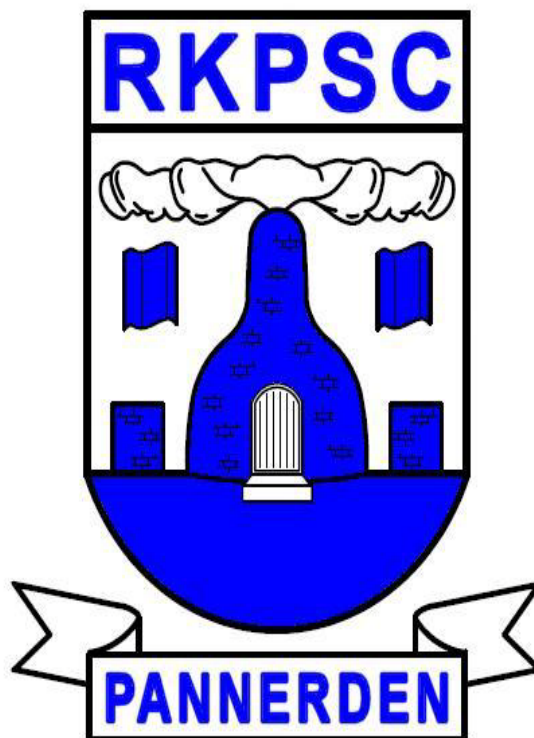


# JEUGDPLAN v.v. RKPSC



CONCEPT

Januari 2010  
Versie 4.0

---

---

## **Invoering:**

### **0 Onderhoudsoverzicht**

Samengesteld door:	Technisch Jeugd Coördinator
Versie:	4.0
Datum:	Januari 2010
Toelichting:	Het Jeugd Plan blijft eigendom van v.v. R.K.P.S.C.

### **0.1 Goedkeuringsoverzicht**

Voorzitter Jeugdcommissie:	R.Hulstijn
Voorzitterhoofdbestuur v.v. R.K.P.S.C.:	T. Egging

### **0.2 Referenties**

Jeugdplan v.v. R.K.P.S.C. (versie 3.0 2000).

Diverse mondelinge en schriftelijke informatie.

### **0.3 Distributielijst**

Leden jeugdcommissie.

Leden jeugdkader.

Leden hoofdbestuur v.v. R.K.P.S.C.

---

## **Woord vooraf**

In het seizoen 2000-2001, is begonnen met het schrijven van een jeugdplan. In de loop van de jaren is hier steeds meer inhoud aangegeven.

Deze versie is dan ook in concept geschreven. Zodat het gemakkelijk is wijzingen aan te brengen.

Dit jeugdplan is dan ook een hulpmiddel om de jeugd van v.v. RKPSC op een verantwoorde manier met veel plezier (beleving), een gestructureerde voetbalopleiding aan te bieden.

v.v. RKPSC heeft de naam een gezellige en hechte vereniging te zijn waar de leden het goed naar de zin hebben. Het is zaak dit minimaal zo te houden en er daardoor voor te waken dat jeugdleden afhaken doordat de TV of de computer meer aantrekkingskracht hebben dan het bezoeken van trainingen en het spelen van wedstrijden. Niet alleen voor spelers maar ook voor trainers en leiders moet er een uitdaging vinden zijn bij v.v. RKPSC.

Met dit jeugdplan wordt geprobeerd duidelijkheid te scheppen op het gebied van organisatie (taken, opleidingen, selectievormen, selectiecriteria, nevenactiviteiten en materialen), alsmede op het technisch gebied (trainingen, trainingsvormen, wedstrijden, coachvormen en dergelijke). Duidelijkheid dus voor alle betrokkenen, te weten spelers, leiders, trainers en ouders.

Dit jeugdplan is vooral geschreven naar de praktijk. Het op papier hebben van een jeugdplan betekend niet dat we er zijn. We zullen er met een positieve instelling mee moeten werken en het zal van jaar tot jaar bijgesteld moeten worden. De technische staf staat open voor op- en/of aanmerkingen en zal deze bij het jaarlijks actualiseren van het plan (in voorbereiding op het nieuwe seizoen: april-mei en in overleg met het bestuur) zo nodig meenemen.

---

# **Inhoudsopgave**

## **Invoering:**

- 0 Onderhoudsoverzicht
- 0.1 Goedkeuringsoverzicht
- 0.2 Referenties
- 0.3 Distributielijst

## **Woord vooraf**

## **Visie op voetbal**

### **A Organisatorisch Jeugdplan**

- 1 Doelstellingen en uitgangspunten
- 2 Organisatie
  - 2.1 Jeugdcommissie en overlegvormen
  - 2.2 Taakomschrijving functies
    - 2.2.1. Leden jeugdbestuur
    - 2.2.2 Jeugdleider / -trainer
    - 2.2.3 Aanvoerder
    - 2.2.4 Speler
  - 2.3 Trainingen
  - 2.4 Materialen
- 3 Opleiding kader
- 4 Samenstelling teams
- 5 Nevenactiviteiten

### **B Technisch Jeugdplan**

- 1 Doelstellingen en uitgangspunten
- 2 Trainingen
  - 2.1 Zeister Visie
  - 2.2 Andere trainingsmethoden
  - 2.3 Trainingsopzet
  - 2.4 Trainingsvormen
- 3 Wedstrijden
  - 3.1 Zevental
  - 3.2 Elftal

## **Slotwoord**

## **Bijlagen**

- 1 Aandachtspunten per leeftijdscategorie F - t/m A –jeugd
- 2 Deelplan training
- 3 Oefenstof tbv leeftijdscategorie (aparte bijlage)
- 4 Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen
- 5 Keeperstraining
- 6 Standaard coachtermen v.v. RKPSC / Voetbaltermenlijst
- 7 Instructie voor de jeugdleiders

---

## **Visie op voetbal**

Het is uitermate belangrijk om de jeugd op een verantwoorde manier met veel plezier (beleving), gestructureerd te laten voetballen. Alle jeugdspelers zullen ieder op hun eigen niveau zo veel mogelijk onderdelen van het voetbalspel aangeboden dienen te krijgen. Het gaat dan vooral over techniek, over tactiek en inzicht, maar zeker ook over mentaliteit, instelling, discipline en waarden en normen.

Na de jeugdopleiding moeten spelers op zoveel mogelijk plaatsen bij elk willekeurig team op hun eigen niveau inzetbaar zijn. Op deze manier kan een goede overgang / doorstroming naar de senioren plaatsvinden. Tijdens de opleiding zal het sociale aspect (het omgaan met elkaar, het samen iets bereiken, het als team presteren naar je mogelijkheden) steeds aandacht moeten krijgen. Waarden en normen zijn binnen v.v. RKPSC een belangrijk aandachtspunt in het kader van de jeugdopleiding.

Prestaties zullen ondergeschikt moeten zijn aan het opleiden. Winnen en eventueel kampioen worden is leuk, maar dit mag geen doel op zich zijn. Ook verliezen maakt onderdeel uit van de voetbalsport en dus van het opleiden. Dit laatste betekent overigens niet dat winnen bij v.v. RKPSC in de jeugdafdeling niet belangrijk is. Het opleiden tot 'winnaars' is namelijk ook een onderdeel van de gehele opleiding.

Het beleven van plezier aan het spelletje moet steeds het uitgangspunt zijn. Zonder plezier houdt een speler het niet lang vol en een trainer of leider al evenmin. Plezier in voetbal heb je wanneer je veel scoort, dus aanvallend voetbal speelt. Daarbij zul je de bal moeten kunnen veroveren, in de ploeg moeten kunnen houden, er een aanval mee op moeten kunnen zetten, met als afronding het scoren van een doelpunt. Om dat te leren moet je trainen en wedstrijden spelen en dat zal steeds op een plezierige manier dienen te gebeuren.

Trainers en leiders hebben hierin een belangrijke taak. Daarom is het ook zo belangrijk dat zij hierin zowel op het gebied van organisatie, als op technisch vlak, goed ondersteund en begeleid worden.

Om dit alles mogelijk te maken is het noodzakelijk dat v.v. RKPSC steeds over een goede accommodatie beschikt, zowel op het gebied van wedstrijd - en trainingsvelden (inclusief verlichting), als op het gebied van kleedlokalen, vergaderruimten, opslagruimten en kantine.

---

# **A Organisatorisch Jeugdplan**

## **1. Doelstellingen en uitgangspunten**

De kerntaak van dit organisatorisch jeugdplan omvat het beschrijven van de organisatie van de jeugdafdeling van v.v. RKPSC. Een goede organisatie (het fundament van een vereniging) is van primair belang. Met dit onderdeel van het jeugdplan wordt het kader vastgelegd waarbinnen de organisatorische zaken dienen plaats te vinden.

De technische staf van v.v. RKPSC bewaakt het jeugdplan. Het bestuur blijft eindverantwoordelijke; de technische staf legt verantwoording af.

Dit organisatorisch jeugdplan dient er toe bij te dragen dat:

- de jeugdleden zo goed mogelijk kunnen voetballen;
- het technisch kader zo goed mogelijk haar taken kan volbrengen;
- alle betrokkenen (spelers, begeleiders en ouders/ verzorgers) zich aan de afspraken houden;
- er duidelijkheid en eenduidigheid zijn binnen de jeugdafdeling;
- er een prettige sfeer heerst.

Daartoe wordt in dit organisatorisch jeugdplan allereerst de organisatiestructuur van v.v. RKPSC uiteengezet, waarbij de positie van de jeugdafdeling binnen de vereniging duidelijk wordt. Daarna komt de organisatie van de jeugdafdeling aan de orde (jeugdcommissie en overlegvormen, taakomschrijving functies, trainingen en materialen). Vervolgens wordt ingegaan op de mogelijkheid en de meerwaarde van het volgen van opleidingen. De samenstelling van teams voor het nieuwe seizoen, elk jaar weer een heet hangijzer, komt nadien aan de orde. Tot slot wordt aandacht besteed aan de diverse activiteiten naast het voetbal (nevenactiviteiten) die door v.v. RKPSC georganiseerd worden.

---

## 2. Organisatie

### 2.1 Jeugdcommissie en overlegvormen

De jeugdafdeling van v.v. RKPSC wordt geleid door de jeugdcommissie.

De jeugdcommissie dient er voor te zorgen dat, vooral op organisatorisch vlak, het jeugdvoetbal binnen de vereniging soepel verloopt. Het bestuur van v.v. RKPSC blijft hoofdverantwoordelijk, de jeugdcommissie dient desgevraagd verantwoording af te leggen.

De jeugdcommissie bestaat minimaal uit de volgende personen: jeugdvoorzitter, jeugdsecretaris, wedstrijd secretaris en commissielid Aerdt. Aangezien de jeugdcommissie niet direct over een eigen budget beschikt is er geen penningmeester nodig. Het bestuurslid Jeugdzaken / jeugdvoorzitter is in financiële aangelegenheden de contactpersoon naar het bestuur (naar de penningmeester). De taken van de leden van de jeugdcommissie komen in de volgende paragraaf aan de orde.

De belangrijkste taken van de jeugdcommissie worden hieronder kort uiteengezet.

- ★ De jeugdcommissie heeft tot taak leiding te geven aan de jeugdafdeling en toezicht te houden op de realisatie van het jeugdplan;
- ★ Mede aanstellen van vrijwillig kader voor training en begeleiding van de jeugd; en kunnen zij advies uitbrengen bij het aantrekken van eventueel betaalde krachten;
- ★ Scheppen van mogelijkheden voor geïnteresseerd kader om cursussen te volgen;
- ★ Coördineren van commissies die in de pupillen- en juniorenafdeling fungeren;
- ★ Het ontwikkelen van een kort- en langer termijn plan voor de jeugdafdeling;
- ★ Contact(en) onderhouden met langdurig geblesseerde spelers;
- ★ Het ontwikkelen van werving- en behoud plan voor jeugdleden;
- ★ De jeugdcommissie heeft regelmatig overleg met de jeugdtrainers en –leiders;
- ★ De jeugdcommissie zorgt gedurende het seizoen voor actuele, algemene informatie aan de jeugdleiders - en trainers.

---

## 2.2 Taakomschrijving functies

### 2.2.1 Leden jeugdcommissie

#### **Jeugdvoorzitter/ Bestuurslid Jeugdzaken:**

- ★ Het ontwikkelen en uitvoeren van het Jeugdplan van v.v. RKPSC zowel organisatorisch als/op het voetbaltechnische vlak.
- ★ Eindverantwoordelijk voor de totale jeugdafdeling van de v.v. RKPSC.
- ★ Vertegenwoordigt de jeugdafdeling in het hoofdbestuur.
- ★ Representatie jeugdafdeling bij bijzondere gelegenheden.
- ★ Fungeert als vertrouwenspersoon binnen de jeugdafdeling van de v.v. RKPSC.
- ★ Fungeert als voorzitter bij jeugdcommissie vergaderingen.
- ★ Fungeert als voorzitter bij kader vergaderingen.
- ★ Vaststelt agenda jeugdcommissievergadering i.s.m. jeugdsecretaris.
- ★ Draagt zorg voor informatie verstrekking naar de jeugdspelers en/of ouders toe.

