technische vaardigheden moeten voor een groot deel zijn ontwikkeld. De Onder 11- speler moet zonder moeite kunnen kappen/draaien passen/trappen en een aantal schijnbewegingen onder de knie hebben. Daarnaast moet het aannemen van de bal geen probleem opleveren.
- De veldbezetting is een 7 tegen 7-situatie (formatie: 1:3:1:2) De Onder 11- speler moet bekend zijn met de eerste beginselen van positie in het veld (aanvallen en verdedigen).

Verder moet de Onder 11- speler tijdens deze periode in aanraking zijn geweest met de volgende onderdelen van het voetbal:

- het samen scoren van een doelpunt (succes gevoel en teamgevoel) . Het egocentrische gedrag van een E-pupil is nog niet helemaal verdwenen, daarom is de technisch individuele ontwikkeling belangrijker dan het bewust maken van het feit dat voetbal een teamsport is.

##### **Onder 13**

Een Onder 13- speler moet bij het overgaan naar Onder 15- het volgende beheersen:

- Technische vaardigheden moet hij kunnen gebruiken onder weerstand, in zowel wedstrijd situaties als partijvormen.
- De Onder 13- speler moet de bedoelingen binnen de drie teamfuncties (opbouwen, aanvallen en verdedigen) en de teamorganisatie kunnen herkennen. Voorbeelden hiervan zijn: veld groot maken bij balbezit, veld klein maken bij balverlies, veldbezetting bij 1-4-3-3, en dieptespel heeft voorrang op breedtespel.



Verder moet de Onder 13- speler continu gestuurd worden op opbouwen. En er dient veel aandacht te worden geschonken aan de ontwikkeling van zowel rechter- als linkerbeen.

### **Onder 15**

Een Onder 15- speler moet bij het overgaan naar Onder 17- het volgende beheersen:

- Technische vaardigheden moeten zijn onderhouden (automatisch handelen).
- De Onder 15- speler moet de taken per linie kennen en beheersen. Ook moet hij met deze kennis de taken kunnen toepassen in de samenwerking tussen de linies.
- De moe Onder 15- speler t weten dat voetbal meer zonder dan met bal is, en meer met het hoofd dan met je benen.
- Ook moet de Onder 15- speler bekend zijn met de communicatie in het veld. Coaching moet steeds makkelijker gaan, het moet vanzelfsprekend worden.

### **Onder 17**

Een Onder 17- speler moet bij het overgaan naar Onder 19- het volgende beheersen:

- Technische vaardigheden moeten zijn onderhouden (automatisch handelen).
- De Onder 17- speler moet de taken per positie kennen. Hij moet weten waar zijn talent ligt en weten welke positie voor hem het beste is. Hij moet ook in staat zijn de sterke en zwakke punten van zijn medespelers te herkennen.
- De Onder 17- speler moet kennis hebben gemaakt met andere speelwijzen, zowel van het eigen team als van de tegenstander.
- De Onder 17- speler moet in staat zijn, de eigen taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat te begrijpen. Hij moet met een zo hoog mogelijk teamrendement kunnen voetballen.

Verder moet de Onder 17- speler tijdens de Onder 17-periode in aanraking zijn geweest met de volgende onderdelen van het voetbal:

- De eerste beginselen van de voetbalconditietraining. De Onder 17- speler moet beseffen dat hij, om tot een optimaal resultaat te komen, een goede voetbalconditie nodig heeft.
- Een voetbalklimaat waarin het resultaat in de wedstrijd erg belangrijk is. De competitie is nog minder belangrijk dan het wedstrijdresultaat. De Onder 17- speler moet weten dat er bepaalde beslissingen nodig zijn om een wedstrijd te winnen.

### **Onder 19**

- Een Onder 19- speler moet bij het overgaan naar de senioren het volgende beheersen:
- Technische vaardigheden moeten zijn onderhouden (automatisch handelen)
- De Onder 19- speler moet zich verder gespecialiseerd hebben op de taken binnen zijn positie. Hij moet hiermee een optimaal rendement uit zijn taken te halen.
- Een Onder 19- speler moet zichzelf ondergeschikt kunnen maken aan het teambelang. Hij moet hebben geleerd om in dienst van het elftal te spelen. De Onder 19- speler moet bekend zijn met voetbalstrategie en tactiek.

Verder moet de Onder 19- speler in aanraking zijn geweest met de volgende onderdelen van het voetbal:

- Mentaal en fysiek gerijpt zijn om met de senioren mee te spelen.
- Het toepassen van voetbalconditietraining.

## **Keepers**

### **Onder 9**

- Zoveel mogelijk bij toerbeurt laten keepen, ook op de training.
- Technische vaardigheden (vangen en verwerken van de bal) aanleren.
- Aandacht besteden aan positie in- en voor het doel.



- Aandacht besteden aan het nemen eigen spelhervattingen (gooien, uitschieten, passen).
- Ervaren hoe het is om keeper te zijn.

#### Onder 11

- Gerichte keeperstraining (voor meerdere keepers).
- Technische vaardigheden aanleren/verfijnen.
- Veel herhalingen, wedstrijdvormen zijn de beste leermomenten.

#### Onder 13

- Technische vaardigheden verfijnen (bijv. zwakke hoek).
- Zelf achterballen kunnen trappen.
- Starten met specifiek aanvallen van de bal bij 1 tegen 1 situaties.
- Basistaken tactiek bij balbezit en balverlies aanleren.
- Stimuleren van coaching verdedigers.

#### Onder 15

- Technische vaardigheden onderhouden zonder piekbelasting.
- Verwerken van lenigheids- en coördinatie-oefeningen in de trainingen (i.v.m. disbalans van het lichaam tijdens de groei).
- Uitbreiden tactische kennis (het hoe en waarom).
- Gericht coachen van medespelers (vooral bij spelhervattingen tegenstander).

#### Onder 17- en Onder 19

- Perfectioneren techniek (vallen en duiken met minimaal verschil tussen links en rechts).
- Tactisch voltooid (Onder 19-), klaar voor overgang naar senioren (eventueel meetrainen als 2<sup>e</sup> jaars).
- Door stabilisatie van lengte en gewichtstoename neemt de belastbaarheid weer toe.
- Complexere trainingvormen (incl. mentale en fysieke vormen).
- Zowel met links als rechts kunnen trappen (meevoetballen).
- Stimuleren van zelfreflectie.

#### N.B.

Keepers dienen tijdens trainingen niet alleen op doel te staan, ze moeten ook betrokken worden bij de groepstraining. Dit verbetert het tactisch inzicht en de technische uitvoering van het verwerken van de bal. Nadrukkelijke coaching van de keeper tijdens de eindpartij wordt aanbevolen.

#### 3.1.3 Doorstroming jeugdspelers

Het is mogelijk dat spelers gedurende het seizoen kunnen doorstromen naar een ander (hoger) team. Ook kunnen spelers gedurende het seizoen worden ingedeeld in een lager team. De volgende criteria zijn hierbij van belang:

- Leeftijd.
- Kwaliteit (technische/tactisch).
- Fysieke/mentale kwaliteiten
- Mocht een speler tijdens het seizoen extra vooruitgang boeken, dan is de mogelijkheid aanwezig deze speler lopende het seizoen in een hoger team te laten spelen, mede in overleg met de TJC en technische zaken J.C.

We onderscheiden twee categorieën van 'doorstroming':

1. Definitief doorstromen van een betere speler naar een hogere leeftijdsgroep, omdat dit beter is voor de ontwikkeling van deze speler;
2. Het mee laten trainen van spelers van jongere (leeftijd) categorieën in oudere (leeftijd) categorie.



**ad 1:** De trainer(s) adviseren de technische commissie over het vervroegd doorschuiven van talentvolle spelers naar een hogere leeftijdsgroep bij overduidelijke kwaliteiten. Dit is in het belang van de speler en van de club. De eindbeslissing ligt bij de J.C.

**ad 2:** In de jaarplanning is opgenomen, dat na de jaarwisseling een aantal spelers van de hoogste elftallen meetrainen met een hogere (leeftijd)groep, dan waarin zij spelen. Dit werkt niet alleen stimulerend op de technische ontwikkeling van de voetballer, maar ook op de mentale en fysieke ontwikkeling.

In beginsel staat de jeugdcommissie het niet toe dat spelers uit een lagere leeftijdscategorie dan de O19 doorstroomt of deelneemt aan wedstrijden van seniorenteams.

De frequentie is in beginsel één keer per week of één keer in de twee weken, dit is afhankelijk van de situatie op dat moment (procedure zie ad 1).

### **3.2 Trainers en coaches**

#### **Trainers**

De technische commissie coördineert alle trainingsactiviteiten binnen de jeugdafdeling. De technische commissie zal de trainers actief begeleiden. De TC kan ook een training overnemen (situationeel coachen) of een deel hier van, bijvoorbeeld om te laten zien hoe iets beter zou kunnen verlopen.

Daarnaast is het uitgangspunt dat per leeftijdsgroep minimaal 1 gediplomeerde of qua kennis/ervaring gelijkwaardige trainer aanwezig is. Deze trainer is verantwoordelijk voor de selectie of team van deze leeftijdsgroep en stelt zich voor minimaal 1 jaar beschikbaar. TC zal de trainers ondersteunen waar nodig en geldt daarbij als aanspreekpunt voor deze leeftijdsgroep. Het is wenselijk dat de trainer beschikt over de volgende kwalificaties:

- O9: Jeugdvoetballeider (JVL) bij voorkeur, of de module pupillentrainer
- O11: Jeugdvoetballeider (JVL) bij voorkeur, of de module E pupillentrainer
- O13: Jeugdvoetbaltrainer (JVT) bij voorkeur, of de module D pupillentrainer
- O15: Module juniorentrainer
- O17: TC3 jeugd, of de module juniorentrainer
- O19: TC 3 jeugd, of de module juniorentrainer
- Keeperstraining Scholing/ervaring (basis opleiding Frans Hoek)

Alle teams worden getraind door (indien mogelijk opgeleide) personen die het jeugdplan ondersteunen en uitvoeren. De trainers kunnen wat de oefenstof betreft ondersteuning krijgen van TC.

