



Jeugdbeleids- plan

Voetbalvereniging VV Helden

JEUGDPLAN VV HELDEN
Versie 1.0, 2009-2011
Helden, 17 nov. 08

Inhoudsopgave

1	<u>INLEIDING</u>	3
2	<u>MISSIE JEUGD VV HELDEN</u>	3
3	<u>SWOT ANALYSE</u>	4
4	<u>VISIE EN DOELSTELLING</u>	5
4.1	VISIE	5
4.2	DOELSTELLINGEN	5
5	<u>ORGANISATIE JEUGDAFDELING</u>	7
5.1	ORGANISATIESTRUCTUUR	7
5.1.1	PORTEFEUILLES JEUGDBESTUUR	7
5.1.2	ORGANIGRAM EN TAKEN	8
5.2	TECHNISCHE COMMISSIE	10
5.2.1	HOOFD JEUGDOPLEIDING (VACATURE)	10
5.2.2	COÖRDINATOREN:	11
5.3	VERGADEREN EN INSTRUCTIEBIJENKOMSTEN	12
5.4	COMMUNICATIE	12
6	<u>VOETBAL TECHNISCH BELEID</u>	13
6.1	SPELOPVATTING EN LEERMETHODES	13
6.1.1	LEERMETHODE: DE KNVB METHODE	13
6.1.2	LEERMETHODE: COERVER SCHOOL	13
6.1.3	LEERMETHODE: FRANS HOEK METHODE	13
6.2	HET SPELCONCEPT	14
6.2.1	1-4-3-3 SYSTEEM:	15
6.2.2	POSITIE OP HET VELD	15
6.2.3	SPEELWIJZE, FORMATIE/SYSTEEM EN VELDBEZETTING	16
7	<u>COACHING- EN BEGELEIDING</u>	18
7.1.1	COACHEN	18
7.1.2	BEGELEIDING	23
7.2	TRAINING- EN OPLEIDING	27
7.2.1	ALGEMENE RICHTLIJNEN VOOR TRAINING EN OPLEIDING	27
7.3	KENMERKEN EN TRAINERSPROFIEL PER LEEFTIJDSCATEGORIEËN	30
7.3.1	K- JEUGD (- 6 JAAR)	30
7.3.2	F-JEUGD (- 8 JAAR)	30
7.3.3	E-JEUGD (8 – 10 JAAR)	31

7.3.4	D-JEUGD (10 – 12 JAAR)	32
7.3.5	C-JEUGD (12 – 14 JAAR)	35
7.3.6	B-JEUGD (14 – 16 JAAR)	37
7.3.7	A-JEUGD (16 – 18 JAAR)	40
7.4	KEEPERSOPLEIDING	42
7.5	MEISJESVOETBAL	43
8	<u>SELECTIEBELEID</u>	45
8.1	TEAMINDELING	45
8.2	PROCEDURE TEAMINDELING VV HELDEN (VANAF D-JEUGD)	46
8.3	OVERGANG JUNIOREN-SENIOREN	47
9	<u>ALGEMEEN</u>	48
9.1	INSTROOM- EN DOORSTROOM SPELERS	48
9.2	AANDACHTSPUNTEN	48
9.2.1	JEUGDTEAM (ONDER-23 JAAR) VV HELDEN	48
10	<u>TIPS VOOR JEUGDTRAINERS EN LEIDERS</u>	50
11	<u>NORMEN EN WAARDEN VOOR VV HELDEN</u>	51
12	<u>PLANNING EN BUDGET UITVOERING JEUGDPLAN</u>	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
13	<u>BIJLAGE: DE BASISFORMATIE, STANDAARDSTRUCTUUR:</u>	53

1 Inleiding

Voetbalvereniging VV Helden is de afgelopen jaren gegroeid van circa 400 leden naar circa 850 leden. De verwachting is dat oa. met de komst van de nieuwbouwwijk Schrames VV Helden zal doorgroeien naar de 1200 leden. Waar voorheen een beperkt aantal personen het reilen en zeilen van de jeugdafdeling voor hun rekening konden nemen zal dit in de nabije toekomst door meerdere personen opgepakt moeten gaan worden. Deze enorme ledengroei vergt dat de organisatie zich anders moet gaan structureren waarbij er duidelijke organisatievormen, visie en afspraken nodig zijn om de groei van de vereniging te kunnen besturen en te faciliteren.