#### **Jeugdsecretaris:**

- ★ Het ontwikkelen en uitvoeren van het Jeugdplan van v.v. RKPSC zowel organisatorisch als/op het voetbaltechnische vlak.
- ★ Notuleren en verspreiden van de notulen van de diverse vergaderingen.
- ★ In overleg met jeugdvoorzitter samenstellen en verspreiden van de agenda van de jeugdcommissie – en kader vergaderingen.
- ★ Het ontvangen en versturen van alle in- en uitgaande post m.b.t. de jeugdafdeling.
- ★ Bijwonen van bondsvergaderingen.
- ★ Contactpersoon: Website, KNVB.
- ★ Uittypen en verspreiden van de opstellingen tbv de jeugdafdeling van de v.v. RKPSC.

De volgende functionaris heeft geen zitting in de jeugdcommissie, maar treedt wel op als adviseur voor de jeugdcommissie.

#### **Technisch Jeugdcoördinator:**

- ★ Het ontwikkelen en uitvoeren van het Jeugdplan van v.v. RKPSC zowel organisatorisch als/op het voetbaltechnische vlak
- ★ Verantwoordelijk voor het technische gedeelte binnen het jeugdvoetbal van v.v. RKPSC.
- ★ Het begeleiden van de jeugdtrainers van v.v. RKPSC.
- ★ Als voorzitter optreden bij de jeugdtrainers vergaderingen.
- ★ Als belangenbehartiger optreden van de jeugdtrainers in het jeugdbestuur van v.v. RKPSC.
- ★ Het mede opzetten van een voorbereiding- winter- en afsluiting programma t.b.v de jeugdafdeling van v.v. RKPSC.
- ★ Het opzetten van een trainingsrooster t.b.v de jeugd van v.v. RKPSC.
- ★ Adviserende stem waar het gaat om het aanstellen van jeugdtrainers/leiders.
- ★ Adviserende stem waar het gaat om de teamindeling van de jeugd van v.v. RKPSC.
- ★ Als aanspreekpunt fungeren tussen de KNVB en de vereniging met betrekking tot het jeugdvoetbal en voor het volgen van cursussen.
- ★ Treedt als voorzitter op tijdens de team indeling vergaderingen.
- ★ Op de hoogte zijn van de ontwikkelingen en de inhoud van de diverse cursussen en instructiebijeenkomsten.
- ★ Het kader stimuleren tot scholing.

---

## 2.2.2 Jeugdleider / -trainer

Wat van de jeugdleiders en -trainers verwacht wordt, staat aangegeven in de instructie voor de jeugdleiders (bijlage 5). Dit betreft met name een groot aantal organisatorische zaken. Als jeugdleider / -trainer is het uitermate belangrijk om steeds voorbeeldgedrag te tonen ten opzichte van de jeugd.

Omwille van de duidelijkheid is het gewenst dat tijdens de wedstrijd één persoon als coach optreedt. De *coach* heeft een duidelijke voetbaltaak. Hieronder wordt onder andere verstaan:

- opstelling bekend maken en zo nodig toelichten;
- speelwijze aangeven voor het team, elke linie en speler. Gebruikmaking van het instructiebord wordt van harte aanbevolen;
- warming-up begeleiden (zowel fysiek als mentaal voorbereiden op de wedstrijd): gezamenlijk loslopen, oudere jeugd ook rekken, kleine positie spelen en partijtjes (eventueel met hesjes);
- tijdens de wedstrijd rustig blijven, goed kijken (analyseren) en aanwijzingen geven;
- in de rust zo nodig wisselen en aanwijzingen geven voor de tweede helft (eerst positieve opmerkingen, dan eventuele fouten aangeven en vervolgens positief afsluiten);
- na de wedstrijd wederom rustig blijven en in principe andermaal handelen als tijdens de rust.

Onder coachen wordt verstaan: het doordacht beïnvloeden van spelers om de prestatie (individueel en van team) te verbeteren. Voor de jeugdcoach moet opleiden centraal staan. Het resultaat moet feitelijk ondergeschikt zijn aan het ontwikkelen en het plezier hebben in het spelletje. Een coach zal zich steeds moeten afvragen “wat gaat er fout en wat kan ik daar aan doen?”. Omwille van de eenduidigheid is in bijlage 4 een lijst opgenomen met standaard coachtermen, zoals die tijdens trainingen en wedstrijden gebruikt kunnen worden. Vooral de spelers zullen deze termen moeten kennen en begrijpen, terwijl de leiders en trainers ze op de juiste momenten moeten gebruiken. In het technisch jeugdplan wordt bij het onderdeel “wedstrijden” uitgebreider ingegaan op het begeleiden tijdens wedstrijden.

De *trainer* dient de spelers individueel en in teamverband kwalitatief beter te maken. De technische onderdelen die handelen over trainingen voor de diverse leeftijdscategorieën, zoals genoemd in het technisch jeugdplan en in de bijlagen 1 t/m 3, moeten voor hem of haar bekend zijn en hij of zij moet ze op een verantwoorde wijze overbrengen op de spelers. Ook het gebruik van eenduidige coachtermen (bijlage 4) is voor de trainer van groot belang. Het geven van afwisselende en interessante, leerzame trainingen is cruciaal voor een goede opleiding. In het technisch jeugdplan wordt bij onderdeel “trainingen” uitgebreider ingegaan op het trainen van de jeugdteams.

Het streven van de jeugdcommissie is om bij elk team in ieder geval één ervaren persoon in te delen, die bij zowel wedstrijden als trainingen aanwezig is. De wisselwerking tussen wedstrijd en training kan dan zo optimaal mogelijk zijn. Elke leeftijdscategorie vergt een andere wijze van aanpak. In bijlage 1 wordt aandacht geschonken aan aandachtspunten per leeftijdscategorie (F t/m A-jeugd, dus inclusief meisjes). De leider van een team is verantwoordelijk voor het regelen van de randvoorwaarden voor het team. De Technisch Jeugdcoördinator kan door leiders, trainers en ouders altijd worden aangesproken voor vragen of opmerkingen. Schroom niet: de Technisch Jeugdcoördinator is daar immers voor!

## 2.2.3 Aanvoerder

Bij zeventallen en bij elftallen wijst de leider een aanvoerder aan voor het gehele seizoen. De aanvoerder toont altijd voorbeeldgedrag en is verantwoordelijk voor een aantal taken zowel binnen als buiten het veld, zoals het leiden van de warming-up en het netjes houden van het kleedlokaal. De aanvoerder is als het ware ‘het verlengstuk’ van de leider(s) en trainer(s).

---

## 2.2.4 Speler

De spelers zijn uiteindelijk de personen waar alles binnen de jeugdafdeling om draait. Dit betekent overigens niet dat de spelers geen verplichtingen hebben. Integendeel zelfs.

In de nabije toekomst is de jeugdcommissie van plan een spelersraad, waarin per juniorenteam één afgevaardigde plaatsneemt, in het leven te roepen. Ideeën en initiatieven van de spelers komen nu niet altijd ten uitvoer, mede omdat ze de jeugdcommissie niet ter ore komen. De spelersraad kan er voor zorgen dat de jeugdcommissie nog beter geïnformeerd wordt over actuele wensen, vragen en problemen. De jeugdcommissie kan aan de hand van deze informatie hier tijdig op reageren. Een positief neveneffect is dat de jeugdspelers en -teams op deze manier meer betrokken raken bij de organisatie van de jeugdafdeling van v.v. RKPSC. De technische staf heeft de voorkeur dat een ouder die op dit moment nog geen functie uitoefent binnen de jeugdcommissie of het bestuur als voorzitter van deze spelersraad gaat functioneren.

---

## **2.3 Trainingen**

Daar het op het veld allemaal moet gebeuren trainen de jeugdteams tweemaal per week (met uitzondering van de F-pupillen).

## **2.4 Materialen**

Naast de algemene trainingsmaterialen, zoals doelen, doeltjes, ballen, pionnen, dopjes, de baltrampoline voor de keeperstraining en het voetvolleynet, heeft ieder team een eigen uitrusting: shirts, waterzak met bidons en spons, eigen trainingsshesjes en een aanvoerdersband. Alle trainers en leiders zijn in het bezit van een v.v. RKPSC - coachjas.

Voor de toekomst wordt er naar gestreefd om ieder jeugdteam te voorzien van trainingspakken. Alle materialen zijn en blijven eigendom van v.v. RKPSC. Het beheer van de materialen is in handen van een lid van de jeugdcommissie; de trainers en leiders zijn verantwoordelijk voor een correct gebruik ervan.

## **3. Opleiding kader**

v.v. RKPSC hecht er veel waarde aan dat de jeugdspelers getraind en begeleid worden door gekwalificeerde trainers / leiders. Dit is een voorwaarde om de jeugd van v.v. RKPSC de mogelijkheid te bieden zich optimaal te ontwikkelen.

De jeugdcommissie stimuleert trainers / leiders tot het volgen van cursussen. De kosten voor het volgen van de cursussen Pupillencoach (F-Coach), Jeugdvoetbalbegeleider (JVBL), Jeugdvoetbalspelleider (JVSL) en Jeugdvoetbaltrainer (JVT) worden door v.v. RKPSC vergoed (zie onderstaand schema).

v.v. RKPSC hoopt minimaal twee jaar profijt te hebben van het door de trainer / leider geleerde tijdens de cursus. Tevens worden leden van v.v. RKPSC in de gelegenheid gesteld om scheidsrechtercursussen te volgen, volgens de richtlijnen die vermeldt staan in onderstaand schema. Immers elke zaterdag zijn er weer vele scheidsrechters nodig om alle wedstrijden in goede banen te leiden. De jeugdcommissie geeft advies aan het bestuur betreffende wie in aanmerking komt voor het volgen van welke cursus. De jeugdcommissie streeft ernaar dat in ieder geval voor de standaardteams A - , B - , C - junioren, D - en E – pupillen minimaal één gediplomeerde trainer / leider beschikbaar is.

<b>KOSTEN</b>	<b>Voorwaarde functie</b>	<b>Kostenvergoeding</b>
tot €100,-	In het volledige seizoen ten tijde van de opleiding een bij de opleiding passende functie vervullen bij v.v. RKPSC	Bij het niet afmaken van de cursus worden de kosten verhaald op de cursist.
€100,- tot €500,-	In het volledige seizoen ten tijde van de opleiding en het seizoen daarna een bij de opleiding passende functie vervullen bij v.v. RKPSC	20 % van de totale som zelf aanbetalen die aan het einde van de cursus worden betaald door v.v. RKPSC en bij het niet afmaken., van de cursus worden de resterende kosten verhaald op de cursist.
€500,- tot €1000,-	In het volledige seizoen ten tijde van de opleiding en de 2 seizoenen daarna een bij de opleiding passende functie vervullen bij v.v. RKPSC.	20 % van de totale som zelf aanbetalen die aan het einde van de cursus worden betaald door v.v. RKPSC en bij het niet afmaken., van de cursus worden de resterende kosten verhaald op de cursist.
Meer dan €1000,-	Wordt in een contract vastgelegd.	Wordt in een contract vastgelegd.

---

## 4. Samenstelling teams

In de maand april wordt door de jeugdcommissie een conceptindeling gemaakt van de jeugdteams voor het nieuwe seizoen. Lopende het seizoen wordt er in de jeugdcommissie stilgestaan bij mogelijke indelingen.

Indien een speler van plan is te stoppen, zal afhankelijk van de situatie en de reden van stoppen nader overleg tussen de speler en ouders / verzorgers en de jeugdcommissie plaatsvinden.

De voorlopige indeling wordt tijdens de kader vergadering in de maand maart, voorgelegd aan de jeugdtrainers en -leiders. Na overleg wordt de indeling zo nodig aangepast en bekend gemaakt aan de spelers en ouders / verzorgers door de leiding van desbetreffend team. De jeugdcommissie beslist over de definitieve samenstelling van de teams voor het nieuwe seizoen.

### **Spelers worden in principe op leeftijd geselecteerd.**

De jeugdcommissie kan spelers vervroegd in een hogere leeftijdscategorie indelen indien het aantal spelers daartoe aanleiding geeft, of spelers dispensatie verlenen (via de KNVB, maximaal drie spelers per leeftijdscategorie) om uit te kunnen komen in de naast gelegen lagere leeftijdscategorie. Bij het indelen in een hogere leeftijdscategorie zijn de hieronder genoemde ‘hoofdkwaliteiten’ de belangrijkste criteria op grond waarvan de indeling dan plaatsvindt. Selectieteams worden gevormd vanaf de tweedejaars E-jeugd.

Selectie vindt plaats op de volgende ‘hoofdkwaliteiten’:

- techniek
- mentaliteit / instelling
- inzicht / tactiek
- fysieke aspecten

Nadat de indeling vast staat, bestaat er de mogelijkheid dat spelers worden uitgenodigd om mee te spelen met een hogere leeftijdscategorie (A - junioren mee met een van de beide selecties, B – junioren mee met de A – junioren). Dit is toegestaan mits dit met de betreffende jeugdtrainer/jeugdleader voorafgaand aan de wedstrijd is overlegd.

De betreffende speler wordt door zijn eigen jeugdtrainer/jeugdleader, in kennis gesteld dat hij wordt uitgenodigd voor een ander team.