Indien een trainer van een niet selectieteam een cursus JVL of JVT wenst te volgen, dient dat door de jeugdcommissie gestimuleerd te worden. Men kan afspreken dat v.v. Oosthuizen de cursuskosten voor haar rekening neemt indien de trainer zich voor een afgesproken periode (minimaal 2 jaar) in de functie verbonden blijft bij v.v. Oosthuizen. Dit wordt door middel van een overeenkomst vastgelegd.

#### **De eisen die aan de coach worden gesteld:**

1. Het kunnen lezen van de voetbal situatie.
2. Het kunnen spelen met de voetbalweerstanden (moeilijker en makkelijker kunnen maken; methodische stappen kunnen maken.)
3. Het duidelijk kunnen maken waar de problemen zitten.
4. Het geven van het juiste voorbeeld.
5. Het creëren van het juiste leerklimaat, een prestatiesfeer maken.



De basisvormen, de vereenvoudigde voetbalsituaties (spel en wedstrijd vormen) zijn het beste medium om kinderen in aanraking te laten komen met het voetbalspel.

### **Het coachen van jeugdvoetballers, hoe doe je dat?**

Het leren coachen trainen onderscheiden we in vijf fasen

1. Kennis en inzicht in voetbal.
2. Het lezen van voetbal
3. Doelstellingen
4. Stellen van prioriteiten.
5. Maken van plannen.

Een goede coach vertaalt de wedstrijd voor de spelers naar een duidelijk na te streven doel. Spelers willen winnen, de coach gebruikt de wedstrijd als een middel om de ontwikkeling van de spelers te bevorderen. Hij heeft dus andere doelen die verder weg liggen. En natuurlijk wil de coach ook dat er gewonnen wordt. Je moet altijd blijven waarnemen en beoordelen. De coach is ingesteld op actief kijken. De coach ziet dingen die aan het publiek voorbij gaan. De gewone toeschouwer oordeelt op gevolgen, de coach let vooral op oorzaken. Stellen van prioriteiten, kijk wat je wilt trainen of waarop je wilt coachen. Doe niet zomaar wat en roep niet zomaar wat in het wilde weg, coach op de persoon af (noem naam).

### **Maken van plannen**

Het is belangrijk dat de trainer een plan van aanpak (maatwerk) maakt voor de oefenstof in de aankomende weken/maanden. De TC begeleid (op verzoek van de trainer) hierbij en geeft feedback.

Om de beste resultaten te kunnen verwachten moet ook de training een voetbalfeest zijn. De coach heeft verschillende momenten tot zijn beschikking om spelers verder te brengen in het voetbal. Wedstrijden, partij- en spelvormen op de training zijn van groot belang om een beeld te vormen en te bouwen aan een kwaliteitsslag. Evalueer, waar nodig met de kinderen er bij.

### **Jeugdleiders**

Jeugdleiders zijn, behalve begeleider van een team, het visitekaartje van de vereniging. Het spreekt vanzelf dat de jeugdleiders vóór, tijdens en na de wedstrijden en trainingen een voorbeeld zijn voor de jeugd. Tijdens de coaching van zijn team dient de jeugdleider zich voortdurend van één regel bewust te zijn. De prestatie is ondergeschikt aan de opleiding.

### **Trainingen en wedstrijdbegeleiding**

Bij het organisatorische deel is al een functieomschrijving gegeven voor trainers en leiders. De begeleiding rond wedstrijden stelt zowel aan trainers als aan leiders behoorlijk hoge eisen. Bij jeugdwedstrijden heb je niet alleen met spelers te maken maar ook met ouders. Wedstrijden zijn een belangrijke meting voor het slagen van het beleidsplan. De wedstrijden dienen bij de jeugdteams in het teken te staan van het leren. De resultaten zijn minder belangrijk als de ontwikkeling van de spelers. De ontwikkeling van spelers hangt samen met de klasse waarin gevoetbald wordt of waarin gevoetbald gaat worden (volgend seizoen).

Wij geven hierna nog een overzicht van hoe de begeleiding er uit moet zien. Begeleiding tijdens de wedstrijd gebeurt gezamenlijk door trainer(s) en leider(s). De leider(s) van de betreffende teams observeren – bij voorkeur - regelmatig hun spelers op de trainingen.

### Trainingsdagen

Voor iedere training/ wedstrijd zal een doelgerichte warming up moeten worden gemaakt. Bewustwording daarvan kan niet vroeg genoeg beginnen. Het gebruik van preventieve middelen dient zoveel mogelijk gestimuleerd worden.

- het dragen van scheenbeschermers (verplicht)





- het aanbrengen van bandages waar nodig is (zwakke enkels)
- het dragen van schoeisel met zoveel mogelijk vaste noppen
- Na de wedstrijd en training douchen met badslippers

De trainers zullen planmatig en doelgericht hun trainingen moeten geven. Daarom is het noodzakelijk een bepaalde planning te maken. Afhankelijk van het verloop van de competitie zal van deze planning afgeweken kunnen worden. Naast de oefenstofkundige benadering dienen er aan de begeleiding bepaalde eisen gesteld te worden zoals:

Voor de training:

- ruim op tijd aanwezig zijn.
- materiaal in orde maken/klaarzetten.
- sfeer in de kleedkamer observeren.
- korte analyse gespeelde wedstrijd (evt.)

Tijdens de training:

- OP TIJD beginnen en eindigen.
- altijd warming-up.
- juiste afwisseling arbeid/rust verhouding
- van tevoren weten welk doel je met de training hebt.
- voetbaleigen oefenstof, geen oef. om de oef.
- creëren van een goede voetbalsfeer d.w.z. respect voor de trainer en voor elkaar. omgaan met het materiaal. prestatieve instelling, ten minste vanaf de D pupillen.
- organisatie afstemmen op werkdoelen.
- bij verhindering zelf zorgen voor vervanging met terugkoppeling aan TJC.

Na de training:

- groep bij elkaar i.v.m. opruimen van het materiaal of enkele mededelingen.
- schoenen buiten uitkloppen observeren gedrag/sfeer in kleedkamer.
- presentie noteren/wisselbeurten.
- persoonlijk gesprek met speler.
- toezicht/controlle in kleedkamer en zorgdragend voor netheid.

De leiders van de betreffende teams, zouden regelmatig hun spelers op de trainingen moeten observeren. Ook zij kunnen aan de bovengenoemde punten meer of minder sturing geven.

## Wedstrijddagen

### *Wedstrijdvoorbereiding*

1. De spelers dienen op tijd aanwezig te zijn, zodat er genoeg tijd is voor het omkleden en de wedstrijdbespreking. Iedereen dient op een afgesproken tijdstip voor aanvang van de thuiswedstrijd aanwezig te zijn. In beginsel wordt het tijdstip van aanwezigheid in het wedstrijdprogramma op de website opgenomen. Echter de trainer kan een afwijkende tijd van aanwezigheid bepalen. Deze dient dan uiteraard met iedere betrokkene te worden gecommuniceerd. Bij uitwedstrijden is de vertrektijd bepalend.
2. Tot en met Onder 9 mogen er nog wel ouders worden toegelaten in de kleedkamer voor en na de wedstrijd om de kinderen te helpen met omkleden. Verder zijn ouders niet welkom in de kleedkamer. De tijd in de kleedkamer voor de wedstrijd is voor de trainer en spelers om zich voor te bereiden op de wedstrijd. Ook direct na de wedstrijd zijn ouders niet welkom in de kleedkamers. De trainer/leider geeft aan wanneer de ouders weer welkom zijn.
3. De spelers dienen zich keurig om te kleden in wedstrijd tenue. Dat wil zeggen: allemaal in dezelfde shirts en zwarte broekjes, en de VV Oosthuizen sokken. Een (gedeeltelijk) afwijkend tenue is niet



toegestaan en betekent dat de speler (deze dag) niet mag voetballen. Ook dient iedereen aan te treden met voetbalschoenen. De shirts dienen in de broek gedragen te worden.

4. De spelers zijn verplicht scheenbeschermers te dragen.
5. Alle spelers gaan tegelijkertijd het veld op.
6. Voor de wedstrijd dient er een goede warming-up plaats te vinden. Dit om blessures te voorkomen. De aanvoerder leidt de warming up. Een handvat voor een doelgerichte warming up, afhankelijk van de leeftijdsfase, kan zijn:
  - jongste jeugd (t/m O11) 10 minuten positiepelletjes
  - middelste jeugd (t/m O15): serieus en speels, rekoefeningen 15 minuten
  - oudste jeugd, serieus wedstrijdgericht, 20 minutenEventueel na de warming up teruggaan naar de kleedkamer voor de laatste voorbereidingen gezamenlijk op tijd het veld betreden
7. De aanvoerder dient een aanvoerdersband te dragen tijdens de wedstrijd.
8. Het is niet toegestaan om sieraden te dragen tijdens een training en/of wedstrijd. Laat deze, net als andere waardevolle artikelen, zoveel mogelijk thuis.
9. Trainers en leiders dienen ook correct gekleed langs het veld te verschijnen. VV Oosthuizen stelt hiervoor kleding beschikbaar, die dan ook gedragen dient te worden. Voor trainers en leiders is het verboden om alcohol te nuttigen en te roken tijdens de wedstrijd.
10. Voor spelers is het verboden in VV Oosthuizen kleding op/ rond het veld te roken of alcohol te nuttigen.
11. De trainer/leider dient te zorgen voor inspelballen voor de warming up.
12. De begeleiding zorgt ervoor dat het (digitale) wedstrijdformulier tijdig (minimaal 1 uur voor aanvang wedstrijd) is ingevuld en wordt goedgekeurd (voor de wedstrijd) door de scheidsrechter. Verder zorgt de leiding ervoor dat (na de wedstrijd) het formulier correct is ingevuld door de scheidsrechter die de wedstrijd heeft begeleid. Dit om latere mis(ver)standen te voorkomen.