Het jeugdbeleidsplan 2008 - 2010 van VV Helden moet er dan ook voor zorgen dat er via een gestructureerde manier binnen onze voetbalclub gewerkt gaat worden, rekening houdend met de specifieke kenmerken van de jeugd in de verschillende leeftijdscategorieën.

Door een duidelijke organisatie, planning en visie zal ook de motivatie van alle betrokkenen binnen de vereniging verbeteren waardoor er een zeer prettige samenwerking zal ontstaan met één gemeenschappelijk doel: een kwalitatieve voetbal opleiding in een prettig klimaat.

Dit jeugdplan zal als leidraad dienen en zal alleen bestaansrecht hebben bij een positieve benadering hiervan. Alle betrokkenen binnen dit jeugdplan zijn even belangrijk en moeten dan ook dit doel proberen na te streven. Uiteraard zijn alle ideeën welkom waardoor we dit jeugdplan alleen maar kunnen verbeteren c.q. aan kunnen vullen.

De bedoeling is om de spelers naar hun kwaliteiten te gaan indelen waardoor ze zich zo optimaal mogelijk kunnen ontwikkelen en er een goede doorstroming plaats kan vinden binnen de jeugd onderling en van jeugd naar senioren. Voor de vereniging zijn alle teams gelijkwaardig echter voor de prestatieteams zullen op opleidingsgebied extra mogelijkheden aanwezig zijn.

2 Missie jeugd VV Helden

De jeugdafdeling van voetbalvereniging VV Helden biedt door middel van het voetbalspel onder deskundige begeleiding het kind de gelegenheid om samen met anderen kinderen op basis van gelijkwaardigheid en optimale benutting van zijn/ haar kunnen de mogelijkheid om op een plezierige en sportieve wijze de voetbalsport te beoefenen.

3 SWOT analyse

<p>Confrontatie</p>	<p>Belangrijkste Sterke punten:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. ledenaantal groeit mn. de jeugd b. meisjesvoetbal is sterk ontwikkeld c. groot aantal gedreven vrijwilligers d. sterk verenigingsleven 	<p>Belangrijkste Zwakke punten:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. accommodatie is verouderd (renovatie reeds gestart) b. gestructureerde jeugdopleiding c. passende organisatiestructuur d. te weinig sportvelden/ trainingsaccommodatie
<p>Kansen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. groeiend aantal jeugdleden 2. regionale kartrekkersrol 3. regioteam Maas en Peel 4. samenwerking met andere verenigingen zoals judoclub (blessure gevoeligheid verminderen door veelzijdiger gebruik spieren) 	<p>Strategische opties</p> <p>(groeien)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bieden van hoogwaardige voetbalopleiding: <ol style="list-style-type: none"> a. Recreatieve en plezierige voetbal opleiding b. Prestatieve en mentale voetbal opleiding ▪ Opleiden en faciliteren kader (goede mix vrijwilligers en gediplomeerd kader) 	<p>Strategische opties</p> <p>(verbeteren)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Professionele uitstraling: <ol style="list-style-type: none"> a. Kwalitatieve velden/ kunstgrasvelden b. tribunes ▪ Nieuwe organisatiestructuur met duidelijke TBV
<p>Bedreigingen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. gebrek aan vrijwilligers 2. gebrek aan gekwalificeerde trainers 3. wijzigend beleid gemeente 	<p>Strategische opties</p> <p>(verdedigen)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ De huidige betrokkenheid kader vasthouden en verbeteren door goed vrijwilligersbeleid ▪ Een sterke onafhankelijke financiële positie creëren om niet te afhankelijk te zijn van anderen. 	<p>Strategische opties</p> <p>(terugtrekken/ ombuigen)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ De lokale overheid moet als partner gezien worden.

4 Visie en Doelstelling

4.1 *Visie*

De jeugdafdeling van voetbalvereniging VV Helden wil een belangrijke en hoog aangeschreven regionale jeugdafdeling zijn, spelend op het hoogst bereikbare niveau, waarbinnen de vrijwilliger als grootste sponsor geldt.