Consequentie hiervan kan zijn dat dit doorwerkt bij de jongere leeftijdscategorieën (C – junioren, D – pupillen en E – pupillen). Naast overleg met de betreffende jeugdtrainer/jeugdleader, is overleg met de ouders/verzorgers en de speler ook gewenst.

Voor de samenstelling van een compleet team worden onderstaande getallen gehanteerd:

- F en E teams – max. 10 spelers, voorkeur max. 9 spelers.
  
- D, C, B en A teams (elftallen) – max. 16 spelers, voorkeur max. 15 spelers.

---

## 5. Nevenactiviteiten

In eerste instantie is het werk van de jeugdcommissie uiteraard gericht op het scheppen van goede voorwaarden om het voetballen bij de jeugd bij v.v. RKPSC mogelijk te maken. Daarnaast is het belangrijk om de jonge leden activiteiten aan te bieden buiten de wedstrijden en trainingen om. Op deze manier wordt het contact met v.v. RKPSC versterkt en hebben de jeugdleden het wellicht (nog) meer naar hun zin bij hun club.

Spelers uit de hogere teams (A en B) kunnen worden benaderd om trainer en / of leider te worden of lid te worden van één van de commissies. Het is een middel om spelers in die leeftijdscategorie, waarin relatief veel spelers stoppen met voetballen, trachten te behouden voor en te binden aan de vereniging. Voor de jeugdleden worden, diverse activiteiten georganiseerd.

Bij de thuiswedstrijden van het eerste elftal is er ook een “Pupillen van de Week”.

Deze jeugdspeler wordt onder andere betrokken bij de voorbereiding van het elftal en mag de aftrap verrichten.

---

## **B Technisch jeugdplan**

### **1 Doelstellingen en uitgangspunten**

De kerntaak van dit technisch jeugdplan omvat het vastleggen van voorwaarden om de jeugd van v.v. RKPSC optimaal te kunnen laten voetballen. In alle geledingen binnen de jeugdafdeling dient daartoe een goed voetbalklimaat te heersen. Met dit onderdeel van het jeugdplan wordt het kader vastgelegd waarbinnen de voetbaltechnische zaken dienen plaats te vinden.

De technische staf bewaakt het technisch jeugdplan. Het bestuur van v.v. RKPSC blijft eindverantwoordelijke; de jeugdcommissie legt verantwoording af.

Dit technisch jeugdplan dient er toe bij te dragen dat:

- de jeugdleden zo goed mogelijk kunnen presteren;
- de leiders en trainers zo goed mogelijk hun taken kunnen volbrengen;
- er duidelijkheid en eenduidigheid is binnen de jeugdafdeling;
- er een prettig voetbalklimaat heerst;
- leeftijdspecifieke kenmerken van spelers onderkend worden;
- er een herkenbare, attractieve speelstijl gehanteerd wordt binnen de gehele vereniging;
- de seniorenafdeling (inclusief dames) kan profiteren van goed opgeleide spelers.

Om deze doelstellingen en uitgangspunten te kunnen bereiken worden gewenste voetbaltechnische aspecten uiteengezet. Er wordt daarbij onderscheid gemaakt tussen *trainingen* en *wedstrijden*.

### **2 Trainingen**

#### **2.1 Zeister Visie**

Tegenwoordig heeft de jeugd veel meer mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding dan voorheen. Het voetballen op een trapveldje is daarbij niet meer zo vanzelfsprekend. Vaak heeft men nu slechts de beschikking over één of twee trainingen per week om alle facetten van het voetbalspel onder de knie te krijgen.

Mede daardoor heeft de K.N.V.B. een plan ontwikkeld om voetbaltrainingen zo effectief mogelijk in te vullen: de ‘Zeister Visie’. Deze visie gaat uit van een trainingsopzet waarin 'voetbal' centraal staat. De belangrijkste uitgangspunten binnen de ‘Zeister Visie’ zijn:

- voetbaleigen bedoelingen;
- veel herhalingen;
- trainingen afstemmen op de groep;
- juiste coaching.

De jeugdcommissie van v.v. RKPSC staat volledig achter de ‘Zeister Visie’ en is dan ook van mening dat iedere training in principe aan deze uitgangspunten behoort te voldoen.

---

## 2.2 Andere trainingsmethoden

Naast de “Zeister Visie” zijn er nog vele andere trainingsmethoden. Deze zijn echter vaak gericht op één of enkele aspecten binnen het voetbal, terwijl de “Zeister Visie” een integrale methode is. De overige methoden zijn vaak specifiek op een bepaald onderdeel en kunnen dus de nodige aanvulling bieden op de “Zeister Visie”.

Op deze plaats worden enkele (bekende) methoden genoemd.

- Wiel Coerver is van mening dat de collectiviteit van het voetbal geheel afhankelijk is van de individuele kwaliteiten van de spelers. Hij vindt dan ook dat er meer behoefte is aan technische scholing. Zijn ideeën zijn in twee boeken opgetekend en zijn erg leerzaam, zowel voor trainers (voorbereiding training) als voor spelers (individuele oefening):
  - Voetbal; leerplan voor de ideale voetballer*
  - Scoren; opleiding voor attractief en productief voetbal*
- Ook in het jeugdvoetbal is het belangrijk dat keepers specifieke training krijgen. Keeperstraining houdt namelijk meer in dan het tegenhouden van de bal. Johan Cruyff zet dit in het voorwoord van het *Basisboek Keeperstraining* van Frans Hoek uiteen. Frans Hoek, wellicht de meest bekende keeperstrainer ter wereld (o.a. bij Ajax, Barcelona en het Nederlands Elftal), geeft in zijn boek een brede uiteenzetting van trainingsvormen voor keepers.
- '4 tegen 4' is een trainingsvorm die bedoeld is om spelers *meer* te laten voetballen. De K.N.V.B. staat deze vorm erg voor en heeft diverse informatieboeken op dat gebied uitgegeven.

De jeugdcommissie van v.v. RKPSC is van mening dat deze methoden de nodige meerwaarde kunnen bieden en beveelt ze dan ook van harte aan. Voor informatie kunt u altijd terecht bij de Technisch Jeugd Coördinator. Hij kan zowel de jeugdtrainers als -leiders de nodige informatie verstrekken.

Daarnaast zou het ideaal zijn te beschikken over een videocamera, zodat de mogelijkheid bestaat trainingen en wedstrijden op te nemen, die vervolgens later nog eens bekeken kunnen worden.

---

## 2.3 Trainingsopzet

### Vorbereiding

Het is van groot belang dat een training gedegen wordt voorbereid. Een veelvuldig improviserende trainer kan zorgen voor 'stilstaande' momenten, waarbij de concentratie van de jeugd kan afnemen. Er dient rekening gehouden te worden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen (afmelden bij afwezigheid!), de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, ballen, hesjes en pionnen / dopjes). Het is aan te bevelen vóór de training de benodigde 'veldjes' voor de diverse oefenvormen uit te zetten.

Ook het voorzien in een bepaalde opbouw in trainingen voor aanvang van het seizoen wordt als positief ervaren. Jaar - en maandplanning kunnen een handvat bieden voor een goede trainingsopbouw. Nuttig kunnen ook 'thematrainingen' zijn (bijvoorbeeld tweewekelijks). Hierin kunnen bepaalde tekortkomingen die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband, verbeterd worden.

Trainen op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen. Voordoen is daarbij erg belangrijk. Met 'circuittrainingen' wordt in groepjes per onderdeel getraind. Selectiespelers en trainers van de senioren kunnen daarbij per 'station' specifieke aanwijzingen geven. Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.

### Inhoud

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de A -junioren.

De basis van iedere training dient gevormd te worden door de belangrijkste uitgangspunten binnen de "Zeister Visie" (zie paragraaf 2.1). De hier genoemde vier elementen dienen telkens terug te komen.

#### *Voetbaleigen bedoelingen*

- zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming-up
- spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen
- werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend)
- wedstrijdgerichte oefeningen

#### *Veel herhalingen*

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen
- veel beurten tijdens een oefenvorm
- oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst)

#### *Trainingen afstemmen op de groep*

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep
- oefenvormen zo nodig aanpassen

#### *Juiste coaching*

- motiveren
- spelers beïnvloeden (iets leren)
- spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen)
- door*: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc.
- gebruiken van eenduidige coachtermen (zie bijlage 4)

---

Naast deze uitgangspunten is er nog een belangrijk aspect wat in de training verwerkt dient te worden. Bij iedere voetbaltraining hoort namelijk als vanzelfsprekend *weerstand*. Te denken valt aan weerstand door:

- de bal -beheersing van de bal
- de tegenspeler -aangaan van duels
- de medespeler -samenspel
- de spelregels -omgaan met de spelregels
- ruimte -hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel
- tijd -handelingssnelheid

Omdat er tijdens wedstrijden sprake is van deze 'voetbalweerstand', dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

## 2.4 Trainingsvormen

Wanneer een jeugdbegeleider de wedstrijd van zijn / haar team bekijkt, ziet hij / zij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn. Het streven is dan ook dat een leider van een team tevens de trainingen van dat team verzorgt.

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

- basistechnieken: bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd.
- positiespelen: zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 7:1; later verkleind tot 5:1, 3:1 en 5:2.
- partijspelen: wedstrijden spelen in partijen ('om te winnen!'), waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes 'techniek', 'tactiek' en 'conditie'.

<b>TECHNIEK</b>	<b>TACTIEK</b>	<b>CONDITIE</b>
passen	aanbieden	sprintsnelheid
dribbelen	wegblijven	sprintkracht
drijven	samenspelen	sprongkracht
stoppen	direct spelen	uithoudingsvermogen
aan-/ meenemen	scoren	coördinatie
passeren	dekken	wendbaarheid
koppen	storen	...
sliding	rust brengen	...
tweebenigheid	...	...
...	...	...

Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken. Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor eenieder geschikt.

In bijlage 1 zijn per leeftijdscategorie (F t/m A -jeugd, dus inclusief meisjes) leeftijdspecifieke kenmerken aangegeven en welke oefeningen in welke vorm gewenst zijn. In bijlage 2 wordt aandacht besteed aan keeperstraining. In bijlage 3 zijn aandachtspunten bij de hoofdvormen van trainingen aangegeven.

### 3 Wedstrijden

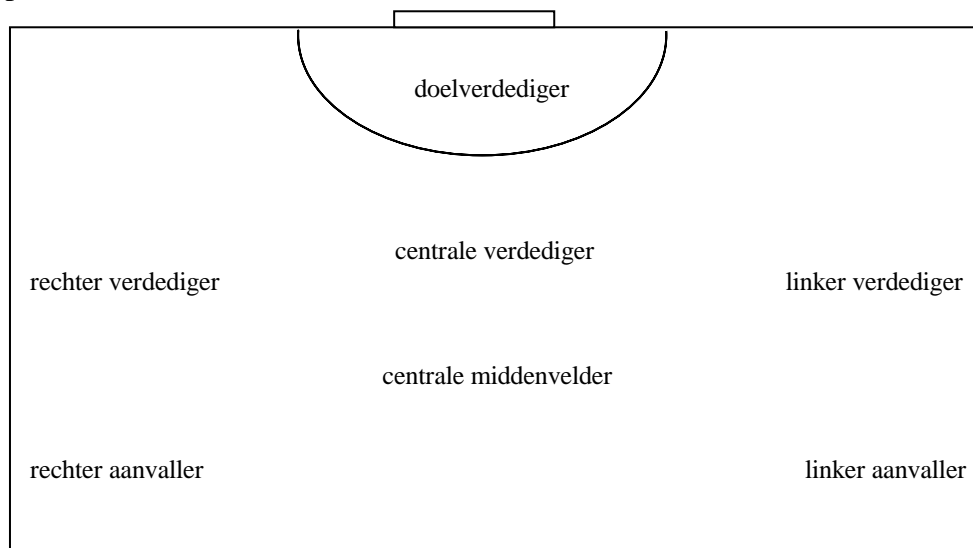
Wanneer een jeugdbegeleider de wedstrijd van zijn / haar team bekijkt, ziet hij / zij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn. Het streven is dan ook dat een trainer van een team tevens de begeleiding van dat team tijdens wedstrijden verzorgt. Het gebruik van eenduidige coachtermen is daarbij belangrijk (zie bijlage 4).

#### 3.1 Zevental

In de F - en E -jeugd wordt gespeeld op een half veld. Dit past beter bij de jeugd van deze leeftijd (5-10 jaar). Er wordt 7 tegen 7 gespeeld, waardoor de spelertjes vaak aan de bal komen en er veel scoringsmogelijkheden zijn, wat de beleving bevordert. Een wedstrijd bij de F – pupillen duurt twee keer 20 minuten en bij de E -jeugd twee keer 25 minuten.

Het opdragen van taken aan deze jeugdige voetballers moet heel voorzichtig gebeuren, laat ze vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Het plezier in het spel staat daarbij voorop. Pas wanneer opgemerkt wordt dat de spelertjes toe zijn aan meer in teamverband spelen (met de daarbij behorende afspraken), kan daar langzaam mee begonnen worden. Ingewikkelde tactische vondsten zijn niet gewenst, de ontwikkeling van de spelers en het plezier in het spel moeten voorop staan.