#### *Wedstrijdbegeleiding en wisselbeleid*

Het coachen van het spel t.o.v. tegenstander, elkaar, de scheidsrechter dient altijd op een positieve wijze te gebeuren. In de rust wordt een korte analyse van de positieve aspecten van het eigen spel en tegenstander gegeven en worden de verbeterpunten benoemd. Betrek hier het team bij door het stellen van "open vragen".

Het wisselbeleid is erop afgestemd om iedereen zoveel mogelijk te laten voetballen. Tot en met Onder-11 komt dit erop neer dat iedereen elke wedstrijd gewisseld wordt. Het moet niet zo zijn dat er elke minuut gewisseld wordt. Elke speler krijgt per wedstrijd (minimaal) één wisselbeurt. Het is niet de bedoeling dat de betere spelers niet gewisseld worden. Vanaf Onder 13- kan ervoor gekozen worden om de spelers niet meer elke wedstrijd te wisselen. Het moet er aan het eind van het seizoen wel op neerkomen dat iedereen evenveel heeft gespeeld.

Een richtlijn is dat de trainer/leider maximaal 1x per speelhelft 1 of meerdere spelers (tegelijk) te wisselt. Dit voorkomt dat de teams snel van hun basisopstelling afwijken, hetgeen het spelniveau niet ten goede komt. De trainer dient het aantal speelminuten zoveel mogelijk per speler bij te houden.

#### *Na de wedstrijd*

Na de wedstrijd bewaken trainer en leider de juiste sfeer in de kleedkamer. Zij geven een korte analyse van de gespeelde wedstrijd, vangen teleurgestelde spelers op en geven de spelers complimenten voor het getoonde spel. Verder zien trainer en begeleiding toe op de noodzakelijke persoonlijke verzorging: na de training en de wedstrijd douchen is niet alleen lekker fris, maar het draagt er ook aan bij dat je lichaam sneller herstelt na de verrichte inspanning.

De gebruikte kleedkamer wordt altijd (uit en thuis) netjes achter gelaten. De laatste twee spelers die (nog) in de kleedkamer zijn maken deze schoon en ruimen alles op. Eventuele achtergebleven kledingstukken of andere persoonlijke bezittingen worden meegenomen. Op de eerst volgende training



kunnen deze dan weer aan de “eigenaar” gegeven worden. De trainer/leider stelt vast dat de kleedkamer netjes en schoon is.

### 3.2.1 Trainingen

Mocht het door omstandigheden, qua veld gesteldheid in combinatie met de hoeveelheid trainende leden, een trainingsprobleem ontstaan dat de ruimte te beperkt is om alle teams twee keer te laten trainen, dan wordt in overleg met jeugdcommissie bekeken welke teams op welk moment een training zullen krijgen, waarbij geldt dat de selectieteams voorrang krijgen om twee keer per week te blijven trainen.

In bijlage 1 gaan wij in op belangrijke oefenstofgebieden per doelgroep.

### 3.2.2 Jaarplanning bijeenkomsten

De jaarplanning is een leidraad en toetssteen voor de te ondernemen acties en te ontwikkelen activiteiten gedurende het seizoen. In de jaarplanning zijn slechts de jaarlijks terugkerende onderwerpen opgenomen. Andere zaken kunnen als extra agendapunten worden opgevoerd. Welke overleggen kennen we:

Wanneer	Wat	Wie
April t/m augustus	Samenstelling (selectie)teams	Jeugdcommissie en TC (NB: aan trainers en leiders kan advies gevraagd worden)
September t/m April	Trainersoverleg	o.l.v. TC, Lid technische zaken jeugd
	Leidersoverleg / coördinatoren	o.l.v. jeugdbestuur en TC
September	Trainersoverleg: evaluatie van de voorbereidingsperiode en de competitiestart, afspraken en planning trainingen.	o.l.v. TC
	Leidersoverleg / coördinatoren  Evaluatie van de voorbereidingsperiode en de competitiestart, goed volgen individuele vorderingen en evt. wijzigingen selectiegroepen of elftallen.  Overleg met jeugdleiders over algemene zaken (kleding, normen en waarden etc.).	o.l.v. jeugdbestuur en TC.
Oktober / December	Leidersoverleg / coördinatoren  Voorbereiden winterstop activiteiten (inclusief het ‘noodprogramma’) en planning oefenwedstrijden winterstop, zaalprogramma.	o.l.v. jeugdbestuur en TC.



<b>November</b>	Trainersoverleg	o.l.v. TC.
<b>December / Maart</b>	Functioneringsgesprek Trainers	o.l.v. jeugdbestuur en TC.
	Evaluatiegesprek leiders en coördinatoren	o.l.v. jeugdbestuur en TC.
	contractbesprekingen trainers	Jeugdvoorzitter
	voorbereiden oefenprogramma nieuwe seizoen	TC
<b>Januari</b>	Trainersoverleg: planning doorstroming m.b.t. meetrainers met hogere leeftijdsgroepen. Algehele evaluatie 1 <sup>e</sup> seizoenshelft en afspraken voor 2 <sup>e</sup> seizoenshelft	o.l.v. jeugdbestuur en TC.
	planning wedstrijden voor de "toekomstteams"	TC
<b>Maart t/m Juni</b>	Planning seizoensluiting (toernooien en overige activiteiten)	o.l.v. jeugdbestuur en TC.
<b>Maart</b>	Trainersoverleg (zie begin planning)	o.l.v. jeugdbestuur en TC.
	Evaluatie oude seizoen; (mei/juni) en voorbereidende afspraken maken voor het nieuwe seizoen	o.l.v. jeugdbestuur en TC en in aanwezigheid van alle betrokken trainers
<b>Juni / Juli</b>	Zomerstop	Allen

### 3.2.3 Bijeenkomsten

#### Jeugdcommissie

De jeugdcommissie komt maandelijks bijeen waarbij alle organisatorische en technische zaken worden besproken. Er wordt vergaderd volgens een samengestelde agenda. Van elke vergadering worden er notulen of actielijsten opgemaakt. Waarnodig wordt de vergader frequentie aangepast.

#### Technische bijeenkomsten

Hieraan doen mee de technische zaken (J.C. lid), TC en alle trainers. Onderwerpen van bespreking zijn:

- Speelwijze



- Sterke en zwakke punten individueel/ collectief
- Trainingsfaciliteiten/ accommodatie
- Planning oefenstof (rode draad)
- Eigen functioneren
- Andere relevante onderwerpen als selecteren, begeleiden, enz.

### Trainersbijeenkomsten

De trainersbijeenkomsten vinden regelmatig plaats onder supervisie van TC en het Jeugdbestuur. Vaktechnisch zal de TC de bijeenkomst leiden. Vaste agenda punten zijn:

- evaluatie trainingen
- trainingsinhoud
- planning

(zie onderstaande agenda)

#### **maand:      agenda:**

september	1. Opening door het lid voetbalzaken jeugd of tjc
	2. Mededelingen
	3. Evaluatie:      a. oefenprogramma b. seizoenstart
	4. Planning:      a. oefenstof, opleidingen & cursussen b. winterstop programma
	5. Rondvraag
	6. Sluiting
november/december	1. Opening door het lid voetbalzaken jeugd of tjc
	2. Mededelingen
	3. Evaluatie eerste competitiedeel
	4. Planning:      a. oefenstof, opleidingen & cursussen b. winterstopprogramma
	5. Rondvraag
	6. Sluiting
januari/februari	1. Opening door het lid voetbalzaken jeugd of tjc
	2. Mededelingen
	3. Evaluatie eerste competitiehelft
	4. Planning:      a. oefenstof, opleiding & cursussen b. doorstroming, evt. meetrainen met hogere leeftijdsgroep
	5. Organisatie opzetten voor wedstrijden toekomstige teams
	6. Rondvraag
	7. Sluiting
maart/april	1. Opening door het lid voetbalzaken jeugd of tjc
	2. Mededelingen
	3. Evaluatie winter periode
	4. Planning: a. oefenstof, opleiding & cursussen b. oefenwedstrijden voor toekomstteams c. toernooien
	5. Rondvraag
	6. Sluiting

### Leidersbijeenkomsten

Jeugdplan v.v. Oosthuizen



Eens per kwartaal is er een bijeenkomst om alle lopende zaken nog eens met elkaar door te spreken. Deze bijeenkomsten staan onder leiding van het jeugdbestuur. Waar nodig zal de TC aanwezig zijn. Vlak voor en na de zomerstop zijn er bijeenkomsten gericht op de planning van het seizoen. De mogelijke agenda van de bijeenkomsten is als volgt:

<b>Maand:</b>	<b>agenda:</b>
juni/augustus	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Opening</li><li>2. Mededelingen</li><li>3. Planning: <ol style="list-style-type: none"><li>a. samenstelling van de teams</li><li>b. afspraken/overleg over de personele bezetting tijdens de oefenwedstrijden (spelers/begeleiding)</li></ol></li><li>4. Rondvraag</li><li>5. Sluiting</li></ol>
september	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Opening</li><li>2. Mededelingen/terugblik vorige overleg</li><li>3. Evaluatie: <ol style="list-style-type: none"><li>a. oefenprogramma</li><li>b. seizoenstart &amp; teamindelingen</li></ol></li><li>4. Planning/ evenementen</li><li>5. Rondvraag</li><li>6. Sluiting</li></ol>
oktober/ december	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Opening</li><li>2. Mededelingen/terugblik vorige overleg</li><li>3. Evaluatie teamresultaten</li><li>4. Planning evenementen/winterstop</li><li>5. Rondvraag</li><li>6. Sluiting</li></ol>
januari/ juni	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Opening</li><li>2. Mededelingen/terugblik vorige overleg</li><li>3. Evaluatie: <ol style="list-style-type: none"><li>a. teamresultaten</li><li>b. winterstopprogramma</li></ol></li><li>4. Inventarisatie nieuwe seizoen <ol style="list-style-type: none"><li>a. leidersbestand</li><li>b. spelersbestand</li></ol></li><li>5. Planning: <ol style="list-style-type: none"><li>a. oefenwedstrijden 'toekomstteams'</li><li>b. seizoensluiting (evenementen/toernooien)</li><li>c. nieuwe seizoen</li></ol></li><li>6. Rondvraag</li><li>7. Sluiting</li></ol>

### **3.2.4 Materiaal en accommodatie**

De aanwezigheid van kwalitatief voldoende trainingsmaterialen voor alle leeftijdsgroepen is een belangrijke voorwaarde om de trainingen naar een hoger plan te tillen. De TC dient regelmatig met de (selectie)trainers te overleggen welke materialen vervangen dan wel nieuw aangeschaft moeten worden. Verzoeken hiertoe kunnen ook worden gericht aan de TC.