Een centrale plaats neemt de de kwalitatieve opleiding en begeleiding in van de jeugd.

Een duidelijk herkenbaar positief verenigingsleven en actieve sportbeoefening voor velen vormen de basis voor de maatschappelijke functie van voetbalvereniging VV Helden.

4.2 *Doelstellingen*

De doelstelling van VV HELDEN moet zijn om via een kwalitatieve voetbalopleiding, zowel technisch, tactisch, conditioneel als mentaal, zo hoog mogelijk te willen spelen met alle selectieteams waarbij de basis onze eigen spelers dienen te zijn. Per jaar zouden minimaal 3 spelers bij het 1e elftal ondergebracht dienen te worden. Hierbij zullen we proberen om de volgende teams op het juiste niveau te krijgen:

- Senioren: 1e-team minimaal/structureel niveau van de 2e-klas KNVB;
- 2e-team minimaal op het niveau van de Res. 1e/2e klasse;
- Jeugd A- t/m D-jeugd (incl. meisjesteams): hoofdklasse/1e klasse niveau;
- F1/F2 en E1/E2: hoogste klasse.

TEAMS	KLASSE NAJAARS-SEIZOEN 2008-2009
Helden 1	3 ^e klasse
Helden 2	2 ^e klasse
A1	1 ^e klasse
B1	Hoofdklasse B
C1	2 ^e klasse
D1	1 ^e klasse
E1/E2	1 ^e klasse
F1/F2	1 ^e klasse
MA1	1 ^e klasse
MC1	1 ^e klasse
MD1	1 ^e klasse

Voor de overige teams moet gelden dat men op een plezierige en succesvolle manier de voetbalsport kan beoefenen. Deze voetbalopleiding zal per leeftijdscategorie prioriteiten stellen waardoor spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen in de juiste fase van hun groei en er een goede doorstroming ontstaat naar de hogere categorieën zowel in kwaliteit als kwantiteit.

Randvoorwaarden

Het al of niet slagen van de opzet om tot de blijvende kwaliteitsverbetering te komen d.m.v. deze voetbalopleiding hangt af van o.a. het volgende:

- Het jeugdbestuur is samen met de technische commissie verantwoordelijk voor de kwaliteit van de jeugdtrainers en de begeleiders van de elftallen.
- Er zal voortdurend controle moeten worden uitgeoefend op de goede uitvoering van het plan, zowel op het technische- als op het organisatorische vlak.
- Het jeugdbestuur zal moeten zorgen voor continuïteit door in een vroeg stadium beslissingen te nemen die een goede voortzetting van het beleid waarborgen.
- De club zal steeds moeten zorgen voor vakbekwame trainers die dit beleidsplan kunnen en willen uitvoeren. Behalve kunde en kennis zullen de trainers flink wat enthousiasme moeten hebben voor het werken met de jeugd van VV Helden.

Een andere doelstelling die de basis is voor bovenstaande doelstelling is een goed werkende organisatie neer te zetten waardoor er structureel gewerkt kan worden aan:

- opleiden en het coachen van de trainers/begeleiders;
- duidelijke regels/ afspraken ten opzichte van de spelers en handhaving hiervan;
- prestatie door communicatie.

Door het ontwikkelen en stimuleren van nevenactiviteiten voor de spelers/leiders (gasttrainingen, contacten met Betaald Voetbal Organisaties (BVO's), sportkampen etc.) zullen we proberen een grotere betrokkenheid met de vereniging te bewerkstelligen.

Als vereniging willen wij ook graag de goede uitstraling die wij al hebben verder verbeteren in de regio. We willen een waardevolle club zijn waar prestaties en plezier hand in hand gaan.

Wat mag worden verwacht van dit jeugdbeleidsplan?

In grote lijnen kan dit jeugdbeleidsplan zijn waarde bewijzen in de komende jaren die in het teken staan van een verdere gestructureerde groei en jeugdopleiding. Wel zullen i.v.m. maatschappelijke en/of voetbaltechnische ontwikkelingen op onderdelen bijstellingen mogelijk zijn. Men mag verwachten dat de resultaten van de opleiding op termijn duidelijk zichtbaar zullen worden.