Op deze plaats wordt de formatie van een zevental, zoals v.v. RKPSC die voorstaat, uiteengezet. Bijbehorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven. Het spelen met zeven spelers vormt hierbij het uitgangspunt. Voor de jongere teams is het mogelijk om, in overleg met de tegenstander, met een spelertje meer te spelen, zodat er minder wisselbeurten benodigd zijn. De intentie is echter om 7 tegen 7 te spelen.



---

## **Doelverdediger**

- verdedigend:* -doelpunten voorkomen  
-positie kiezen ten opzichte van de bal en mede- en tegenspelers
- aanvallend:* -positie kiezen ten opzichte van de verdedigers  
-voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen  
-fungeren als centrale opbouwer

## **Centrale verdediger**

- verdedigend:* -voorkomen van doelpunten  
-dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij  
-rugdekking verzorgen bij teammaatjes  
-veld klein houden / 'naar voren' verdedigen
- aanvallend:* -positie kiezen tussen verdediging en aanval  
-aanspelen van de aanvallers  
-meedoen met de aanval  
-wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

## **Vleugelverdedigers**

- verdedigend:* -voorkomen van doelpunten  
-dekken van de aanvallers van de tegenpartij  
-rugdekking verzorgen bij teammaatjes  
-veld klein houden / 'naar voren' verdedigen
- aanvallend:* -positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken)  
-aanspelen van de aanvallers  
-meedoen met de aanval  
-wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

## **Centrale middenvelder**

- verdedigend:* -dekken van de centrale opbouwer van de tegenpartij  
-storen bij de opbouw van de tegenstander, voorkomen van de dieptepass  
-rugdekking verzorgen bij teammaatjes
- aanvallend:* -inschakelen in de aanval (benutten van ruimte door de aanvallers gecreëerd)  
-afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)  
-doelgericht zijn  
-doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel

## **Vleugelaanvallers**

- verdedigend:* -storen bij de opbouw van de tegenstander  
-rugdekking verzorgen bij teammaatjes  
-veld klein maken / 'naar binnen' verdedigen
- aanvallend:* -positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)  
-met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met maatjes  
-zelf voor doel positie kiezen

---

## 3.2 Elftal

De oudere jeugd (>10 jaar) speelt in een elftal op een veld met 'normale' afmetingen. Er is een onderverdeling in D-jeugd (10-12 jaar), C-jeugd (12-14 jaar), B-jeugd (14-16 jaar) en A-jeugd (16-18 jaar). De wedstrijdduur is respectievelijk twee keer 30 minuten, twee keer 35 minuten, twee keer 40 minuten en twee keer 45 minuten. Stap voor stap komt de overgang naar de senioren in zicht.

In deze vier leeftijdscategorieën zijn grote verschillen aan te merken. In het bijzonder de overgang van een 'klein' naar 'groot' veld is voor de meeste spelers een flinke stap. Het eerste seizoen in de D-jeugd is daarom voor velen een moeilijk jaar. Juist daarom is de begeleiding van eerstejaars D-jeugdspelers zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het 'grote veldvoetbal': wat wordt er van mij verwacht en wat doen andere spelers. Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk. Deze afspraken (in trainingen en wedstrijdbesprekingen) moeten per categorie uitgebouwd worden, met als doel dat volwaardige voetballers doorstromen naar de senioren.

Voetbal is een teamsport en het rendement van de teamprestatie zal het hoogst zijn wanneer elke speler zijn taken naar behoren invult. Deze taken moeten een speler wel aangeleerd worden. In het jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers dan ook boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden).

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie van de spelers op het veld. De meest logische veldbezetting, zeker in het kader van het jeugdvoetballeerproces, is de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers. Rest dan nog één speler. Afhankelijk van het niveau en de bedoeling van de wedstrijd kan deze positie ingevuld worden:

- achter de drie verdedigers;
- voor de drie verdedigers;
- wisselend voor en achter de drie verdedigers;
- extra op het middenveld (ruitformatie);
- extra aanvaller (schaduwspits).

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en voor- en nabesprekingen van wedstrijden de nodige aandacht aan te besteden. Steeds weer dient aan de orde te komen:

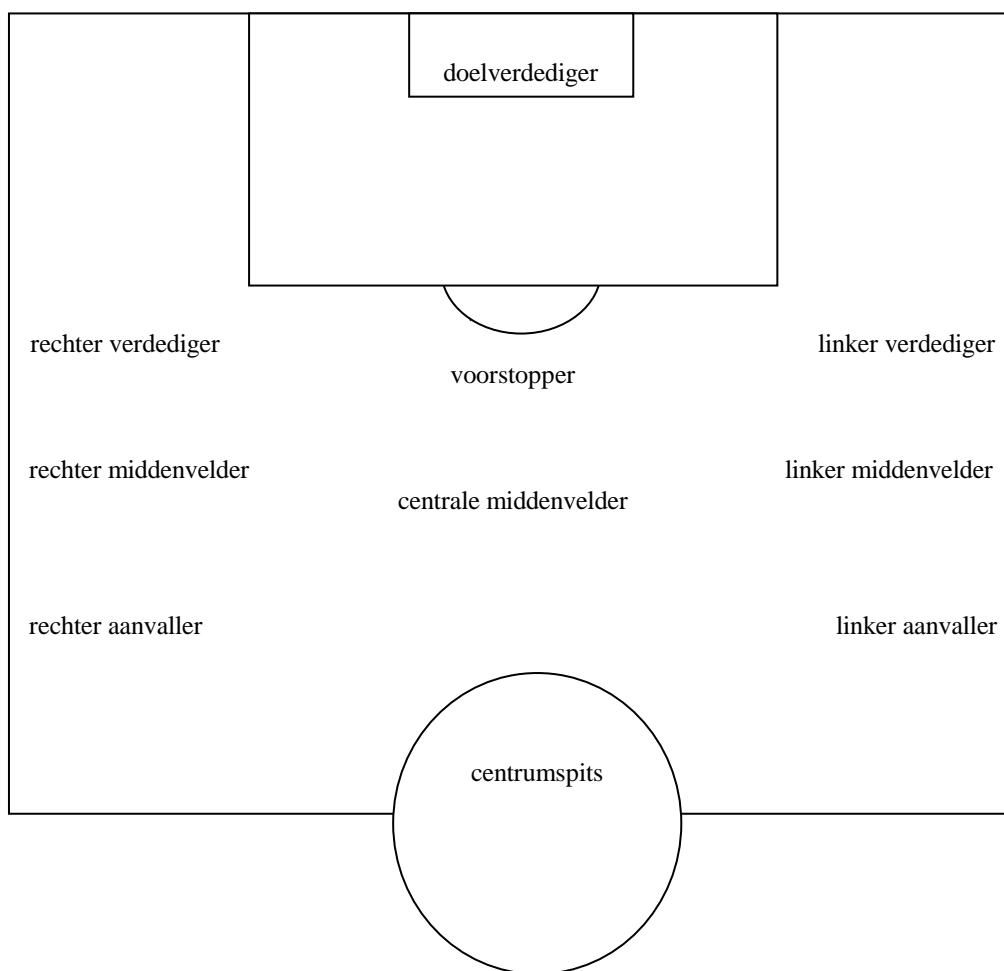
- formatie, veldbezetting, veldverdeling
- speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?)
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities
- positiespel
- winnen van 1 tegen 1-duels
- rendement in de eindfase (scoringskansen)
- benutten van kansen

v.v. RKPSC kiest voor het 4:3:3 spelsysteem. Dit systeem moet als leidraad door de vereniging en als leidraad door het leerplan lopen.

De motieven voor deze keuze zijn:

- ★ Het 4:3:3 spelsysteem heeft een aanvallend karakter en is daarmee aantrekkelijk voor jeugdvoetbal.
- ★ In het 4:3:3 spelsysteem is het gemakkelijk de taken van de spelers aan te geven, van diverse variaties kunnen worden aangeboden met gerichte training.

- 
- ★ In het 4:3:3 spelsysteem kan men spelen met een doorschuivende laatste man, waardoor men een man meer situatie creëert. Hierdoor moet men verdedigend in de mandekking spelen, hetgeen goed is voor het voetballen onder weerstand.



Vanaf de D pupillen wordt gewerkt met de volgende positienummers:

1. Doelverdediger
2. Rechter verdediger
3. Voorstopper
4. Vrije man
5. Linker verdediger
6. Rechter middenvelder
7. Linker middenvelder
8. Rechter aanvaller
9. Centrumspits
10. Centrale middenvelder
11. Linker aanvaller

Op deze plaats wordt de formatie van een elftal, zoals v.v. RKPSC die voorstaat, uiteengezet. Bijbehorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven. Wat betreft de 'extra' (elfde) speler: er wordt uitgegaan van een verdediger die bij eigen balbezit inschuift en bij balbezit van de tegenstander - afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander rugdekking geeft dan wel de vrijkomende tegenspeler aanpakt. In zijn algemeenheid wordt bij balbezit van de tegenstander uitgegaan van positiedekking en dus

---

niet van mandekking.

### **Doelverdediger**

- verdedigend:*
- positie kiezen ten opzichte van de bal
  - organiseren en leiden van de verdediging
  - duidelijk coachen wanneer en wat een verdediger moet doen
- opbouwend:*
- juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen)
  - leiden van de verdediging
- aanvallend:*
- betrokken zijn met de aanval (niet op de doellijn blijven staan!)
  - coachen van de medespelers

### **Vrije man**

- verdedigend:*
- leiden en organiseren van de verdediging
  - rugdekking geven aan de overige spelers
  - afstoppen van doorgebroken aanvallers
  - afstoppen van opkomende middenvelders
  - het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel)
- opbouwend:*
- vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspelbaar te zijn
  - voor de verdediging spelen om meerderheid te creëren op het middenveld
  - leiding geven aan de verdediging (coachen)
- aanvallend:*
- inschuiven bij balbezit op het middenveld
  - creëren van een numerieke meerderheid
  - inschakelen bij corners en vrije trappen

### **Voorstopper**

- verdedigend:*
- dekken van de centrumspits van de tegenpartij
  - ophouden van aanval bij numerieke overmacht van tegenpartij: geen aanval op de bal
- opbouwend:*
- vrijlopen om aanspelbaar te zijn voor directe omgeving
  - indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld
- aanvallend:*
- inschuiven bij balbezit op het middenveld
  - creëren van een numerieke meerderheid
  - inschakelen bij corners en vrije trappen in overleg met laatste man

### **Vleugelverdedigers**

- verdedigend:*
- dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij
  - rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel
  - indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum
- opbouwend:*
- vrijlopen om aanspelbaar te zijn voor directe omgeving
  - spelen in een combinatie met overige spelers
- aanvallend:*
- op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is
  - creëren van een numerieke meerderheid
  - met bal doorgaan bij vrij veld: niet van grote afstand een 'gedekte' aanvaller inspelen

### **Centrale middenvelder**

- verdedigend:*
- dekken van de directe tegenspeler
  - rugdekking geven aan overige middenvelders
  - ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)
- opbouwend:*
- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspelbaar te zijn
  - spelbepalende speler zijn (spelverdelen, organiseren, coachen)

- 
- aanvallend:*
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
  - inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
  - afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
  - niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

### **Linker en rechter middenvelder**

- verdedigend:*
- dekken van de directe tegenspeler
  - rugdekking geven aan overige middenvelders
- opbouwend:*
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)
  - vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
  - ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
- aanvallend:*
- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
  - afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
  - niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

### **Centrale spits**

- verdedigend:*
- afdekken van opkomende centrale verdediger
  - storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers
  - voorkomen van passes van centrale verdedigers in de lengterichting van het veld
  - 'ophouden' van het spel van de tegenstander
- opbouwend:*
- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld voor een makkelijkere opbouw
  - beide centrale verdedigers 'binden' door tegen de achterste man aan te spelen
  - leiding geven aan de aanval (coaching)
- aanvallend:*
- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie
  - creëren van ruimte voor opkomende medespelers door 'terugvallen' op middenveld
  - het benutten van ruimte door anderen gecreëerd ('gaten induiken')

### **Vleugelaanvallers**

- verdedigend:*
- afdekken van de vleugelverdediger
  - storen in opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de andere aanvallers
  - tegenstander naar de buitenkant dwingen (kortste weg naar doel afschermen)
- opbouwend:*
- ruimte creëren voor opbouw van de aanval
  - aanspeelbaar zijn voor medevleugelspelers en centrale middenvelder
- aanvallend:*
- zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn komen door combinatie of individuele actie
  - kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers
  - (in principe) het nemen van hoekschoppen

---

## Slotwoord

Iedere vereniging is gebaat bij een goed Jeugdplan in de ruimste zin van het woord. Het moet echter geen “papieren tijger” zijn.

Daarom moeten alle kaderleden (bestuursleden, trainers en leiders) evenals de (jeugd)voetballers de handen ineenslaan om dit Jeugdplan van de grond te krijgen en er invulling aan te geven.