Door de hoge graad van veldbezetting op de trainingsvelden, dient er door de trainers rekening te worden gehouden, dat gedurende het gehele seizoen het veld in een zo goed mogelijke conditie blijft. Dit moeten we proberen te bereiken door niet continu bij een slecht veld op hetzelfde gedeelte van het veld door te trainen. Probeer de oefeningen te spreiden over de ruimte die je beschikbaar hebt. Elke



trainer dient zich aan de vooraf afgesproken veldindeling en de maximale trainingstijden te houden, dit ter voorkoming van irritaties.

### **Wedstrijdmateriaal**

Het materiaal dat gebruikt wordt voor de wedstrijden is uiteraard ook van groot belang. Hierbij wordt de richtlijn aangehouden dat er voor elk team shirtjes beschikbaar zijn. Het broekje en de voetbalkousen dienen door de speler/ouders zelf aangeschaft te worden. Uiteraard moet dit de wedstrijdkleding van VV Oosthuizen zijn, welke in de webshop verkrijgbaar is.

Per team is een wedstrijdtas met shirts, een waterzak, twee bidons en een spons beschikbaar gesteld. Ook worden er een aantal ballen beschikbaar gesteld, welke bij de warming up gebruikt kunnen worden. Het team is verantwoordelijk dat deze materialen netjes gebruikt worden en niet kwijtraken.

De shirts worden na de wedstrijd allemaal in de wedstrijd tas verzameld (de aanvoerder controleert dit) en vervolgens door één van de teamleden gewassen. De trainer/leider maakt hiertoe een rooster.

### **3.2.5 Vervoer**

Om er voor te zorgen dat de teams over voldoende vervoer beschikken (uitwedstrijden), is het van groot belang dat er voldoende ouders meegaan. Uiteraard zou het zo moeten zijn dat alle ouders bij toerbeurt en een gelijk aantal keren per jaar rijden. Wij verwachten dat de ouders dit onderling regelen. Mocht dit in de praktijk niet werken, dan kunnen trainer en leider een vervoerschema opstellen, waar iedereen zich aan dient te houden. Bij verhindering dient men zelf voor vervanging (en/of ruiling) zorg te dragen.

### **3.2.6 Checklist (nieuwe) trainers en begeleiders**

Elk jaar stromen er weer nieuwe trainers en begeleiders in. Om deze op weg te helpen (organisatorische en logistiek) hebben we een checklist gemaakt waarop een aantal handvatten is opgenomen die de start wat makkelijker maken. De checklist wordt door het jeugdbestuur of TC verspreid uitgereikt bij (de eerste) trainers/leidersbijeenkomst.

### **3.3 Scheidsrechters**

De vele jeugdscheidsrechters bij Oosthuizen zijn voorzien van een scheidsrechter opleiding of hebben de gelegenheid om deze te volgen. Toch is er altijd behoefte aan meer scheidsrechters, Wil jij ook scheidsrechter worden? Dat kan, meld je dan aan als "**clubscheidsrechter**" bij de het jeugd bestuur. Bij voldoende aanmeldingen, kunnen de cursussen bij v.v. Oosthuizen worden gegeven of in samenwerking met een of regioclub(s). De kosten worden door de vereniging betaald.

De gediplomeerde clubscheidsrechters fluiten in een door de vereniging ter beschikking gesteld scheidsrechter shirt.



## 4. GEDRAGSREGELS

### 4.1 Algemeen

Algemeen gelden bij v.v. Oosthuizen de volgende regels:

- Komt afspraken na. AFSPRAAK=AFSPRAAK
- De leiders mogen ieder kind aanspreken op verkeerd gedrag. Algemene regel: Voorbeeld gedrag doet volgen!
- Tijdens trainingen en wedstrijden en in alle kleedruimten geldt een rook- en alcoholverbod.
- Op de zaterdag wordt voor, tijdens en ná de jeugdwedstrijden geen alcohol verkocht.
- Aan jeugdleden beneden de 18 jaar wordt in de kantine geen alcohol verkocht.
- Zowel spelers als begeleiders moeten zich onthouden van commentaar op de wedstrijdleiding, hoe verkeerd een beslissing in hun ogen ook is.
- Wees eerlijk en consequent en praat niet achter iemands rug om.

### 4.2 Jeugdleden

Een jeugdlid van v.v. Oosthuizen:

- Is zuinig op club-, eigen en andermans materialen.
- Maakt zich niet schuldig aan vloeken, schelden of het maken van kwetsende opmerkingen of gebaren naar wie dan ook.
- Heeft een positieve instelling m.b.t. activiteiten binnen de vereniging.
- Heeft een goede hygiëne (het heeft de sterke voorkeur te douchen na elke training en wedstrijd!) en verzorging ter voorkoming van blessures, ziekte en ander ongemak.
- Heeft tijdens de wedstrijd zijn tenue in orde (zwarte korte broek (effen, dus zonder strepen of andere franje), kousen (de zwart-witte kousen van VV Oosthuizen) omhoog, shirt in de broek, draagt scheenbeschermers).
- Draagt geen sieraden en horloge tijdens de wedstrijd.
- Rookt niet en/of drinkt geen alcohol in kleding van VV Oosthuizen.
- Is na de training en wedstrijd mede verantwoordelijk voor het schoonmaken en houden van het kleedlokaal.
- Komen en gaan tijdens en rond de wedstrijden in het door de club verstrekte trainingspak.
- Heeft respect voor trainer, leiders en scheidsrechters.

### 4.3 Ouders

Het spreekt voor zich dat de vereniging ook van ouders langs de lijn voorbeeldig gedrag verwacht. Het is voor kinderen vaak spannend en leuk als ouders of familie komen kijken. Helaas zijn er soms ook ouders die een zeer negatieve invloed hebben op het spel van hun kind of het team door het spuien van op- of aanmerkingen of 'goed bedoeld' advies. Laat u het begeleiden van het team over aan de betreffende jeugdtrainer(s)/trainer(s) en beperk uw inbreng tot een simpel "Zet hem op!" of "Goed zo!".

Aanmoedigen van technische aard worden, zeker door de jongste, kinderen (nog) niet begrepen. Indien uw kind bepaalde problemen heeft, die het team kunnen beïnvloeden bespreekt dit dan met de leider van het team waarin uw zoon of dochter speelt. En tot slot: Met negatieve op- of aanmerkingen bewijst u uzelf en de vereniging geen goede dienst. Toon belangstelling voor uw kind bij het uit oefenen van zijn of haar hobby, kom regelmatig (zeker op de wedstrijddag) naar uw kind kijken. Uw kind zal dat leuk vinden en wij zijn geen kinderopvang.

Enkele **tips** voor sportieve ouders:

- Moedig uw kinderen aan en geef voorrang aan hun sport.
- Geef het goede voorbeeld: doe zelf aan sport!
- Wees voorzichtig in uitspraken richting uw kind over het te verwachten team waar het in komt. Dit kan teleurstellingen voorkomen.
- Dwing kinderen nooit uw eigen ambities waar te maken.
- Zorg voor positieve ervaringen. Ondersteun ze met aanmoedigen.





- Help uw kinderen vertrouwen te krijgen.
- Laat kinderen sporten op hun eigen niveau, stel realistische doelen.
- Benadruk het plezier en voorkom prestatiedruk.
- Gebruik nooit de woorden “stom” en “fout”.
- Maak kinderen duidelijk dat sport meer is dan “winnen of verliezen”.
- Leer ze dat groepsinzet en –inspanning even belangrijk zijn als een overwinning.
- Wees enthousiast over zowel het spel van uw kind als dat van een ander (ook tegenstander).
- Straal positiviteit uit naar alle betrokkenen (scheidsrechters, leiders, spelers).
- Blijf te allen tijde positief, ook na verlies.
- Vloek of schreeuw nooit.
- Toon uw waardering voor de scheidsrechter en trek diens beslissingen nooit in twijfel.
- Toon uw waardering voor de trainer/leider.
- Indien de wedstrijd niet bijgewoond kan worden, toon dan altijd belangstelling als het kind thuiskomt. Daarbij is de vraag of het kind plezier heeft beleefd de belangrijkste, de uitslag is bijzaak.
- Laat uw kinderen ook zelf stilstaan bij het bepalen van prestatienormen.
- Sportieve mislukkingen zijn nooit persoonlijke mislukkingen.
- Bespreek uw vragen/opmerkingen met een vertegenwoordiger (trainer, TJC, lid jeugdbestuur) van de club.
- Blijf te allen tijde positief over de club.

#### **4.4 Verklaring omtrent gedrag**

Met ingang van het seizoen 2019-2020 dient elke persoon die vanuit een organisatorische rol in aanmerking komt met de jeugd (bestuurders, TC, trainers, leiders et cetera) in het bezit te zijn van een VOG (Verklaring omtrent gedrag). Het aanvragen hiervan zal centraal (uiteraard in overleg met betrokkenen) geschieden door de club. Ook de kosten zullen worden gedragen door de club.