De gewenning om het hele jaar door 1 of 2 keer per week kwalitatief goed te trainen en het creëren van een goede voetbalsfeer zal de basis moeten zijn voor een blijvende kwalitatieve verbetering. Deze kwaliteitsverbetering van de toekomstige senioren zal niet uitsluitend ten goede komen aan het eerste en tweede elftal. De spelers die deze selectie elftallen niet halen zullen door de jarenlange training een niveauverbetering aan de overige elftallen geven. Talenten, die op dit moment en ook in de toekomst zeker aanwezig zullen zijn, moeten de mogelijkheid krijgen zich optimaal te ontwikkelen. Zowel voor de club als voor de speler is dit belangrijk. Spelers en ouders moeten er vanuit kunnen gaan dat al het mogelijke wordt gedaan om de spelers hun "eigen top" te laten halen en hierbij optimaal plezier beleven bij de club

5 Organisatie Jeugdafdeling

Voor de te realiseren doelstellingen zal eerst een goede en overzichtelijke organisatie neer moeten worden gezet en met de leden worden gecommuniceerd.

VV HELDEN is een vrijwilligersorganisatie en wil dat ook blijven. Voor betaalde krachten en opleiding is slechts beperkt budget. Werken met vrijwilligers is anders dan werken met betaalde krachten.

VV HELDEN is een steeds groter wordende organisatie waarbij het van belang is om snel, duidelijk en frequent met elkaar te communiceren waardoor er voor alle betrokkenen een prettige werksfeer zal ontstaan. Ook dienen (jeugd)leiders naast hun taak als begeleiding van de jeugd regelmatig de voor hen relevante vergaderingen te bezoeken waardoor men ook juist kan communiceren naar derden.

Teambegeleiders en/of coördinatoren zijn voor de ouders het eerste aanspreekpunt naar de vereniging.

Anders dan in een professionele arbeidsorganisatie geldt:

- Vrijwilligers geven hun tijd en energie aan de vereniging vaak als ouders die voor hun kind iets voor elkaar willen krijgen. Dat is een mooie motivatie, maar brengt eigenaardigheden met zich mee, waarmee met zorg moet worden omgegaan.
- Ook gemotiveerde vrijwilligers hebben maar beperkte tijd en energie, waarmee zuinig moet worden omgesprongen. Daarom is het zaak om de verantwoordelijkheden en werkzaamheden over zoveel mogelijk mensen te verdelen, en tegelijkertijd de organisatie zo eenvoudig mogelijk te houden.
- Vrijwilligers zijn moeilijker te organiseren via hiërarchische verhoudingen dan functionarissen in een gewone arbeidsorganisaties. Ook zijn ze niet contractueel te binden opdrachten uit te voeren of in functie te blijven. Het werk in de vereniging moet daarom plezier voor iedereen met zich meebrengen en op basis van onderlinge overeenstemming en binding gebeuren.

In de praktijk is het tamelijk moeilijk om deze regels te onderhouden en gaat het via informele kanalen toch anders, vaak met de beste bedoelingen, maar ook vaak met verkeerde bewoordingen waardoor de juiste personen niet juist geïnformeerd worden. Het gevolg is dat de informatie niet op de juiste plek terecht komt en er veel meer communicatie wordt gegenereerd dan nodig is.

5.1 *Organisatiestructuur*

5.1.1 Portefeuilles Jeugdbestuur

PORTEFEUILLES

1. Voorzitter Jeugdvoetbal

NAMEN

René Xhofleer

2. Penningmeester en Notuliste

Ellen van de Ven

ORGANISATIE & PLANNING TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN:

3. (Wedstrijd)secretaris competitie:

Wiel Suntjes

- Plannen en communicatie/ coördinatie mbt competitiewedstrijden
- Teamindelingen KNVB
- Communicatie KNVB afgelastingen
- Aanstellen jeugdscheidsrechters

4. (Wedstrijd)secretaris vriendschappelijk en toernooien:

Wil Daemen

- Plannen en communicatie/ coördinatie mbt vriendschappelijke wedstrijden
- Plannen en communicatie/ coördinatie mbt en toernooien