Natuurlijk zal het tot uitvoer brengen van een Jeugdplan in de praktijk gepaard gaan met de nodige hindernissen en leermomenten. Er zal dan ook hard gewerkt moeten worden om de doelstellingen te halen en bijvoorbeeld de benodigde middelen ter beschikking te krijgen.

Tevens dient ieder kaderlid of speler, daar waar het Jeugdplan voor verbetering vatbaar is, zijn of haar ideeën/argumenten aan te voeren om het Jeugdplan daar waar nodig bij te stellen. Zoals al eerder verwoord dient het Jeugdplan geen papieren tijger te zijn maar een levendig stuk dat continue bijgesteld kan worden.

Afhankelijk van de argumenten en de ter beschikking zijnde middelen, zal er jaarlijks bekeken worden welke elementen in het Jeugdplan aangepast dienen te worden evenals de doelstellingen op zowel korte als lange termijn.

Het doel van dit hele Jeugdplan is om resultaat te krijgen op de lange(re) termijn. Resultaat op korte termijn kan en mag je niet verwachten. Het plan heeft nu eenmaal tijd nodig om intrede te krijgen binnen de vereniging.

Maar uiteindelijk zullen het de spelers zijn, die van dit Jeugdplan profiteren en de vruchten er van plukken evenals de vereniging zelf.

Daarnaast is het zo, dat wanneer dit plan slaagt, ook de “uitvoerders” van dit Jeugdplan en de toeschouwers langs de zijlijn ervan genieten

Sjirk v.d. Werff  
Technisch Jeugd Coördinator

---

## **Bijlage 1: Aandachtspunten per leeftijdscategorie F- t/m A-jeugd**

### **F -jeugd (6-8 jaar)**

#### **Psychische kenmerken**

- \* behoefte aan duidelijke leiding
- \* gering concentratievermogen
- \* individueel gericht, weinig sociaal -voelend
- \* bewegingsdrang
- \* speels
- \* training en wedstrijd zien als avontuur

#### **Fysieke kenmerken**

- \* langzame verbetering van coördinatie
- \* relatief weinig kracht
- \* zwak balgevoel
- \* geringe duurprestaties
- \* snel herstel na inspanning

#### **Trainingsdoelstellingen ("Wennen door spelen")**

Technisch: Baas worden over de bal. Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen. Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden. Herhalingen zijn noodzakelijk.

Conditioneel: Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc. Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.

Tactisch: Aanleren van belangrijkste spelregels. Begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / voorkomen.

Mentaal: Leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).

#### **Accenten training**

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme).
- Speelse oefenvormen aanbieden.

#### **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door en (afwisselend en herhalend):*

- dribbelen
- drijven met de bal
- passen en trappen (links en rechts)
- gericht schieten
- verwerken van de bal
- leren samenspelen
- duel 1:1 (aanvallend)
- leren samenspelen in kleine partijen

#### **Coaching**

- 
- \* Blijven motiveren.
  - \* Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
  - \* Simpel woordgebruik.
  - \* Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training.
  - \* Individuele aandacht.

---

## **E -jeugd (8-10 jaar)**

### **Psychische kenmerken**

- \* nog snel afgeleid
- \* wat meer sociaal-voelend
- \* krijgt besef voor uitvoeren van taken
- \* geldingsdrang
- \* leergevoelig

### **Fysieke kenmerken**

- \* groei naar verdere harmonie
- \* meer coördinatie
- \* toename uithoudingsvermogen
- \* toename doorzettingsvermogen

### **Trainingsdoelstellingen ("Wennen door spelen")**

Technisch: Spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) (ideale leeftijd!). Vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).

Conditioneel: Spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.

Tactisch: Drang naar individueel spel niet aantasten. Bij tactische vorming alleen uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken / voorkomen). Aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels.

Mentaal: Wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

### **Accenten training**

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

### **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

- individuele baltechniek
- gericht schieten
- passen en trappen (links en rechts)
- dribbelen
- drijven met de bal
- inwerpen
- duel 1:1 (aanvallend)
- afwerken op doel
- eenvoudige positiespelen (3:1, 4:1)
- uitspelen van de 2:1-situatie
- koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken; techniek scholen, angst wegnemen)
- kleine partijspelen
- beheersen en bewerken van de bal

---

## **Coaching**

- \* Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- \* Simpel woordgebruik.
- \* Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.
- \* Spelvreugde moet voorop staan.

**Opmerking:** bij 2e jaars E-jeugdspelers aandacht schenken aan de overgang naar D ('groot veld')

---

## **D -jeugd (10-12 jaar)**

### **Psychische kenmerken**

- \* leergierig
- \* toename sociaal besef
- \* enthousiast en goed aanspreekbaar
- \* prestatiedrang
- \* kritiek op eigen prestaties en van anderen
- \* navolging van idolen

### **Fysieke kenmerken**

- \* ideale lichaamsverhoudingen
- \* goede coordinatie
- \* kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig

### **Trainingsdoelstellingen ("Leren door spelen")**

Technisch: Gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel en met partner. Voordoen is essentieel. Techniek leren toepassen door kleine partijvormen.

Conditioneel: Voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeid-rustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust'). Geen conditionele vorming zonder bal.

Tactisch: Aanleren van algemene tactische principes en het leren van 'buitenspel'. Aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren). In wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.

Mentaal: Prestatievergelijking van individuele verrichtingen.

### **Accenten training**

- Basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal).
- Veel spelsituaties trainen.
- Schaven aan techniek (afwisselend programma).
- Techniek vormen onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- Creativiteit van spelers niet inperken.

### **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

- individuele baltechniek
- dribbelen
- drijven met de bal
- passen en trappen (links en rechts)
- aan- en meenemen van de bal
- koppen
- afwerken op doel
- 'achterlangs komen' bij aanval
- druk zetten (pressie)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- positiespel 5:2 en 3:1
- positiespel 2:1 ('1-2 combinatie')
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- uitspelen van overtalsituatie

---

## **Coaching**

- \* Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- \* Extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies.
- \* Gebruik maken van eenvoudige coachtermen  
(zie ook bijlage 4 'standaard coachtermen v.v. RKPSC).
- \* Positieve waardering is erg belangrijk.
- \* Stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport).
- \* Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.

---

## **C -jeugd (12-14 jaar)**

### **Psychische kenmerken**

- \* kritisch voor gezag
- \* behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- \* groepsvorming
- \* motivatiegebrek
- \* idealistisch / eigenwijs
- \* andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal)
- \* gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

### **Fysieke kenmerken**

- \* (pré)puberteit
- \* disharmonie
- \* bij sommigen enorme lengtegroei
- \* beperkte belastbaarheid
- \* onstabiele motoriek
- \* blessuregevoelig

### **Trainingsdoelstellingen ("Benaderen van de wedstrijd")**

**Technisch:** Voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo. Wedstrijdvormen inbouwen. Door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo).

**Conditioneel:** Intensiteit mag toenemen t.o.v. D-jeugd, maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!). Conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm. Aandacht voor snelheid.

**Tactisch:** Vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man- / ruimtedekking; positiewisselingen) verder uitbreiden van individuele tactiek. Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek en inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities.

**Mentaal:** Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel. Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

### **Accenten training**

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijd situatie (handelingssnelheid vergroten).
- Veel positie- en partijspelen.
- Geen krachttraining (lengtegroei).
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen.
- Herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.

---

## **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

- positiespel (3:1, 4:1, 5:2, 5:3)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- kaatsen
- passen, trappen (links en rechts)
- koppen (techniek)
- individuele baltechniek
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- druk zetten (pressie)
- positioneel dekken
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balverlies
- benutten van kansen (afwerken)
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- 'achterlangs komen' bij aanval

## **Coaching**

- \* Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie (zie ook bijlage 4 “Standaard coachtermen v.v. RKPSC”).
- \* Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- \* Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- \* Motiveren waarom iets (anders) moet.
- \* Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
- \* Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

---

## **B -jeugd (14-16 jaar)**

### **Psychische kenmerken**

- \* meer realiteitszin
- \* minder emotioneel
- \* agressie neemt af
- \* toenemende zelfkennis
- \* streven naar verbetering van prestaties
- \* meer denken in teambelang
- \* gezag wordt weer beter geaccepteerd

### **Fysieke kenmerken**

- \* lichaam groeit naar harmonisch geheel
- \* toenemende breedtegroei en spiervolume
- \* kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk

### **Trainingsdoelstellingen ("Presteren in de wedstrijd")**

**Technisch:** Verder scholen van technische vaardigheden (met hogere (handelings)snelheid en weerstanden). Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties en via positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen)

**Conditioneel:** Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits). De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn. Intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.)

**Tactisch:** Uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid totstandbrengen). Het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie. Het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).

**Mentaal:** Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

### **Accenten training**

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Verbeteren van technische elementen.
- Trainen op (handelings)snelheid en uithouding.
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team terug laten komen (ook specifiek per linie).
- Veel positiespelen.

### **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

- positiespel in de opbouw (5:2 en 3:1)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- diversiteit aan afwerkvormen
- 'achterlangs komen' bij aanval
- druk zetten (pressie)
- het spel verleggen
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balverlies
- aansluiting tussen de linies
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- benutten van kansen (afwerken)
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

---

## **Coaching**

- \* Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie  
(zie ook bijlage 4 "Standaard coachtermen v.v. RKPSC").
- \* Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- \* Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- \* Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- \* Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- \* Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

---

## **A -jeugd (16-18 jaar)**

### **Psychische kenmerken**

- \* stabilisatie van karakter
- \* duidelijke zelfkritiek
- \* toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen)
- \* prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

### **Fysieke kenmerken**

- \* benadering lichamelijke volwassenheid
- \* hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- \* nauwelijks gevaar voor overbelasting

### **Trainingsdoelstellingen** ("*Streven naar optimale prestatie*")

Technisch: Verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) onder grotere weerstand. Het inbrengen van automatismen (blijven herhalen). Extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.

Conditioneel: Spelers belasten tot maximale prestatieniveau en uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstand. Gericht scholen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).

Tactisch: Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies. Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.

Mentaal: Streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionisme. Stimuleren van kritische zelfbeoordeling. Aangeven van verwachte toekomst bij senioren.

### **Accenten training**

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Trainen op spelhervattingen.
- Individueel trainen op specifieke technische en tactische aspecten.
- Conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau).

### **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

- |  |  |
|--|--|
| - positiespel (5:2 en 3:1)                                       | - druk zetten (pressie)                            |
| - duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)                           | - het spel verleggen                               |
| - kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)                 | - snelle omschakeling bij balbezit                 |
| - passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep) | - snelle omschakeling bij balverlies               |
| - koppen (aanvallend, verdedigend)                               | - aansluiting tussen de linies                     |
| - opbouw van achteruit (ook door keeper)                         | - aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)   |
| - diversiteit aan afwerkvormen                                   | - benutten van kansen (afwerken)                   |
| - 'achterlangs komen' bij aanval                                 | - 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen) |

---

## **Coaching**

- \* Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie  
(zie ook bijlage 4 “Standaard coachtermen v.v. RKPSC”).
- \* Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- \* Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- \* Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- \* Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- \* Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

---

## Bijlage 2 : Deelplan trainingen:

### Inleiding

Het doel van dit deelplan is (op basis van het totale jeugdplan) te komen tot een enigszins uniforme aanpak op het gebied van trainingen, zowel in technisch, tactisch als conditioneel opzicht.

Hierin worden alleen de grote lijnen aangegeven, zodat iedere trainer/leider toch zijn persoonlijke voorkeuren in de trainingen kan leggen. De bedoeling is uiteraard wel dat deze **rode draad** van de F t/m A zoveel mogelijk wordt gevolgd.

- ★ Allereerst volgt de verwerking d.m.v. een algemeen overzicht ten aanzien van de keuze van de oefenstof.
- ★ Hierna worden de hoofdgroepen van oefenstof per leeftijdscategorie aangegeven.
- ★ In bijlage 1 is het bekende leeftijdsschema voor wat betreft de lichamelijke groei en kenmerken van onze jeugd opgenomen. Uit dit schema kan een aantal basisprincipes worden afgeleid ten aanzien van de keuze van de oefenstof.
- ★ In bijlage 3, staat omschreven oefenstof die per leeftijdscategorie, gegeven kan worden.
- ★ In bijlage 4, staat het deelplan training van de keepers omschreven.

Het bestuur, de Jeugdcommissie en de Technisch Jeugdcoördinator van v.v. RKPSC. achten het van het grootste belang dat trainers en leiders op de hoogte zijn van het 'deelplan trainingen'. Wij gaan er dan ook van uit dat een ieder zich de richtlijnen eigen maakt en zich conformeert aan de algemene doelstellingen aldus omschreven in het jeugdplan van onze vereniging. Wensen wij jullie veel plezier met het lezen van dit deelplan en hopen wij dat de rode draad die wij hiermee in onze trainingen willen bewerkstelligen zal leiden tot een constructieve opleiding van onze jeugdleden.