#### **4.5 Strafmaatregelen (sanctiebeleid)**

Helaas is het soms zo dat gedragsregels, die de club stelt, niet altijd opgevolgd worden. Er is dan een belangrijke taak weggelegd voor het kader om corrigerend op te treden. Van een leider /trainer kan dan in eerste instantie worden verwacht dat hij het gesprek aan gaat met de speler en hem op die manier probeert te overtuigen. Als dat niet helpt, kan de leider/trainer tot straffen over gaan.

Hiervoor gelden de volgende afspraken:

- Eventuele disciplinaire maatregelen worden door de betreffende trainer/leider opgelegd.
- Het wegzenden (echt uiterste noodgevallen!) tijdens een training wordt door de trainer eerst met de betreffende speler besproken, waarna de trainer of de TC de ouders belt om uitleg over het voorval te geven. De speler/speelster staat vervolgens de eerstvolgende wedstrijd de 1e helft reserve. Dit kan de leider/trainer zelf toe passen. Een ‘echte’ schorsing van een hele wedstrijd of meer wordt beslist door het Jeugdbestuur.
- Bij het uit het veld sturen van een speler tijdens de wedstrijd door de scheidsrechter, treedt de leider in overleg met de betreffende coördinator, waarna de jeugdcommissie bevoegd is om buiten de strafmaatregel van de KNVB een jeugdlid een straf op te leggen.
- Bij ernstige overtredingen door een jeugdlid of een groep jeugdleden neemt de betreffende trainer/leider contact op met de betreffende coördinator, waarna de jeugdcommissie bevoegd is om disciplinaire maatregelen te treffen. Dit op basis van de gedragscode.
- Als de KNVB een boete oplegt aan een jeugdlid, dan wordt deze boete betaald door het betreffende jeugdlid.
- Als sanctiemiddelen heeft de vereniging de gedragscode en de mogelijkheid om, een door de J.C. aan te wijzen taakstraf op te leggen (zoals schoonmaakwerkzaamheden, papierprikken ed.).

Verder verwijzen wij u naar het gedragsreglement van VV Oosthuizen wat op de website van de club gepubliceerd is.



## 5. OPLEIDING JEUGDVOETBALLERS

### 5.1 Onze opleiding

Je kunt niet genoeg energie steken in het opleiden en het begeleiden van jeugdspelers. Maar de talenten op een verantwoorde manier trainen, is geen gemakkelijke opgave. Voordat per leeftijdsgroep de kenmerken en de aanpak besproken kan worden, wordt er eerst een aantal uitgangs- en aandachtspunten geformuleerd.

Trainen van jeugd komt neer op het gericht verbeteren van de voetbalprestatie. Belangrijk hierin is de aangeboden leerstof en het inzicht van de jeugdtrainer in de essentiële zaken van het voetbal. Een goede training kan je alleen verzorgen als je werkt vanuit een vastomlijnd idee, een visie. Alleen dan kan je spelers gericht beter maken. Vandaar dat er een duidelijke structuur in de voetbalopleiding bij de vereniging moet zijn. Dat kan in de vorm van een technisch jeugdplan.

Een centraal uitgangspunt dient te zijn dat de jeugdwedstrijden en trainingen middelen zijn om van de jeugdspelers betere voetballers te maken. Wedstrijden mogen bij de jeugd dus geen doel zijn, maar een hulpmiddel.

Elke zichzelf respecterende vereniging besteedt veel aandacht aan de jeugdopleiding. Bij de jeugd is het resultaat tot en met Onder 17- ondergeschikt. Het leerproces is het belangrijkste binnen de jeugdopleiding.

De opleiding begint als een spelertje zich als 4-6-jarige aanmeldt (kabouters). In die beginfase is het belangrijk dat je die spelers het voetbal zelf leert ontdekken. Geef als leider korte en heldere basale aanwijzingen. De belangrijkste taak is in die periode ervoor te zorgen dat de randvoorwaarden goed zijn, dat deze kinderen vooral veel kunnen voetballen door veel ballen te raken. Bij VV Oosthuizen spelen 5- en 6-jarigen nog geen wedstrijden. Bij voldoende aantallen zullen wij overwegen deze in een competitie bij Mini Pupillen in te laten stromen. Deze spelers spelen dan vier tegen vier en vallen sinds kort officieel onder de categorie Onder 7. Zodra ze Onder 9- speler zijn begin je met de basistechnieken: dribbelen, drijven, passen, aan- en meenemen van de bal, jongleren. Als ze later naar een andere leeftijdsgroep gaan, moet dit worden onderhouden en verder worden ontwikkeld.

Vanaf Onder 9 is de opleiding in verschillende fases te verdelen.

#### 5.1.1 Basisfase Onder 9 en Onder 11

In de basisfase moet gedacht worden aan het vormen van het voetbalgevoel. Daarom is het spel bij balbezit altijd het uitgangspunt. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit van de tegenstander nog weinig of geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is, echter wel dat ze de bal moeten afpakken als ze die kwijt zijn. In deze fase gaat het om doelpunten maken, balgevoel, pingelen en de bal langs de tegenstander naar de medespeler spelen.

#### 5.1.2 De opbouwfase Onder 13 en Onder 15

Een belangrijke fase voor een voetballer is de opbouwfase. De speler doet in deze levensfase namelijk een groot aantal indrukken op en ontwikkelt zich snel. De basis voor het waarnemen binnen de voetbalsituatie wordt in deze fase gelegd. Vooral bij Onder 15- spelers zie je dat terug. Vaak zien de spelers al de oplossing verder weg, maar fysiek/motorisch kunnen ze het nog niet waarmaken. Maar je komt ook spelers tegen die vroegrijp zijn, die zich fysiek wel ontwikkeld hebben, maar zich nog geen gericht kijkgedrag hebben aangeleerd.

#### 5.1.3 De wedstrijdphase Onder 17 en Onder 19

Deze fase begint wanneer de spelers de leeftijd van Onder 17- hebben bereikt. Het winnen van wedstrijden was al belangrijk, maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt, kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie



kunnen nu redelijk/goed worden ingeschat.

Als spelers de vorige fase goed hebben doorgelopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het analytische vermogen van spelers.

De wedstrijd (de vorige of de aankomende) wordt nu ook het kader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud. Kwaliteit van de spelers wordt nu gebruikt voor het team. Het is belangrijk voor een speler dat hij weet met welke gedachte de ploeg speelt en dat iedereen met dezelfde grondgedachte speelt. Dan pas zijn er keuzes te maken en kunnen spelers de spelbedoelingen realiseren en samenwerken om dit doel te bereiken. Het begrijpen van elkaar, het elkaar aanvoelen in een spelsituatie wordt zo eenvoudiger en makkelijker te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden.

- De uitvoering wordt belangrijker.
- De handelingssnelheid moet omhoog.

Dat bereik je door onder andere het verkleinen van het speelveld, het verplicht minder vaak raken van de bal en meer tegenstand. Kortom “de wedstrijd wordt nu volledig uitgangspunt voor de training”.

Natuurlijk is het van belang dat de trainer het team goed kan analyseren en de tekortkomingen kan blootleggen om deze vervolgens door gerichte trainingen te verbeteren.

Uiteraard moet er ruimte ingebouwd worden om de speelwijze te trainen en om de individuele spelers te verbeteren.

## **5.2 Opbouw trainingen**

De trainingen zijn uiteraard het beleidsplan in de praktijk, door de correcte uitvoering van de trainingen kunnen de gestelde doelen ook daadwerkelijk behaald worden. Om tot een gestructureerde opleiding te kunnen komen, is er een aantal bepalingen nodig, waarvan wij er hierna een aantal behandelen.

### *Warming Up*

Hoewel het voor de jongste jeugd niet altijd noodzakelijk is wordt er toch aangeraden om bij Onder 9- en Onder 11- alvast een warming up aan te leren. Dit brengt al enige structuur aan in de training en zal het voor de spelers vanzelfsprekend worden dat ze een warming up doen voor de training. Bij deze jongste pupillen ligt de nadruk bij de warming up op “vaardig worden met een bal” en heeft iedere speler een eigen bal. Vanaf Onder 13- wordt er door elk team voor de training of wedstrijd een warming up gedaan met of zonder bal.

### *De oefen-/leerfase*

Tijdens deze fase van de training wordt de belangrijkste oefening van de training gedaan. Hierin moeten de spelers gelegenheid krijgen zichzelf te ontwikkelen. De oefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op de, voor de leeftijdsgroep, van toepassing zijnde trainingsaccenten. Zorg ervoor dat de spelers altijd zoveel mogelijk bezig zijn. Het beste resultaat wordt bereikt door de groepen klein te houden, afhankelijk van je trainingsaccent(en) De speler zal zo veel balcontact (en dus leermomenten) hebben. De hoofdfase volgt direct na de warming up (en kan er aan gerelateerd zijn).

### *Afsluiting*

In principe wordt elke training bij vv Oosthuizen afgesloten met een partijspel. Natuurlijk kan dit een partijspel met speciale regels zijn (bv. twee keer raken, of een opdracht uit het aangeleerde uit de oefen-/leerfase), echter de laatste tien minuten zijn vrij spel. Blijven coachen is hierbij wel van belang. Het zojuist aangeleerde moet steeds worden benadrukt. Het partijspel duurt ongeveer 15/20 minuten.

## **5.3 Bloktrainingen pupillen**

Bij O9, O11 en O13 zijn de trainingen verdeeld in verschillende blokken. Bij de pupillen wordt er gewerkt in blokken van twee (O9 en O11) of drie (O13) weken. De verschillende thema's komen met name in de oefen-/leerfase aan bod.