5. Algemeen secretariaat en Kaboutervoetbal:

Anita Sillekens

- Algemene secretariële werkzaamheden
- Plannen en communicatie/ coördinatie mbt kaboutervoetbal

6. Meisjesvoetbal:
 • Plannen en communicatie/ coördinatie mbt meisjesvoetbal

Nancy Verhaegh

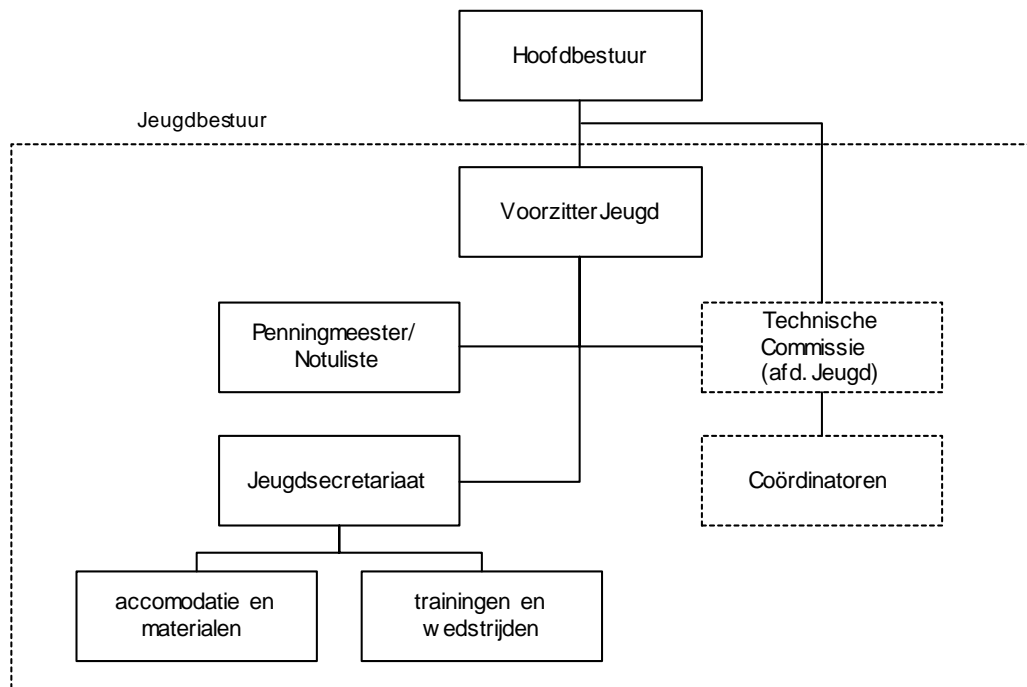
ORGANISATIE & PLANNING ACCOMMODATIE EN MATERIALEN:

7. Accommodatie en materialen:
 • Beheer materialen (ballen, shirts, etc.)
 • Plannen en communicatie/ coördinatie mbt accommodatie (velden, lokalen)
 • Vertegenwoordiging JB in Sponsorcommissie
8. Technische commissie jeugdafdeling

Wiel Suntjes (Arno Huys uitvoerend mbt materialen)

Jeroen Tijink

5.1.2 Organigram en taken



Voorzitter Jeugd

De voorzitter van het jeugdbestuur is tevens lid van het algemeen bestuur en is de schakel tussen Algemeen Bestuur en Jeugdbestuur. Hij/zij is verantwoordelijk voor de portefeuille jeugd(beleid) en doet verslag van de ontwikkelingen en legt eventuele onduidelijkheden voor aan het Algemeen Bestuur. Hij/zij is eindverantwoordelijk, beslissingsbevoegd en budgetverantwoordelijk voor de gehele portefeuille Jeugd inclusief leiders, trainers en coördinatoren. Hij/zij organiseert jeugdleader-vergaderingen en verleent waar nodig assistentie bij andere vergaderingen, informatiebijeenkomsten en bemiddelingen.