---

## Algemene organisatie:

### Organisatie

- ★ Goede trainingsvoorbereiding is meestal garantie voor slagen van de training.
  - ★ ‘Stop’ dat in de training wat spelers aankunnen en wat hen uitdaagt.
  - ★ Zorg ervoor dat de spelers veel aan de bal zijn; ze moeten bezig zijn. Het uitleggen en voordoen van de oefening moet zo kort mogelijk zijn. Onderbreek niet te vaak en te lang. Coachen tijdens het oefenen is ook mogelijk.
  - ★ Het belangrijkste is dat de spelers het gevoel hebben dat ze ‘lekker’ hebben getraind, niet dat de trainer het gevoel heeft een goede les te hebben ‘gedraaid’.
  - ★ Ga bij het samenstellen van het trainingsprogramma uit van 1 á 2 technische-tactische thema’s (bijv. naar aanleiding wedstrijdanalyse, veel voorkomende fouten, tekortkomingen, etc.)
  - ★ Maak niet de fout dat je steeds met iets nieuws moet komen. Variatie moet worden gezocht in / op verschillende manieren, oefeningen steeds hetzelfde doen.
  - ★ Verpak conditionele doelstellingen altijd in technische- en tactische vormen
  - ★ Maak zoveel mogelijk gebruik van spel-, wedstrijd- en partijvormen. Stimuleer hierbij vanaf de E-jeugd de wil om te winnen.
  - ★ Zorg voor aanvang training of wedstrijd altijd voor een goede warming-up. Na de training moet er de nodige aandacht worden besteedt aan de ‘cooling down’. Vanaf de C-jeugd moeten rekoefeningen hierin worden opgenomen.
  - ★ Zoek en benut elke mogelijkheid om de spelers buiten normale trainingstijden om, de gelegenheid te geven om extra te trainen (oefenen) op basis van zelfwerkzaamheid.
  - ★ Leer de spelers verantwoordelijk te zijn voor het trainingsmateriaal en accommodatie door hen hiervoor zelf te laten zorgen. Regel een roulatiesysteem om te voorkomen dat steeds dezelfde spelers het materiaal opruimen.
  - ★ Een goede nabeschouwing van de training is even belangrijk als de voorbereiding.
- ➔ Waren ik en de spelers op tijd op de training?
  - ➔ Was de voorbereiding goed?
  - ➔ Was de oefenstof goed?
  - ➔ Was de gekozen organisatie goed?
  - ➔ Is er voldoende arbeid verricht?
  - ➔ Hebben de spelers wat geleerd?

- 
- ➔ Wat vonden de spelers van de training?
  - ➔ Heb ik op de juiste wijze gecontroleerd en gecorrigeerd?
  - ➔ Was er voldoende aandacht voor 'zwakkere' spelers?
  - ➔ Is het materiaal opgeruimd?

### **Accenten en principes t.a.v. keuze oefenstof.**

- ★ De doelstellingen voor de trainingen moeten worden gekozen naar aanleiding van de geconstateerde tekortkomingen (technisch, tactisch en/of conditioneel) tijdens de wedstrijden.
- ★ Oefenstof zal steeds moeten worden aangepast aan het niveau van de groep.
- ★ Vanwege de relatief beperkte tijd voor trainingen in het amateurvoetbal, is het noodzaak dat men de spelers laat voetballen en dat het ontwikkelen van de balvaardigheid en de basistechniek voorop staat. Conditionele doelen moeten daarom ook zoveel mogelijk worden verwerkt in voetbaltechnische en tactische vormen.
- ★ Het kweken van een zuiver balgevoel is een onherroepelijke voorwaarde voor het ontwikkelen van alle voetbaltechnische handelingen. Daarom is het een noodzaak dat, vooral bij de jeugd, in vrijwel elke training enige tijd wordt besteed aan een van de volgende onderdelen:
  - ➔ jongleren;
  - ➔ oefenstof van Wiel Coerver;
  - ➔ het verwerken van de bal.

Deze oefenstof kan in de warming-up of in aansluiting daarop worden verwerkt.

- ★ Het oefenen op 'tweebenigheid' van vooral jeugdspelers moet voortdurend aandacht krijgen. De trainer moet hier voortdurend op letten. De speler dient echter ook te beseffen dat hij voor zichzelf traint en niet voor de trainer.
- ★ Aangezien het huidige- en ook het toekomstige voetbal meestal in kleine ruimtes moet worden uitgevoerd, is het vaak niet mogelijk het spel alleen maar langs de grond te spelen. Het spelen van een boogbal, een lob, een hoge voorzet en het koppen zijn hierbij onmisbare handelingen die in de juiste verhouding voldoende aandacht moeten krijgen tijdens de training.
- ★ Een zwak technisch onderdeel is het schieten. Goedgerichte strakke afstandsschoten zijn een zeldzaamheid. De basis hiervoor is de wreefpass langs de grond. Deze is weer goed te oefenen in de training.
- ★ Positiespelen, spel- en wedstrijd- en partijvormen moeten de hoofdmoot in de training vormen.
- ★ Probeer ook steeds de doelstellingen ten aanzien van het ontwikkelen en verbeteren van de diverse technische handelingen in spel-, wedstrijd- en partijvormen te realiseren. Dit kan door accenten of beperkingen in deze vormen aan te brengen, bijv.;

- 
- ➔ spelen met 2x raken > > > aannemen van de bal;
  - ➔ scoren alleen met het hoofd > > > voorzet + koppen;
  - ➔ scoren alleen vanaf een bepaalde afstand > > > afstandschoten;
  - ➔ scoren alleen vanaf positie achter de bal > > > terugpass, trekbal
  - ➔ alleen direct scoren > > > koppen, en schieten.
- ★ Positie 3:1, 4:1, 4:2, 5:2, 6:3, enz. moeten in alle mogelijke variaties vaak worden beoefend (kan ook in kader van zelfwerkzaamheid). De tactische principes van deze positiespelen moeten dan weer in de partijvormen worden gecoachte.
  - ★ Om de snelheid van denken en handelen zowel in het spel -aan de bal- als het spel zonder bal (positiespel) te bevorderen, zijn vormen als 4:4, 5:5, 6:6, enz. binnen een afgebakende ruimte met spelen op balbezit en 2x raken, evenals partijvormen, uitgevoerd op basis van het 2x raken, zeer geschikt.
  - ★ Bij partijvormen moet de grootte van het speelveld worden aangepast aan het niveau en de doelstelling van de partijvorm. Partijvormen kunnen ook worden uitgevoerd als 'lijnvoetbal' in plaats van doeltjes.
  - ★ Maak ook vaak gebruik van de grotere verplaatsbare doelen, met of zonder keeper, op kleinere velden (half veld, 2x 16 mtr gebied). Het scoren op een echte goal (met netten) bevordert de beleving en de spelvreugde.
  - ★ Bij het spelen op kleine velden hebben de spelers meer balcontact en moeten zij sneller handelen en oplossingen zoeken, waardoor het spelinzicht wordt ontwikkeld.
  - ★ Bij kleine partijvormen als 3:3, 4:4, 5:5 op een lang veld altijd met 'aansluiten' spelen. Bijv. doelpunt alleen geldig als de aanvallende partij is aangesloten tot over de middellijn.
  - ★ Als algemene regel bij alle partijvormen (groter dan 2:2) moet worden gesteld dat, indien een bal 'achter' is, het spel altijd moet worden hervat met het uitspelen van de bal (gooien of trappen) en niet met 'uitpingelen'.

## Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen

---

## **Dribbelen en drijven**

- \* bal zowel links / rechts als binnen- / buitenkant voet raken
- \* opkijken (niet alleen naar de bal)
- \* al dan niet onder weerstand
- \* met schijnbewegingen
- \* bij dribbelen:     -tegenspelers opzoeken en uitspelen  
                          -bal kort aan de voet houden, veel balcontacten
- \* bij drijven:         -bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden  
                          -rechtlĳnig of met richtingsveranderingen

## **Passen en trappen**

- \* binnenkant van voet: nauwkeurig, korte afstanden, snel spel
  - raakvlak is binnenkant van voet tussen wreef en enkel
  - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
  - bovenlichaam iets over bal gebogen
- \* wreeftrap: hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel
  - raakvlak is de wreef
  - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
  - iets schuine aanloop
  - pass door de lucht door 'achterover-hangen'
  - na de pass doorzwaaien met speelbeen
- \* let op balsnelheid

## **Aan- en meenemen van de bal**

- \* met alle lichaamsdelen
- \* over de grond en uit de lucht
- \* vanuit stand en in beweging
- \* met (kwart en halve) draai
- \* met tegenstander (weerstand)
- \* aandachtspunten:     -'in de bal komen'
  - lichaam achter de bal houden
  - naar de bal blijven kijken

## **Jongleren**

- \* met alle lichaamsdelen
- \* zowel met links als met rechts
- \* wedstrijdement (jenzelf verbeteren, beste in groep)
- \* vanaf 'junioren':-met verplaatsingen
  - met meerdere spelers

## **Koppen**

- \* ogen open bij raken van de bal
- \* bal midden op voorhoofd raken
- \* hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd)

- 
- \* lichaam moet 'spanboog' zijn
  - \* armen en benen zorgen voor balans
  - \* aanspannen van nek- en halsspieren

### **Duel**

- \* partijtjes 1:1 (met of zonder doeltje / pion)
- \* duel in de lucht (kopduel)
- \* duel om de bal
- \* aanvallend:     - tegenstander opzoeken (niet ontwijken)  
                      - gebruik van schijnbewegingen  
                      - actie durven maken
- \* verdedigend:   - goed gebruik maken van lichaam  
                      - wanneer gepasseerd: tackle of sliding inzetten

### **Combineren**

- \* met tweeen (1-2 combinatie)
- \* met meerdere medespelers
- \* als afwerkoefening:   - met twee of meerdere aanvallers  
                              - al dan niet met verdedigers (weerstand)  
                              - zonder bal buitenom ('achterlangs') gaan  
                              - met (schijn-) overname

### **Positiespelen**

- \* bij pupillen 'lummelen':     6:2, 5:2, 4:1
- \* bij junioren opbouw in moeilijkheid (6:3, 5:3, 4:2, 3:2, 3:1, 2:1)
- \* met meerdere vakken (verplaatsen van spel)
- \* als afwerkoefening (volledige weerstand)

### **Partijspelen**

- \* 1:1 t/m 7:7
- \* met numerieke meerder- of minderheid
- \* altijd in afgebakende ruimte
- \* veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- \* scoringsmogelijkheden (o.a.):     -in doel (diverse afmetingen)  
  -door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)  
  -door raken of omtrappen van pion
- \* al dan niet met keepers
- \* uitgaande van bepaalde opstelling
- \* 'vrij spel' of met opdrachten

---

## **Hoofdgroepen van oefenstof:**

### **F – jeugd**

#### **Algemeen :**

- ★ Wennen door spelen – spelend leren.
- ★ Zelf laten ontdekken.

#### **Techniek :**

- ★ Bal leren beheersen door in allerlei spelvormen de basistechnieken zoals dribbelen/drijven, plaatsen, trappen, aannemen/stoppen te laten uitvoeren.

#### **Tactiek :**

- ★ Veel kleine partijtjes, waarin scoren van doelpunten het belangrijkste is.
- ★ Pingelaars niet afremmen.
- ★ Samenspel niet te zeer benadrukken, doch summier coachen.
- ★ Basisspelregels leren zoals hands, inworp, corner, de belangrijkste overtredingen etc.
- ★ Geen buitenspel.

#### **Conditie :**

- ★ Geen specifieke conditietraining.
- ★ Geen ‘rondjes lopen’.
- ★ Geen training zonder bal.

### **E-jeugd**

---

## Algemeen :

- ★ Verdere gewenning door spelen.
- ★ Ontwikkelen van de voetbaltechnische basisvaardigheden is het belangrijkste.
- ★ Veel balcontacten.

## Techniek :

- ★ Jongleren.
- ★ Basistechnieken ontwikkelen zoals dribbelen/drijven, passen, trappen aannemen/stoppen.
- ★ Zoveel mogelijk in spel- en wedstrijdvormen.

## Tactiek :

- ★ Zoals bij de F- jeugd veel kleine partijtjes.
- ★ Samenspelen iets meer onder de aandacht brengen, maar pingelaars positief blijven benaderen.
- ★ Geen buitenspel.

## Conditie :

- ★ Als bij de F-jeugd

## **D-jeugd**

---

## Algemeen :

- \* Alles met de bal – leren door spelen.
- \* Ideale leeftijd in alle opzichten om basistechnieken te verfijnen.
- \* Veel balcontacten.

## Techniek :

- \* Jongleren.
- \* Verwerken van de bal.
- \* Oefenstof van Wiel Coerver – de eenvoudige vormen.
- \* Basistechnieken in gecombineerde vormen en in beweging uitvoeren.
- \* Zoveel mogelijk in relatie met opbouwen – Aanvallen- afronden en veelal in spel- en wedstrijdvormen.
- \* Duel 1:1, bal afschermen, schijnbewegingen, passeren, bal veroveren.

## Tactiek :

- \* Basistactiek in kleinere partij spelen.
- ➔ aanvallen – vrijlopen
- ➔ verdedigen – dekken
- ➔ overschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd.
- \* Positiespelen 3:1, 4:2, 5:2 (vrij spelen).
- \* Aanleren spelposities bij 11:11.
- \* Buitenspel doet mee.