De thema's die aan bod komen tijdens de blokken zijn:

O9:

1. Dribbelen- drijven (o.a. Wiel Coerver/ Cock van Dijk oefenvormen).
2. Passen- trappen
3. Aannemen- meenemen- verwerken van de bal

O11:

1. Dribbelen- drijven (o.a. Wiel Coerver/ Cock van Dijk oefenvormen)
2. Passen- trappen
3. Aannemen- meenemen- verwerken van de bal
4. Positiespel en partijspel

O13:

1. Algemene techniek
2. Passen- trappen
3. Opbouw vanuit achter
4. Aanvallen vanaf de vleugels
5. Verbeteren handelingssnelheid in de kleine ruimte
6. Het storen door de aanvallers
7. Doelpunten voorkomen door de verdedigers

Aan het einde van een cyclus of in de vakanties worden tijdens de trainingen verschillende toernooivormen gespeeld waarbij de hoofdjeugdtrainer rekening houdt met de verschillende niveaus.

#### **5.4 Spelsysteem gedurende de opleiding**

De veldbezetting bij de mini-pupillen die in viertallen spelen is de ruitformatie: 1 midden achter, 1 midden voor en 2 spelers aan de buitenkant (1 links, 1 rechts).

De veldbezetting bij Onder 9 en Onder 11 is een 7 tegen 7-situatie, waarbij er gespeeld wordt met 1 keeper en twee linies van 3 spelers. Met deze 2 linies kan gevarieerd worden afhankelijk van balbezit en/of balbezit tegenstander.

In de opleidingsperiode tussen Onder 13 en Onder 19 is het van belang om een spelconcept te ontwikkelen en de spelers daar vertrouwd mee maken. We gaan in de opleidingsperiode niet uit van één spelsysteem, al worden de voetballers wel bekend gemaakt met een basisformatie 1 – 4 – 3 – 3. Binnen dit systeem is een optimale veldbezetting het snelst op te pakken. Tevens sluit het goed aan op het systeem wat bij de club past. Vanuit deze basis kan gemakkelijk op andere systemen worden ingestoken.



## **BIJLAGE 1 : Belangrijke oefenstofgebieden per doelgroep**

Het indelen van de belangrijkste oefenstofgebieden is slechts een grove ordening per leeftijdsfase. Ontwikkelingspsychologische resultaten zijn een hulpmiddel bij het samenstellen van de oefenstof voor de voetbaljeugd. Met deze gegevens in de hand zijn we meer in staat een voetbaltraining op maat te geven.

Hoofdindeling:

- a. O9-O13  
Techniek is de hoofdzaak  
Creativiteit ontwikkelen  
Tactiek is ondergeschikt aan individuele techniek.  
Maximale spelvreugde
  
- b. O15-O19  
Tactiek komt op gelijke hoogte met techniek  
Individuele techniek meer in dienst van het team  
Van creativiteit naar functionaliteit

### **Doelstelling O9**

Het bekwaam worden over de bal de bal is de belangrijkste weerstand in spelvormen waarin iedere speler zoveel mogelijk aan de bal is.

### **Doelstelling O11**

O11 pupillen leren door kleine partijtjes en basisvormen vooral technische vaardigheden ontwikkelen binnen de context van de voetbalbasisvormen.

Wij willen zoveel mogelijk via het TIC-principe werken. TIC staat voor:

#### **Techniek**

De vaardigheid die nodig is om het spel te kunnen spelen. Hoe klein de kinderen ook zijn, hoe laag het niveau van het spelen ook is, de spelers bezitten per definitie een bepaalde mate van technische vaardigheid.

#### **Inzicht**

Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden, of juist niet, en is vooral afhankelijk van ervaring en spelintelligentie.

#### **Communicatie**

Tijdens het spel wordt gecommuniceerd met alle weerstanden, die bij het spel betrokken zijn: Natuurlijk medespelers en tegenstanders (verbaal en Non-verbaal), maar ook met de bal (snelheid/gewicht/hard - zacht opgepompt etc.) terrein (vlak/hobbelig/nat -droog), publiek(opjutten/aanmoedigen), scheidsrechter/grensrechters de coach etc.

**TIC** omvat alle middelen om het spel te spelen en die het spel beïnvloeden.

Een extra complicerende factor is bovendien de continue verandering, de beweging van alle spel – ingrediënten. Alles verandert bij voortduring, wat steeds opnieuw om nieuwe oriëntaties en beslissingen vraagt. Waarnemen is hierin het sleutelwoord.

Voetballen, je moet er een **TIC** voor hebben. Des te groter de TIC, des te groter het voetbalvermogen. Spelers die beter willen worden moeten hun **voetbal-tic** dus zien te vergroten.



## Leeftijd en doelstelling

Kabouters en O9 hebben de doelstelling om de baas te worden over de bal. De bal is de belangrijkste weerstandsfactor in vele spelvormen waarin elke speler zoveel mogelijk aan de bal is.

Snel afgeleid, kan zich niet lang concentreren, te speels om zo te voetballen als ouderen dat wel van hem/haar verlangen. Hij/zij is individueel gericht, geen gevoel om dingen samen te doen. Bij de jongste spelers is bijna iedereen op en om de bal. Een uitzondering vormen de keepers en een of twee jongens en of meisjes die bij voortdurende herhalingen worden gemaand achter te blijven. Van voetbal is nauwelijks sprake. De bal wordt soms half of helemaal niet geraakt. De bal wordt door een rennende en schoppende horde voortbewogen. Een kluwen enthousiaste spelertjes achter een bal aan.

O11 leren door het spelen van kleine partijtjes en basisvormen vooral technische vaardigheden ontwikkelen binnen context van de voetbalbasisvorm. Bij de 5 t/m 10-jarige spelers ligt het accent op Technische rijping/ontwikkeling. Al veel meer bereid om deel uit te maken het team. Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen. Kan het opbrengen om wat langer dezelfde oefeningen uit te voeren. De bal behandeling begint er op te lijken. De ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties. Het dekken en vrijlopen, gaan ze beter begrijpen.

Bij O13 pupillen geldt dat zij meer geneigd zijn zich te meten met anderen. Kan het aan om in teamverband een doel na te streven. Beheerst de eigen bewegingen en is bewust bezig zijn prestatie op te vijzelen. Nieuw voor ze is het spelen 11 tegen 11. De basis van het leren van technische vaardigheden is achter de rug, het gaat nu vooral om het ontwikkelen van het inzicht in het spel. In de wedstrijd moeten ze leren omgaan met de grootte van het speelveld, de spelregels (buitenspel), het spelen in een opstelling (1-4-3-3) en vooral de belangrijkste principes bij balbezit en balbezit tegenpartij.

Bij de O15 junioren spreekt men over het leren door benaderen van alle elementen van de echte wedstrijd. Vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich. Geldingsdrang en de drang zich te vergelijken met andere nemen toe. In deze leeftijd kan zich een groeispurt voordoen en kondigt zich het begin van de puberteit aan. Meisjes komen gemiddeld eerder in de puberteit. Zij kunnen daardoor in betrekkelijke korte periode ineens een stuk zwaarder worden. Aan C junioren kunnen met betrekking tot verdeling van taken binnen het team voorzichtig eisen worden gesteld. De C speler is voornamelijk bezig met wat zich bij de pupillen begon te ontwikkelen: vrijlopen en samenspelen. Men ziet hier ook in verdedigend opzicht verbetering. Het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt. De taken die aan een bepaalde positie kleven, worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.

Bij O17 junioren spreekt men over leren door prestatie wedstrijd na te bootsen in de training. Hier zie je echt dat ze als paddenstoelen uit de grond schieten. De groei bij de jongens zet zich door vooral in de lengte. Minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg. Meisjes zijn over het algemeen al uitgegroeid. Alle kenmerken van de pubertijd, zoals lusteloosheid, onredelijkheid, en humeurigheid komen zowel bij jongens als bij de meisjes voor. Niettemin is voor jongens winnen belangrijker dan ooit, daar waar meisjes het winnen lijken te relativiseren. Een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij of zij op zoek is naar de eigen grenzen. De O17 junior is nog meer in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Zijn soms te laat ingezette sliding en de wijze waarop hij buitenkantvoet speelt hebben meer te maken met het feit dat hij zichzelf wil bewijzen. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Hij moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms wat minder goed af. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren. Hier moet hij in leren.

Bij de O19 junioren komt men tot optimale prestatie in training en wedstrijd. Accenten bij de laatste 3 groepen zijn inzichtelijke rijping / ontwikkeling. Zowel lichamelijk op weg naar meer evenwicht. Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend.



In deze leeftijdsfase wordt meestal de keus gemaakt voor prestatieve- of voor gezelligheidssport. Beter bestand tegen de moeilijkheden die het met zich meebrengt in de kleine ruimte te spelen. Zonder te beweren dat een O19 junior volleerd is kan worden gesteld dat het anderzijds een kwestie is van rijping. Het onrustige dat zo kenmerkend is voor de O17 junior maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt ook door spelers onderling gelet op het spel van elkaar er ontstaat een zekere eigen controle.

**Dit alles brengt met zich mee dat ouders, jeugdleiders en jeugdtrainers voldoende kennis moeten hebben van de typische kenmerken van de verschillende leeftijdsfasen om te kunnen beoordelen wat men wel en wat men niet van ze kan verwachten**

Dit zijn de grove lijnen die door de wedstrijden en trainingen dienen te lopen. De hieronder ingedeelde oefenstof per leeftijdsfase dient planmatig gedurende het seizoen worden aangeboden:

Voetbaltraining is vooral voetballen. Uitgangspunten van de visie op leren voetballen zijn:

1. optimale voetbalbeleving,
2. veel herhaling
3. de juiste coaching

Visie op leren voetballen:

1 Voetbal eigen bedoelingen	Doelpunten maken / voorkomen Opbouwen tot/samenwerken om Snelle omschakeling balbezit/-verlies etc.
2 Veel herhalingen	Veel beurten Geen lange wachttijden Goede planning, organisatie Voldoende ballen /materiaal
3 Rekening houden met de groep	Leeftijd Vaardigheid Beleving (top of recreatie) Let op arbeid- rust verhouding
4 Juiste coaching (beïnvloeding)	Spelbedoelingen Verduidelijken Spelers beïnvloeden/laten leren door: Ingrijpen / stopzetten, aanwijzingen geven, Vragen stellen, oplossingen laten aandragen voorbeeld geven en voordoen.