Penningmeester

De penningmeester draagt zorg voor het financiële beheer en is verantwoordelijk voor de begroting en het financiële jaarverslag van het Jeugdbestuur (i.s.m. Penningmeester Hoofdbestuur). Daarnaast is de penningmeester belast met de bewaking van het tijdsplan dat daarvoor moeten worden doorlopen.

De penningmeester heeft als taak het verwerken van uitgaven en inkomsten, controle op tijdige betalingen, het opstellen van de jaarrekening en het uitvoeren van financiële transacties. De penningmeester adviseert bijv. het bestuur inzake het financieel beheer en treedt op als tekenbevoegde samen met de voorzitter.

De penningmeester is belast met de taak om betalingen tijdig te laten verlopen. Zowel credit als debet. De penningmeester dient crediteuren op tijd te betalen. Aan de andere kant moet de penningmeester de achterstallige betalende aangesloten leden aansporen om hun schuld te voldoen.

De penningmeester onderhoudt contacten met de penningmeester van het Hoofdbestuur.

Notulist(e)

De notulist(e) heeft binnen het jeugdbestuur de taak notulen te maken van de vergaderingen, agenda's en notulen te verspreiden. Na goedkeuring van de notulen door het jeugdbestuur worden de notulen gearhiveerd en gedistribueerd (evt ook naar de andere secretariaten).

Afdeling Jeugdsecretariaat

Is de spil in het jeugdbestuur, alle planningen, administratie en communicatie verlopen via deze afdeling. De rol van het secretariaat tav Organisatie & Planning binnen het Jeugdbestuur:

- Verantwoordelijk voor wedstrijd -, training -, en materiaalplanning in overleg en na goedkeuring van het lid gebruik accommodatie en materialen.
- Verzorgt de publicaties mbt de jeugd naar Zoefie en Internetpagina.
- Verzorgt interne publicaties van wedstrijd - en trainingsplanningen en bijbehorende lokaalindelingen, veldindelingen.
- Verzorgt communicatie mbt afgelastingen van trainingen en/ of wedstrijden op aangeven van Consul.

De rol van het secretariaat tav accommodatie, materialen en kleding binnen het Jeugdbestuur:

- Verzorgt de planning en het gebruik van de accommodatie, materialen en kleding.
- Plant het gebruik van de accommodatie, materialen en kleding t.b.v. trainingen en wedstrijden.
- Verzorgt het ophangen van de interne publicaties van wedstrijd – en trainingsplanningen op de accommodatie.
- Controleert het gebruik van de accommodatie, materialen en kleding, communiceert dit naar het jeugdbestuur en is conform het beleid bevoegd hierin corrigerend op te treden.

De afdeling Jeugdsecretariaat:

- Beschikt over organisatiekwaliteiten, communicatieve vaardigheden en kennis van computerprogramma's als Excel en Word.
- Dient overdag en 's -avonds goed bereikbaar te zijn en de mogelijkheid te hebben direct met anderen te communiceren.

5.2 Technische Commissie

De Technische Commissie is verantwoordelijk voor de uitvoering van het voetbaltechnische beleid zoals dat in dit jeugdplan is afgesproken. Zij adviseert het Jeugdbestuur ten aanzien van het voetbaltechnische beleid en heeft tot taak de mede betrokken/participerende team/trainers:

- te informeren, te stimuleren en te controleren;
- de voortgang periodiek te bespreken;
- zorg te dragen voor de verdere inhoudelijke uitwerking/gedetailleerdere beleidsontwikkeling;
- zorg te dragen voor de interne/externe opleiding/vorming betreffende het trainen en coachen
- jaarlijks zorg te dragen voor de bezetting van de team-trainers/ kader.

Deze taak wordt ingevuld middels enerzijds het observeren van wedstrijden en trainingen en daaruit direct voortvloeiende contacten en anderzijds middels het periodieke - eenmaal per maand - jeugdbestuuroverleg. Tevens houdt de Technische Commissie jaarlijks een aantal informerende algemene trainersoverleggen waardoor ook voetbaltechnisch inhoudelijke zaken hier aan de orde komen. Informatie-uitwisseling vindt wederzijds plaats. De informatie kan betrekking hebben op het functioneren van teams, het functioneren van individuele spelers en het naleven van afspraken op het gebied van het voetbaltechnische beleid. De overdracht van informatie is belangrijk om van elkaars ervaringen te leren en om zaken op elkaar af te stemmen.