## Conditie :

- \* Beperkte duurbelasting tot 20 minuten is mogelijk.
- \* Intervalprincipe bij partijspelen 1:1, 2:2, 3:3, mis voldoende lange rustperiodes.
- \* Estafette en wedstrijdvormen.
- \* Altijd alles in combinatie met de bal.
- \* Geen rondjes lopen.

## **C-jeugd**

### Algemeen

---

- 
- ★ Rekening houden met (tijdelijke) stilstand in de ontwikkeling.

## Techniek

- ★ Jongleren – veelzijdig.
- ★ Voetbaltennis.
- ★ Verwerken van de bal, vanuit beweging.
- ★ Oefenstof van Coerver.
- ★ Basistechnieken als bij de D-jeugd, doch met hogere handelingssnelheid en veel in wedstrijd situaties.

## Tactiek

- ★ Positiespelen 3:1, 4:2, 5:2 (2x raken).
- ★ Partijspelen 1:1, 2:2, 3:3, enz. onder andere in toernooi vorm.
- ★ De 1 – 2 combinaties.
- ★ Het behandelen in theorie en vooral in praktijk van:
  - ➔ De algemene tactiek
  - ➔ De persoonlijke tactiek in de verschillende posities en situaties.
  - ➔ Het overnemen van posities.
- ★ De spelhervattingen.
- ★ Beginnen met het elkaar leren coachen tijdens het spel.

## Conditie

- ★ Als bij D-jeugd.
- ★ Aanleren van een goed opgebouwde warming-up voor de wedstrijd.
- ★ Stretchen.

## **B-jeugd**

### Algemeen :

---

★ Presteren is belangrijk.

★ Zelfwerkzaamheid stimuleren.

### Techniek :

★ Jongleren, in voortbeweging, met medespelers, met weerstand, in spelvorm.

★ Oefenstof Coerver: meer per individu doceren, al naar gelang de aanleg voor bepaalde handelingen.

★ Techniek verwelkomen in spel- en wedstrijd situaties.

### Tactiek :

★ Positiespelen als bij C-jeugd + 3:2 (vrij spel en 2x raken).

★ 5:5, 6:6, enz. op kwart of half veld zonder doelen op balbezit spelen (d.m.v. vrij spel of 2x raken).

★ Kleine partijspelen – vrij spel of ook met 2x raken.

★ Het behandelen in theorie en vooral in de praktijk van:

➔ Pressievoetbal – het vastzetten van de tegenpartij.

➔ Countervoetbal.

➔ De buitenspelval.

★ Partijspelen met accenten (bijv. alleen koppend scoren – alleen direct scoren enz.). Spelhervattingen.

### Conditie :

★ Lenigheidsoefening als onderdeel van de warming-up, vooral uitvoeren van voortbeweging.

★ Training van het uithoudingsvermogen d.m.v. duurtraining en intervaltraining zowel extensief als (beperkt) intensief in spel- en wedstrijdvormen met de bal.

★ Snelkracht – en sprongkrachttraining in spel- en wedstrijdvormen, intervaltraining en circuittraining met de bal.

★ Cooling-down na de training.

★ Stretchen.

### A-jeugd

#### Algemeen :

★ Voorbereiding op senioren – voetbal.

- 
- ★ Beroep doen op zelfstandigheid, zelfverantwoordelijkheid en zelfwerkzaamheid.

### Techniek :

- ★ Technische vaardigheden perfectioneren.
- ★ Technische vaardigheid onder druk en maximale weerstand leren beheersen, onder andere door in partijvorm met mandekking te spelen, niet uit oogpunt van tactiek, maar uit oogpunt van maximale weerstand in technisch opzicht. Inclusief het conditionele aspect.

### Tactiek :

- ★ Positiespelen nu ook met 1x raken.
- ★ 5:5, 6:6, enz. op balbezit spelen, ook af en toe met 1x raken.
- ★ Partijspelen idem (niet altijd), ook voldoende ruimte laten voor vrij spel.
- ★ Verder beoefenen en uitbouwen van het geen is geleerd bij de B-jeugd ten aanzien van de wedstrijd tactiek.
- ★ Elftaltactiek.
- ★ Het elkaar coachen tijdens het spel.
- ★ De spelhervattingen.

### Conditie :

- ★ Als bij de B-jeugd doch hogere intensiteit (als bij volwassenen).
- ★ Met de bal.

---

## **Bijlage 3 : Oefenstof t.b.v. Jeugdtrainingen**

De oefenstof t.b.v. jeugdtrainingen is als een apart bestand gevoegd bij dit jeugdplan.

---

## Bijlage 4: Keeperstraining

Voor een keeper is het belangrijk dat hij / zij:

- \* actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn/ haar team
- \* individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen
- \* aandacht krijgt voor zijn / haar zelfvertrouwen, durf en brutaliteit

Daarom dient de training van de doelverdediger gesplitst te worden in:

- \* individuele training (specifieke keeperstraining)
- \* training met de groep

Aandacht dient geschonken te worden aan:

- \* sterke punten: onderhouden
- \* zwakke punten: verbeteren

Een goede keeperstraining is hoofzakelijk gebaseerd op drie aspecten: *techniek*, *tactiek* en *conditie*. Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van de training dienen deze aspecten terug te komen. Hieronder staan enkele aandachtspunten omschreven:

Werken aan *techniek*:

- vangen
- (uit)werpen
- (uit)trappen
- stompen
- vallen, rollen, opstaan
- oppakken van de bal
- voetenwerk
- springen (in relatie tot vangen, pakken en stompen)
- werken met diverse soorten ballen
- bodemgewenning
- voorkomen van angst en krampachtigheid

Werken aan *tactiek*:

- opbouwend spel: meevoetballen (links en rechts), uittrappen, uitwerpen, aanwijzingen geven
- verdedigend spel: opstelling en verdediging organiseren
- inzicht hebben in het spel
- coaching
- goede opstelling, timing

Werken aan *conditie*:

- kracht
- snelheid
- vaardigheid
- reactie
- durf
- doorzettingsvermogen

In onderstaand overzicht, gebaseerd op het Jeugdkeeperstraining-leerplan van Frans Hoek, wordt per

---

leeftijdscategorie (E t/m A) uiteengezet aan welke onderdelen aandacht besteed kan worden. Voor wat betreft keepers tot 10 jaar is het niet gewenst specifieke keeperstraining te doceren. Groepstrainingen met het team en het keepen tijdens partijvormen (ook op 'trapveldjes') kunnen voldoende zijn.

## **Keeperstraining - E en D pupillen**

Als basis worden er voor de aanvang van het seizoen bepaalde, door de trainer opgestelde, gedragsregels besproken waaraan de keepers zich tijdens de trainingen dienen te houden.

Er wordt de keepers, die voor het eerst keeperstraining krijgen, uitgelegd wat het keepersvak inhoud, er wordt gekeken naar de basisvaardigheden, die ze meegekregen hebben uit hun F-periode en daarna wordt vanaf de basis begonnen met het laten groeien van de keeperkwaliteiten.

### **Techniek**

#### **Zonder bal**

- voetenwerk
- verplaatsen in en voor het doel
- (het gaat hierbij om starten, lopen, draaien, sprinten in alle richtingen)
- het op het juiste moment en op de juiste manier “staan” van een keeper

#### **Met bal**

- in de uitgangshouding komen
- de divers uitgangshoudingen
- vangen
- oprapen
- onderhands vangen
- blokkeren met buik/borst
- bovenhands vangen
- tippen naast het doel

#### **Op het lichaam en links of rechts naast het lichaam**

- Vallen
- Duiken
- duel 1:1

- 
- spelersvaardigheden voor buiten de 16 meter en de terugspeelbal

### **Balbezit keeper**

- trap uit de handen a) volley b) dropkick
- werpen: a) rollen b) slingerworp
- doeltrap
- terugspeelbal

### **Al deze onderdelen in relatie met**

- de realiteit van de wedstrijd situatie in deze leeftijdscategorie
- schoten op het doel
- duel 1:1
- diepteballen
- terugspeelballen

### **Inzicht**

#### **Balbezit tegenpartij**

- opstellen en positie bij:
- schoten op het doel
- onderscheppen van diepteballen,
- binnen en buiten de 16 meter.
- duel 1:1

### **Communicatie**

#### **Balbezit keeper + speler**

- bal naar medespeler, eerst deze speler aanroepen
- spelers in de vrije ruimte sturen om aan te spelen
- speler coachen in 1:1 situatie in de laatste lijn

### **Balbezit tegenpartij**

- Duidelijke afspraken maken over termen. (zie termenlijst)

---

## **Keeperstraining - C junioren**

### **Techniek**

Techniek als bij E en D jeugd verder verbeteren en uitbreiden:

#### **Met bal**

- Oprapen/onderhands vangen/blokken met buik/borst
- Bovenhands vangen met ontwijken tegenstander
- Zweven, tippen over het doel
- Luchtduel
- Stompen: met een vuist, twee vuisten

#### **Zonder bal**

Springen en tweebeinig afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts, zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen

#### **Al deze onderdelen in relatie met**

- De reële wedstrijdsituaties in deze leeftijdscategorie.
- Schoten op het doel
- Diepteballen
- Terugspeelballen
- Duel 1:1
- Voorzet

#### **Inzicht Balbezit keeper**

- Rol en trap
- Werpen: de strekwerp

#### **Balbezit tegenpartij**

- Spelsituaties: De voorzet.

- 
- Spelhervattingen: positie spel in en voor het doel bij:

- Hoekschop

- Vrije trap

- Penalty

### **Inzicht Balbezit tegenpartij**

- Spelsituaties: scherpzetten daar waar gevaar (kan) ontstaat.

- Spelhervattingen: duidelijke afspraken en er op trainen voor de wedstrijd. Tijdens de wedstrijd neer en scherp zetten van de spelers (volgens afspraak).

## **Keeperstraining - B junioren**

### **Techniek**

- Als aanvulling op de techniek, opgedaan in de C-jeugd, komen er alleen nog enkele werptechnieken n.l.: duwworp, inworp (overhead) bij.

### **Inzicht Balbezit tegenpartij**

- Spelhervattingen: Opstellen en positie spel in en voor het doel bij:

- Aftrap

- Verre inworp

- Hoekschop

- Vrije trap (direct en indirect)

- Scheidsrechtersbal

### **Balbezit keeper**

- Keuzes maken (=wedstrijd kunnen lezen)

- snel spelen

- vasthouden

- Keuze hoe spelen (=techniek)

### **Communicatie**

### **Balbezit speler**

- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen

- 
- Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
  - Speler die de bal heeft helpen door "tijd", "in je rug", "vooruit" etc toe te roepen.

---

## Keeperstraining - A junioren

Alle technische vaardigheden, vaardigheden voor inzicht en communicatievaardigheden, die in de loop der jaren zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden.

### **Bijlage 5: Standaard coachtermen v.v. RKPSC**

Onderstaand is een beperkte opsomming gegeven van de meest van toepassing zijnde coachtermen bij v.v.RKPSC. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen coachtermen in verdedigend, opbouwend en opbouwend / aanvallend opzicht. De coachtermen kunnen zowel tijdens trainingen, als tijdens wedstrijden gebruikt worden. Vooral de spelers zullen deze coachtermen moeten kennen en begrijpen, terwijl de leiders en trainers ze op de juiste momenten moeten gebruiken.

#### **VERDEDIGEND OPZICHT:**

**(Om)schakelen:** Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen, zodat snelle opbouw van de tegenpartij wordt verhinderd.

<u>Zakken:</u>	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen, zodat snelle opbouw van de tegenpartij wordt verhinderd.
<u>Niet happen:</u>	Duel met tegenstander niet aangaan, tegenstander voor je houden.
<u>Aanpakken / winnen:</u>	Duel met tegenstander wel aangaan en bal veroveren.
<u>Druk zetten (pressie):</u>	Man met bal aanpakken en alle mogelijke aan te spelen tegenstanders kort dekken.

### **OPBOUWEND OPZICHT:**

<u>(Aan- / bij-)sluiten:</u>	Bij in balbezit komen direct vrijlopen, los komen van tegenstander, aanspeelbaar zijn en aansluiting / bijsluiting naar voren maken.
<u>Tijd:</u>	De bal kan worden aangenomen, zonder direct gevaar de bal aan een tegenstander kwijt te raken.
<u>(In-)spelen / geven:</u>	Niet met bal gaan lopen, maar direct vrije medespeler aanspelen.
<u>Breed / ruimte groot maken:</u>	Het zo 'breed' c.q. zo groot mogelijk maken van het speelveld (vleugelspelers naar buiten toe bewegen).

### **OPBOUWEND / AANVALLEND OPZICHT:**

<u>Openen (andere kant):</u>	Het verplaatsen van het spel van de ene naar de andere kant van het veld.
<u>Kaatsen:</u>	Het 'direct' terugleggen van de bal naar de aangever of een andere medespeler.
<u>(Open- / in-)draaien:</u>	Niet kaatsen, maar wegdraaien van de tegenspeler richting doel van de tegenstander.
<u>Achterlangs komen:</u>	Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte insprinten.
<u>Aanbieden:</u>	Speler moet bewust (al dan niet met schijnbeweging) uit de dekking van de tegenstander komen.