Het geheel van 1-2-3-4= optimaal leerklimaat



## **Fase A:**

### ***O9 (6 tot 8 jaar)***

#### Technisch:

Balgewenning en balvaardigheid staan centraal

#### Tactisch:

2 linies: aanvallen en verdedigen

Doel van het spel is doelpunten maken en tegendoelpunten voorkomen

#### Conditioneel:

Door middel van lenigheids oefeningen en grondvormen van bewegen

Beslist geen lange afstanden laten lopen. Voor de groeispuurt heeft het geen zin om de kinderen op conditie te trainen, want gebleken is dat van de puberteit ongeveer het veertiende levensjaar bepaalde stoffen door het lichaam worden aangemaakt die er voor zorgen dat het lichaam in relatief korte tijd snel gaat groeien (de zogenaamde groeispuurt).

Onder invloed van die lichaamsstoffen (hormonen) worden botten, spieren, pezen, ect. Groter en sterker.

Met andere woorden, het lichaam wordt groter en sterker dan gevolg van dat hormoon (testosteron).

Dus omgekeerd geldt dan ook als het hormoon testosteron niet aanwezig is kan het lichaam niet sterker worden. Dus putje de kinderen alleen maar uit. Je kunt wel aan het doorzettingsvermogen trainen. Maar zorg wel voor voldoende rust.

- Conditietraining is voetbaltraining, voetbaltraining is conditietraining.

#### Mentaal

- Leren omgaan met spelregels weerstanden
- Functioneren in een groep
- Rekening houden met een ander, scheidsrechter, teamleiding

#### Oefenstof

- Dribbelen, drijven met de bal: richting veranderen / verschillend tempo
- Plaatsen en trappen van de bal
- Stoppen en meenemen van de bal
- Samen spelen met 2-tallen
- Kleine partijspelen (3:3 – 4:4 – 5:5 – 6:6 – 7:7)
- Veel oefenen in spel en wedstrijdvormen

Veel mikvormen – scoringsvormen- pingel- en partijvormen

### ***O11 (8-10 jaar)***

- Zie O9, doch het motorisch leervermogen neemt enorm toe.





- Het dribbelen en drijven verbinden met passen en trappen, waardoor het aan en meenemen van de bal in allerlei situaties geoefend kan worden.
- Koppen (in spelvorm)
- Veel blijven oefenen in allerlei spelvormen en kleine partijspelen
- Belangrijk is om de drang naar individueel spel niet te veel te beperken

Veel mikvormen – scoringsvormen- pingel- en of partijvormen. Dit in zoveel mogelijk wedstrijd echte vormen.

### ***O13 (10-12 jaar)***

In deze fase gaat het om het ontwikkelen van het inzicht in voetballen (TIC)

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

De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door een nieuwe veranderde oriëntatie.

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

#### Fase 1

- Balbezit tegenpartij:
- Veldbezetting teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren.
- Spelbedoelingen in verschillende linies.
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.

#### Fase 2

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

#### Aandachtspunten voor coaching in de praktijk.

Het gaat in deze categorie- de eerste ervaring 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.

Spelers moeten eerst inzicht in de bedoelingen binnen de 3 teamfuncties leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie (1:4:3:3) (1:4:4:2) kunnen functioneren.

Posities dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties (opbouwen, aanvallen, verdedigen) en gekoppeld aan de plaats op het speelveld.

#### Concreet betekent deze aandacht voor:

Veldbezetting/teamorganisatie

Onderlinge afstanden

Kwaliteit van het positiespel ( met en zonder bal).

Diepte in het spel (diepte breedte achteruit).



### Regel bij dit alles is:

Wanneer er onvoldoende inzicht en kennis van de bedoelingen zijn, zal de ontwikkeling stagneren.

### Technisch

- Alle technische elementen van het spel vervolmaken
- Eenvoudige organisatievormen, zodat deze ook zelfstandig geoefend kunnen worden
- Veel partijvormen en zoveel mogelijk wedstrijd gericht trainen.

### Tactisch

- Tactische principes aan leren: vrijlopen en dekken
- Lopen in de vrije ruimte/ naar de bal toe
- Dekken van een tegenstander/ lichamenlijk contact
- Lichaam tussen een bal en tegenstander

### Conditioneel

**Beslist geen lange afstanden laten lopen.** Voor de groeispuurt heeft het geen zin om de kinderen op conditie te trainen, want gebleken is dat van de puberteit ongeveer het veertiende levensjaar bepaalde stoffen door het lichaam worden aangemaakt die er voor zorgen dat het lichaam in relatief korte tijd snel gaat groeien( de zogenaamde groeispuurt).

Onder invloed van die lichaamsstoffen(hormonen) worden botten, spieren, pezen, ect. Groter en sterker.

Met andere woorden, het lichaam wordt groter en sterker als gevolg van dat hormoon(testosteron). Dus omgekeerd geldt dan ook als het hormoon testosteron niet aanwezig is kan het lichaam niet sterker worden. Dus put je de kinderen alleen maar uit. Je kunt wel aan het doorzettingsvermogen trainen. Maar zorg wel voor voldoende rust.

- Nog steeds geen conditionele doelstellingen
- Uithoudingsvermogen wel vergroot, wat tot uitdrukking moet komen in iets hogere trainingsintensiteit
- Specifieke conditietraining door partij- en positie spelen.
- Conditietraining is voetbaltraining, voetbaltraining is conditietraining.

### Oefenstof

- Dribbelen en drijven in speleigen situaties d.w.z. met tegenstanders, tempo- en richtingsveranderingen, afschermen van de bal, schijnbewegingen
- Plaatsen en trappen met de binnenkant, buitenkant, wreef van de voet
- Idem in speleigen situaties
- Idem met tegenstanders, over de grond en door de lucht, stil liggende- en rollende bal
- Aannemen van de bal, stilstaand, in beweging met ½ en ¼ draai.
- Koppen met of zonder sprong, zonder en met tegenstander
- Positiespel 2:1, 3:1, i.v.m. scholing van begrippen vrijlopen en samenspelen, verdedigen, combinatiespel
- Partijspelen 4:4 t/m 8:8 met als doel de technische en tactische kunde/ kennis te coachen
- Het individuele spel zeker niet aan banden leggen
- Parcours en circuittraining (starten en sprinten)
- Jongleren, langere sessies hooghouden met koppen, bovenbeen, borst)



## **Fase B:**

### ***O15 (12-14 jaar)***

In deze fase gaat het om het verder ontwikkelen van het inzicht, gekoppeld aan de communicatie, TIC

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

Voetballen:

Meer zonder dan met bal, meer met je hoofd dan met je benen.

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

### **Fase: 1**

Balbezit tegenpartij:

Positiespel voorwaarde, om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.

Spelbedoelingen in de verschillende linies.

Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.

### **Fase: 2**

- Positiespel voorwaarde om bij de goal van de tegenstander te kunnen komen.
- Spelbedoelingen in verschillende linies.
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.

### **Aandachtspunten voor de coaching in de praktijk**

Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van Inzicht (I) en Communicatie (C). Wanneer aan deze beide aspecten onvoldoende aandacht wordt gegeven, zal dit negatieve invloeden /consequenties hebben voor verdere ontwikkeling op het technische- / fysieke vlak van de speler.

Eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de 3 functies van een team (opbouwen, aanvallen en verdedigen) leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie (1:4:4:3) of (1:4:4:2) kunnen functioneren.

Taken en functies dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties en gekoppeld aan de plaats op het speelveld

### **Concreet betekend deze aandacht voor:**

- veldbezetting
- 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.



### Technisch

- Het verder onderhouden en perfectioneren van de oefenstof, die in de jongste jeugd is aangeleerd.
- De uitvoering van de oefenstof dient uit te gaan van:
  - a. Meer snelheid
  - b. Vrije en afgebakende ruimte
  - c. Meer complexe oefeningen
  - d. Oplopende weerstand van verdedigers

Bij de training dient rekening gehouden te worden met de verminderde coördinatie als gevolg van de prepuberteit. Individueel kunnen de verschillen zeer uiteen lopen. Bepaalde spelers kunnen complexe en anderen slechts zeer eenvoudige oefenstof verwerken.

### Tactisch

De tactiek van het voetbalspel begint in deze fase enigszins vorm te krijgen, nl:

- a. algemene ploegentactiek
- b. individuele tactiek; aanbieden, vrijlopen, schijnbewegingen, versnellen, behoudend agressief verdedigen
- c. onderscheid verschillende verdedigingsvormen
- d. omschakeling balbezit – balverlies

### Conditioneel

- In verband met sterke lichamelijke verschillen gedoeerde loop- en krachttraining
- Accent op uithoudingsvermogen uitgedrukt in snelheid en kracht (zoveel mogelijk met een bal)
- Lenigheids oefeningen d.m.v. stretchmethoden
- Trainen met gebruik van intervalmethoden

### Mentaal

In deze leeftijd veel praten i.v.m.