Continuïteit bij de bezetting van alle *coördinerende functies* is van essentieel belang voor de realisering van de noodzakelijke doorlopende ontwikkelingslijn! Bij het maken van de afspraken - c.q. het contract opstellingen/de overeenkomsten in duur - is het van belang rekening te houden met het creëren van elkaar overlappende tijdsperioden van afloop! Tevens is het van belang om interne "doorgroeï" mogelijkheden in te bouwen.

5.2.1 Hoofd Jeugdopleiding (vacature)

Deze "algeheel" coördinator dient over een goede voetbalinhoudelijke kennis te beschikken, communicatief sterk te zijn en het vermogen te hebben om trainers (bij) te sturen in hun trainen/coachen/opleiding. Voor alle voetbaltechnische zaken mbt de jeugdteams is deze coördinator het aanspreekpunt voor alle commissieleden/leiders/spelers.

De rol van het Hoofd Jeugdopleiding binnen de Technische Commissie:

- Hij bezoekt trainingen en wedstrijden waardoor hij een totaalbeeld krijgt van de ontwikkelingen.
- Ondersteunt, indien nodig de coördinator in de categorie vergadering voor wat betreft het technische gedeelte.
- Neemt op verzoek van jeugdbestuur deel aan het periodieke overleg van het jeugdbestuur.
- Verzorgt, controleert en is verantwoordelijk voor het voetbaltechnische beleid voor alle jeugdteams.
- Hij zal voor langere tijd aan VV HELDEN verbonden dienen te zijn/blijven, zijn functioneren zal bepalend zijn voor de kwaliteit van de uitvoering
- Biedt ondersteuning voor voetbaltechnische zaken tijdens leiders/trainersvergaderingen in nauwe samenwerking met de betreffende coördinator.
- Verzorgt en coordineert opleidingen voor jeugdleiders/ trainers.
- Heeft direct contact met leiders/trainers tijdens trainingen en/of wedstrijden.
- Evalueert spelers en communiceert dit met de leiders/trainers en coördinator.
- Zorgt in nauw overleg met leiders/trainers en coördinator voor teamsamenstelling en competitie indeling.
- Bepaald in nauw overleg met coördinator, leiders/trainers en afdeling Organisatie & Planning trainingsfrequentie, trainingsduur en trainingstijden en zaalprogramma tijdens de winterperiode.
- Beschikt over organisatiekwaliteiten, communicatieve vaardigheden en heeft kennis van voetbaltechnische zaken.
- Dient overdag en 's -avonds goed bereikbaar te zijn en de mogelijkheid te hebben direct met anderen te communiceren.

- Zijn volledige functie is niet koppelbaar met een zelfstandig uitvoerend trainerschap
- Hij stelt de jaarlijks trainingsprogramma's/ jaarplannen in hoofdlijnen samen.
- Hij controleert de uitvoering van het voetbaltechnische beleid: het trainen, de coaching, de wedstrijden en neemt initiatief, in samenwerking met betreffende coördinator
- Hij evalueert het voetbaltechnische beleid en formuleert/ ontwikkelt voorstellen voor gewenste dan wel noodzakelijke bijstelling en/ of vernieuwing, welke hij beargumenteerd inbrengt in de Technische Commissie.
- Hij participeert bij de informatieavonden voor de ouders/verzorgers.
- Hij is eindverantwoordelijke m.b.t. het mogelijke aantal teams, de spelersbezetting/indeling, competitie-indelingswensen en de te maken keuzes in deze.
- Hij adviseert m.b.t. verticale doorstroming.
- Hij stimuleert de trainers tot het volgen van interne en/of externe cursussen c.q. opleidingen.
- Hij neemt deel aan de gesprekken met kandidaat selectietrainers/ coördinatoren en heeft in deze een adviserende stem.
- Hij onderhoudt de contacten met de BVO's en de scouts van de KNVB.