## **Voetbaltermenlijst :**

<u>Term:</u>	<u>Betekenis:</u>
Kort dekken	Weinig ruimte geven
Aansluiten	Alle linies in voorwaartse beweging
Opsluiten	Speelruimte rond de bal verkleinen
Winnen	Duel aangaan
Man	Tegenstander in de rug
Tijd	Geen tegenstander in de buurt
Opendraaien	Geen tegenstander in de rug
Balvast	Vasthouden van de bal en rust brengen

---

In de bal komen	Loopactie naar de bal toe
Ophouden	Geen aanval op de bal doen, maar team in de gelegenheid stellen terug te sluiten
Knijpen	Naar binnen komen om rugdekking te geven
Kantelen	Speler aan de <b>niet</b> balkant komt naar binnen om speelveld te verkleinen
Druk op de bal	Uitkomen op de balbezitter
Dubbelen	Tegenstander tussen 2 personen in laten spelen
Doordekken	Van je eigen man verdedigend doorschuiven naar de volgende tegenstander om daar druk op de bal te zetten
Zuinig	Niet te snel balverlies lijden
Ondersteunen	Terugpass mogelijk maken
Terugsluiten	Achter de bal komen
Positie kiezen	Vrijlopen en aanbieden
Uitwaaieren	Ruimte maken om opbouw te laten plaatsvinden
Compact	Linies kort op elkaar

**Extra termen voor een keeper:**

Los	Bal is altijd voor de keeper
Jij	Bal is voor de speler
Tijd	Speler heeft tijd
Weg	Speler moet de bal wegspelen
Niet terug	Speler mag en kan de bal niet op de keeper spelen

## **Bijlage 6: Instructie voor de jeugdbegeleiders**

### **Voetbalvereniging v.v. RKPSC**

#### Instructie voor de jeugdbegeleiders

#### **Algemeen**

1. Elke jeugdbegeleider is als vrijwilliger actief bij v.v. RKPSC. Hij dient in principe minimaal 16 jaar te zijn en zal eerst zo mogelijk ervaring opdoen als medegeleider. Onder jeugdbegeleider wordt ook verstaan een jeugdleid(st)er of jeugdtrain(st)er.
2. Een jeugdbegeleider is (mede) verantwoordelijk voor een team jeugdleden van v.v. RKPSC. Hij zorgt ervoor dat deze leden hun hobby (voetbal) op een zo plezierig mogelijke manier kunnen uitoefenen, maar tevens dat zij het (voetbal)plezier van anderen (teamgenoten, tegenstanders) niet

---

vergallen.

3. Elke jeugdbegeleider dient zich te houden aan de (gedrags)regels die bij v.v. RKPSC voor elk lid gelden. Deze regels zijn vastgelegd in de statuten en het huishoudelijk reglement en diverse andere reglementen. Teneinde zijn taak naar eigen inzicht beter te kunnen uitoefenen, kan een jeugdbegeleider aanvullende regels afspreken met zijn team, doch deze mogen niet in strijd zijn met de clubregels. Voor zover van toepassing gelden deze regels dan ook voor de leider(s) zelf.
4. Benader onze materialen respectvol. Door bijvoorbeeld voor een training verplaatste goals van het zeventalvoetbal weer terug te zetten waar je ze gepakt hebt.
6. Een jeugdbegeleider mag desgewenst voor rekening van v.v. RKPSC een opleiding volgen die nuttig is voor het uitoefenen van zijn taak als leider of trainer (mede ter beoordeling door het jeugdcommissie c.q. bestuur). Na het volgen van een cursus is de begeleider verplicht om nog, behoudens onvoorziene omstandigheden, jeugdleider bij v.v. R.K.P.S.C. te blijven. In overleg met het bestuur kan hiervan worden afgeweken.
7. Een keer per zes weken, of zoveel vaker als noodzakelijk wordt geacht, komen de jeugdleiders met de jeugdcommissie bij elkaar om alle mogelijke voetbalzaken te bespreken. Deze vergaderingen worden bij de wedstrijdprogramma's aangekondigd. De jeugdleider wordt door het jeugdbestuur regelmatig op de hoogte gebracht van de belangrijkste ontwikkelingen. Deze gegevens zijn ook te bekijken via de website KNVB district Oost.
8. Teamindelingen worden in overleg met de leiders door de jeugdcommissie vastgesteld. Eveneens in overleg met betrokkenen plaatst de jeugdcommissie de leiders bij de teams. Elk team beschikt minimaal over een leider en een trainer.
9. De jeugdleider oefent zijn taak naar eer en geweten uit.
  - Met de groep gemaakte afspraken komt de leider zelf ook na (op tijd op de afgesproken plaats zijn, als de jeugd met de fiets gaat zelf ook met de fiets gaan, geen alcohol of drugs gebruiken voor of tijdens de taakuitvoering, enz. enz.).
  - Bedien je van een fatsoenlijk en gepast woordgebruik. En bedenk:
    - \* Wie te snel praat, loopt de kans iets te zeggen waar hij nog niet over heeft nagedacht.
    - \* Een luide stem kan niet concurreren met een duidelijke stem, zelfs als die fluistert.
  - Denk niet te snel dat je het niet beter kunt doen.
  - Ben altijd eerlijk en oprecht tegenover de kinderen. Zij zullen - afhankelijk van de leeftijd - misschien niet snel een weerwoord hebben, maar ze voelen zich wel onrecht aangedaan als dat zo is.
  - Laat je team nooit 'zwemmen': Zorg voor een vervanger als je een keer niet kunt of te laat zult zijn.
  - Laat zeker niet na om de Technisch Jeugdcoördinator, meer ervaren collega's of de jeugdcommissie iets te vragen als je zelf niet uit een probleem komt.
  - Je wordt vrijwillig jeugdleider, maar het is zeker niet vrijblijvend; als leider heb je diverse verplichtingen!
  - Een jeugdleider is het voorbeeld voor de jeugd, ook op het veld als hij zelf een wedstrijd speelt.
10. Indien een speler door ziekte langdurig uit de roulatie is, breng dan (met enkele teamgenoten) een ziekenbezoek en neem namens de club iets passends mee. Breng de jeugdcommissie op de

---

hoogte middels een briefje.

11. Alle spullen van v.v. RKPSC moeten na afloop van het seizoen ingeleverd worden ter controle.

Dat betreft: shirts, tas, teamhesjes, waterzak met spons, sleutel ballenkast en drinkfles! Aan het eind van het seizoen zal hiervoor een aparte bijeenkomst worden belegd.

### **Trainingen**

12. Begin en eindig op de afgesproken tijden. Ouders weten dan hoe laat hun kind thuis kan zijn en dan kunnen anderen ook weer op de afgesproken tijd gebruik maken van het trainingsveld en de materialen.

13. De eerst aanwezige begeleider heeft als de taak de kleedlokalen te openen en de laatste alles weer te sluiten, nadat de lokalen gecontroleerd zijn en de lichten uitgedaan.

14. Degene die de training verzorgt is verantwoordelijk voor het materiaal:

- gebruik het verantwoord;
- zorg dat alle gebruikte ballen (en pionnen en 7-tal goals) weer terug komen op zijn plaats;
- de leider/trainer is zelf verantwoordelijk voor de teamhesjes (was ze regelmatig en houd ze bij elkaar);
- hang andere gebruikte hesjes uit, zeker als ze nat zijn, of doe ze netjes terug in de tas waarin ze thuis horen.

Laat de jeugd zeker helpen bij het opruimen (hoort bij de 'opvoeding').

15. Zorg voor toezicht bij het omkleden en douchen.

16. Begin goed voorbereid aan elke training: weet welke oefeningen je zult gaan doen en zorg dat je ze zelf in elk geval goed kent en kunt.

17. Indien een of meer spelers de training verzieken door hun gedrag, twijfel dan niet om gepaste maatregelen te nemen. Neem in dat geval na de training altijd even contact op met de ouders.

Informeer de Technisch Jeugdcoördinator bij herhalingen.

18. Voor alle keepers is er in principe gelegenheid om een keeperstraining te volgen. Dag en tijd worden aan het begin van het seizoen bekend gemaakt.

### **Wedstrijden**

19. Het wedstrijdprogramma wordt als volgt beschikbaar gesteld c.q. bekend gemaakt:

- aan het begin van het seizoen ontvangt de leider een wedstrijdschema dat de jeugdcommissie opstelt aan de hand van het speelschema van de KNVB; wijzigingen hierop worden zo snel mogelijk doorgegeven middels een aangepast schema;
- de programma's worden na het uitkomen van de officiële mededelingen van de KNVB op de publicatiekast;
- wijzigingen op het laatste moment, bijvoorbeeld aanvangstijd, worden zo snel mogelijk aan (een van de) leiders doorgegeven.
- indien er door de KNVB geen wedstrijd is vastgesteld, zal worden getracht een vriendschappelijke wedstrijd te regelen, tenzij de leider/ trainer van het betreffende team

---

uitdrukkelijk aangeeft hierop geen prijs te stellen.

- via de website: [www.rkpssc.com](http://www.rkpssc.com), worden alle bijzonderheden ook kenbaar gemaakt.

20. Zorg voor het tijdig (voor de wedstrijd) en juist invullen van het wedstrijdformulier, dat door de thuis spelende vereniging wordt verzorgd. Ondertekening door aanvoerder of leider dient officieel ook voor de wedstrijd te gebeuren. Instructies en een voorbeeld worden aan het begin van de competitie door de jeugdcommissie verzorgd. De wedstrijdformulieren zitten in de kast in de hal. Na afloop van de wedstrijd dient het formulier verder ingevuld te worden (als laatste de handtekening van de scheidsrechter). De bezoekende vereniging krijgt het onderste kopij. Aan het begin van elk seizoen wordt per team een lijst met de gegevens van de spelers verstrekt. Zorg dat je het bij elke wedstrijd bij je hebt.

21. Actuele informatie over kleedlokaalindeling en wedstrijd - en trainingsveld hangt aan het publicatiebord in de gang van de kleedkamer.

22. Het vervoer naar de uitwedstrijden - vertrek altijd vanaf sportpark "De Pauwenggaard", regelt de leider zelf door ouders van de spelers te vragen om per toerbeurt te rijden (maak bij voorkeur een schema). Aangezien alle ouders in principe evenveel aan de beurt komen, wordt er géén bijdrage aan de spelers gevraagd. Mochten de ouders van een speler nooit kunnen rijden (geen auto, werk, e.d.), dan kan compensatie gezocht worden in een extra wasbeurt van de shirtjes.

23. Meld je bij uitwedstrijden bij de wedstrijdfunctionaris van de thuis spelende club.

24. Zorg ervoor dat de jeugd het kleedlokaal netjes houdt. Verlaat het kleedlokaal als laatste en ruim eventueel nog achtergebleven rommel even op. Maak op sportpark "De Pauwenggaard", met de aanwezige trekker het "kleedlokaal even globaal schoon. Controleer of iemand nog iets heeft laten liggen. Meld vernielingen bij de thuis spelende club.

25. Deel voor de wedstrijd zelf de shirtjes uit, tel ze na afloop en doe ze netjes in de tas. Vergeet niet een speler aan te wijzen die de shirts thuis moet laten wassen en houd bij wie de tas met shirtjes mee heeft (maak bij voorkeur een schema). De shirts pas op zaterdag mee terug laten brengen en dus niet op het sportpark "De Pauwenggaard".

26. Gedraag je correct tegenover de scheids - en grensrechter en eis dat ook van je spelers. Spelers, leiders en grensrechter geven elkaar vóór en na de wedstrijd een hand, geen commentaar op de leiding!!

27. Vul een strafformulier in als dat nodig is:

- een geel formulier als een eigen speler direct van het veld is gezonden (dus niet na twee gele kaarten);
- een blauw formulier als een speler van de tegenpartij direct van het veld is gestuurd;
- een geel formulier als een eigen leider een gele kaart krijgt of van het veld wordt gestuurd;
- een blauw formulier als een leider van de tegenpartij geel of rood krijgt.

Gele en blauwe formulieren zitten in de kast in de bestuurskamer waarin ook de wedstrijdformulieren zitten. Werk dit meteen af na de wedstrijd. Invulinstructies worden op verzoek gegeven door de wedstrijdsecretaris of jeugdsecretaris.

De scheidsrechter - ook de clubscheidsrechter - moet een wit rapport invullen! Deze formulieren zitten ook in de kast.

Als een speler geschorst wordt krijgt hij daarvan zelf rechtstreeks bericht van de KNVB. De jeugdsecretaris/secretaris zal de leider zo snel mogelijk inlichten.

- 
28. Heb de nodige zorg voor de spullen van de club: shirtjes, tas, waterzak (niet met een gevulde waterzak gooien of deze laten vallen want dan scheuren ze), spons, drinkfles, jeugdleiderjack, hesjes.
  29. Zorg ervoor dat alle spelers van je team aan voldoende speeltijd toekomen; ze betalen allemaal evenveel contributie.
  30. Bij een kampioenschap zal de jeugdcommissie daaraan aandacht besteden (overleg tijdig even met jeugdvoorzitter of jeugdsecretaris). Kampioenschap of niet: zie toe op alcoholgebruik van de jeugd (onder de 16 géén alcohol!).

Pannerden, Januari 2010.  
Technisch Jeugd Coördinator