- a. Bewustwording eigen lichaam
- b. Overdracht van verantwoordelijkheidsgevoel
- c. Stimuleren van zelfvertrouwen
- d. Aanhoren van allerlei problemen

### Oefenstof

- Dribbelen en drijven onder weerstand e.e.a. in een zo hoog mogelijk tempo
- Tijdens dribbelen inlassen van schijnbewegingen, kapbewegingen, versnellingen, richtingveranderingen, medespelers, tegenstanders, duels 1:1 i.v.m. passeerbewegingen
- Het passen en trappen perfectioneren zodat de stap naar het directe spelen niet zo groot meer is
- Het trappen uitbreiden met de dropkick, volley en half volley
- Dribbelen, drijven, aan- en meenemen van de bal dient zoveel mogelijk in allerlei wedstrijddecideerde situaties uit te monden in afwerking op doel
- Koppen vanuit lopen, springen, vallen, met tegenstander
- Combinatievormen met het accent op eenvoudige tactische momenten als overname, plaatswissel, moment van aanbieden, manier van aanbieden
- De positie spelen verder uitbreiden met 3:1, 4:2, 3:2, in vrije of afgebakende ruimte
- Partijspelen van 2:2 tot 11:11
- Bij kleine partijspelen meer coachen op individuele techniek



- Grote partijspelen meer coachen op linietactiek en samenwerking in linies.

Zeer belangrijk in deze fase is de beheersing van gedrag zowel binnen als buiten het (training)veld. De herhalingsmethode is voor deze leeftijdsgroep zeer geschikt om de individuele onderdelen van het voetbalspel te perfectioneren.

### **O17 (14-16 jaar)**

#### Technisch

De oefenstof kan in een hoger tempo en onder een maximale weerstand gedoceerd worden. De meeste vormen moeten resulteren in een afronding op doel. Technische handelingen staan nog meer in relatie tot het tactisch handelen van een speler. Vandaar dat zoveel mogelijk in wedstrijdsituaties en spelsituaties gespeeld moeten worden. De B jeugd zal daardoor veel technische en tactische ervaring op doen.

#### Tactisch

De speler zal nu moeten leren denken in een elftaltactiek.

Tactische momenten worden geoefend zoals speltempo, creëren van een numerieke meerderheid, op balbezit spelen, spelverplaatsingen, de breedte en achterwaarts gespeelde pass, mandekking, positiedekking, aansluiten, doorschuiven, etc.

Afhankelijk van het bovenstaande en het niveau van de spelersgroep kan gekozen worden voor de formatie 4-4-2 of 4-3-3

T.a.v. de spelhervattingen kunnen nu bewuste afspraken gemaakt worden.

#### Conditioneel

Er kan bij deze doelgroep een begin gemaakt worden met het opvoeren van de fysieke en psychische trainingsbelasting.

De technische en tactische training kun je uit laten monden in een conditionele eindvorm, waarbij het verbeteren van het uithoudingsvermogen en snelheid een onderdeel kunnen vormen van het trainingsdoel.

Door het spelen van veel wedstrijden zal de specifieke wedstrijdconditie worden verbeterd. Circuit- en parcourstraining kunnen met en zonder materiaal worden gegeven.

#### Mentaal

Harmonisering van het lichaam leidt tot verbetering van de gewone motoriek. Er ontstaat een gevoel van prestatieverbetering. In die fase zal er veel aandacht geschonken moeten worden aan zelfverantwoordelijkheid en zelfkritiek. Het belangrijkste doel is om een goed voetbalmentaliteit te ontwikkelen. De concurrentie van andere sporten gaat in het vrijetijdsgedrag van de voetballer een duidelijke rol spelen. De medeverantwoordelijkheid voor het elftal dient langzamerhand door te dringen.

#### Oefenstof

- Onderhouden van oefenstof van de C Jeugd
- Combinatievormen met meerdere spelers, zoveel mogelijk doelgericht
- Positiespelen:
  - a. in de vrije ruimte
  - b. in de afgebakende ruimte
  - c. met afwerking op twee doelen
  - d. met afwerking op een doel
    1. over de linkerkant
    2. over de rechterkant
    3. door het centrum



- De 1-2 combinatie langs de grond, door de lucht, met afwerken op doel, met tegenstanders, hoog tempo

In deze fase moet de basis van technische voetbalvaardigheden bij de selectiejeugd in alle opzichten aanwezig zijn. Dit houdt in dat de techniek onder hoge weerstand op de proef gesteld moet kunnen worden. Natuurlijk zullen er altijd kleine tekortkomingen verbeterd dienen te worden. Denk hierbij vooral aan het koppen, lange pass, schijnbewegingen, stoppend meenemen van de bal. Veel aandacht al voor de spelhervattingen, zowel aanvallend als verdedigend.

### ***O19 (16-18 jaar)***

#### Technisch

- Verdere automatisering en variatie van alle technische elementen in samengestelde spel- en wedstrijd situaties
- Alles in een hoog tempo, onder druk van tegenstanders en ook in een kleine ruimte
- Techniek verbeteren vanuit de positie en taak in een elftal
- Spelhervattingen, specifiek technisch en differentiëren

#### Tactisch

- Meedenken met elftaltactiek vanuit eigen positie
- Er zal bij de A Jeugd ruimte moeten zijn om mede de elftaltactiek te bepalen. Betrokkenheid, de spelers belangrijk maken, verantwoordelijkheidsgevoel bijbrengen zijn zeer belangrijke voorwaarden om de spelvreugde enige inhoud te geven.
- De elftaltactiek moet gespeeld worden binnen een 4-4-2 of 4-3-3 formatie
- De spelers moeten binnen deze twee systemen hun individuele- en linietactiek kunnen uitvoeren.
- De volgende tactische eisen moeten aan hen kunnen worden gesteld:
  - a. verschil weten tussen man-, positie- en rugdekking
  - b. opsluiten van de tegenstander op een bepaald gedeelte van het veld
  - c. organisatie verdedigend bij een spelhervatting
  - d. spelopbouw opbouwend en aanvallend variëren
  - e. het nut van een achterwaartse-, breedte- en diagonale pass
  - f. creëren van een numerieke meerderheid
  - g. afhankelijk van de tegenstander meer of minder verdedigend/ aanvallend spelen
  - h. afhankelijk van de formatie, pressievoetbal, countervoetbal, kunnen onderscheiden
  - i. tactische besluiten nemen t.a.v. spelhervattingen

#### Conditioneel

- Belasting tot aan de persoonlijke prestatiegrenzen met strenge inachtneming van trainingsprincipes
- Stabilisering van het bereikte niveau van alle motorische eigenschappen
- Gericht trainen op het verbeteren van het uithoudingsvermogen, snelheid en kracht (zoveel mogelijk met de bal)
- De conditionele basis dient zo te zijn dat de overstap naar de senioren probleemloos kan verlopen

#### Mentaal

Door een juiste prestatiesfeer kan een voortdurende drang naar perfectie ontstaan. Hierdoor is het mogelijk om een vloeiende overgang naar de senioren te bewerkstelligen. Door een kritische



beoordeling van de eigen voetbalprestatie kan een speler realistische verwachtingen hebben t.a.v. zijn mogelijkheden in de senioren van v.v. Oosthuizen.

### Oefenstof

- Alle voorgaande oefenstofgebieden zowel technisch, tactisch als conditioneel oefenen
- Dribbelen en drijven op het allerhoogste tempo
- Het nut van het dribbelen in tactisch opzicht verbeteren
- Het dribbelen verbinden met breedte, achterwaartse, diagonaalpass
- Duel 1:1 benadrukken in het partijspel met als doel om een numerieke meerderheid of een scoringskans te creëren
- Het verplaatsen en trappen zoveel mogelijk oefenen vanuit de positie die de speler in het elftal bekleedt
  - a. verdedigers laten oefenen op een schuine en dieptepass
  - b. middenvelders trainen op een schuine, breedte en dieptepass
  - c. vleugelspitsen laten trainen op diverse voorzetten
- etc.
- Afhankelijk van de spelsituatie zal er direct of indirect gepast moeten worden
- Aanvallend en verdedigend situatief koppen
- De combinatievormen dienen alleen nog maar in de specifiek tactische situaties beoefend te worden
- Verdere perfectionering van de positiespelen 2:1 – 3:1 – 4:2 – 5:3 – 4:3 – 6:3 – 8:5 met of zonder doelen
- De linies tegen elkaar laten spelen; de aanval tegen de verdediging
- Partijspelen met allerlei tactische opdrachten; bv ploeg met over tal moet druk op de bal geven, scoren vanuit achterwaartse pass, de bal in beweging aannemen, etc.
- Spelhervattingen moeten zowel aanvallend als verdedigend praktisch beoefend worden; eventueel met een gedeelte van het elftal

### De Speelwijze

Tot en met de B junioren zal er zoveel mogelijk in een 4-3-3 formatie worden gespeeld

Uiteraard blijft ook bij de jeugd de speelwijze afhankelijk van de individuele spelersgroep. Om 2 redenen heeft het 4-3-3 systeem de voorkeur:

- a. het speelveld is vrij gunstig bezet en dit geeft minder aanleiding tot allerlei plaatswissels voorin
- b. De veldbezetting is voor de spelers en coach goed te overzien
- c. Het opleiden van specifieke buitenspelers moet al bij de jeugd beginnen

Bij de A junioren kan, afhankelijk van allerlei omstandigheden, de speelwijze veranderd worden. Tegen de achtergrond dat de A junior tactisch rijper is moet bij deze groep zowel met 3 als met 2 spitsen gespeeld kunnen worden. Tijdens de wedstrijd kan het i.v.m. de stand of speelwijze van de tegenstander noodzakelijk zijn om van speelwijze te veranderen.

Bij de senioren zal afhankelijk van de samenstelling van de spelersgroep uitgegaan worden van beide spelsystemen. Het 4-4-2 systeem biedt tactisch meer mogelijkheden dan het 4-3-3 systeem. In het topamateurniveau wordt verdedigend zeer degelijk gespeeld. Opbouwend aanvallend heeft het 4-4-2 systeem zeker voordelen bij een matige bezetting van de spitsposities. Een eerste vereiste om vanuit een 4-3-3 formatie te spelen is een sterke bezetting van de linker, rechter en centrale spitspositie. Daarnaast is de organisatie in het veld van enorm belang voor het welslagen van dit systeem. De discipline om bij balbezit de plaatsen in het veld in te nemen en van daar uit tot een herkenbare speelwijze te komen zijn één van de belangrijkste normen.