5.2.2 Coördinatoren:

In de Technische Commissie is het belangrijk dat de belangen van elke doelgroep worden vertegenwoordigd en de communicatie met de doelgroep verloopt via een coördinator. Er zijn daarom binnen de Technische Commissie een achttal coördinatoren nodig.

De rol van de coördinator binnen de Technische Commissie:

- Coördinatoren vormen binnen de commissie de schakel naar leiders en trainers.
- Het ondersteunen, begeleiden en informeren van de leiders en trainers.
- Naar de commissie toe vertegenwoordigen de coördinatoren de belangen en wensen van de hen toebedeelde teams, leiders en trainers.
- Bij geschillen tussen leden of ouders en leiders/ trainers bemiddelen zij tussen deze partijen.
- Coördinatoren hanteren en communiceren het commissiebeleid, het algemene bestuursbeleid en het beleid m.b.t. tot normen en waarden. Verder controleren en rapporteren zij de toepassing van dit beleid.
- De coördinator woont regelmatig commissievergaderingen bij en organiseert drie maal per jaar een leiders/ trainersvergaderingen.
- Coördinatoren zijn verantwoordelijk voor het selecteren van de jeugdspelers en teamsamenstelling. Dit gebeurt in overleg met het hoofd jeugdopleiding en de trainers/ leiders.
- Bij (informatie)bijeenkomsten, onder leiding van de technische commissie of jeugdbestuur, verlenen coördinatoren ondersteuning in samenwerking met andere commissieleden.
- Is bereid en heeft de mogelijkheid tijdens thuiswedstrijden en trainingen van de hem/haar toebedeelde teams regelmatig aanwezig te zijn en kan in uitzonderingsgevallen en mits tijdig gecommuniceerd zijn taak overdragen aan een op dat moment aanwezige leider/trainer uit zijn/haar groep.

Profielschets van een coördinator:

- Moet naast voetbalkwaliteiten ook over organisatiekwaliteiten en communicatieve vaardigheden te beschikken.
- Dient goed bereikbaar te zijn via mail en/ of telefoon.

5.3 Vergaderen en instructiebijeenkomsten

Vergaderen proberen we tot een minimum terug te brengen. Veel zaken kunnen in klein verband of via e-mail worden afgewikkeld. Om een goede en duidelijke communicatie te krijgen binnen onze vereniging vinden de volgende vergaderingen plaats:

Vergadering	Frequentie	Leiding
Jeugdbestuur	1 keer per 4 weken	Voorzitter
Algemene Jeugdleidervergadering	3 keer per seizoen	Voorzitter
Technische Commissie	1 keer per 4 weken	?
Coördinator K	1 keer per 3 maanden	Coördinator K
Coördinatoren F 2x	1 keer per 3 maanden	Coördinator F
Coördinator E	1 keer per 3 maanden	Coördinator E
Coördinator D	1 keer per 3 maanden	Coördinator D
Coördinator C	1 keer per 3 maanden	Coördinator C
Coördinator B+A	1 keer per 3 maanden	Coördinator B+A
Coördinator Meisjes	1 keer per 3 maanden	Coördinator Meisjes

5.4 Communicatie

Veel VV HELDEN leden beschikken over e-mail en dit is een handige en zeer veel gebruikte manier om snel te communiceren. Let erop dat er ook nadelen aan kunnen zitten:

- Niet iedereen bezit e-mail of kijkt er dagelijks naar.
- Vergewis je van het feit dat iemand ook werkelijk op deze manier bereikbaar is en bereikt wordt. Vooral bij jonge spelers is het soms toch geschikter een briefje mee te geven naar huis.
- Een e-mail is gemakkelijker verzonden dan gelezen. Beperk je in je informatie en aan wie je het stuurt.
- E-mail heeft de neiging zich te vermenigvuldigen. Als je iets wilt zeggen of afspreken dat niet iedereen aangaat, is het een ongeschikte manier van communiceren.
- E-mail kan door de ontvanger anders geïnterpreteerd worden dan eigenlijk de bedoeling is.
- Gebruik voor spoedzaken altijd de telefoon

6 Voetbal technisch beleid

Doelstelling is om van de K-jeugd tot en met de selectie een prettig voetbalklimaat te bewerkstelligen ongeacht de kwaliteit van de spelers. De individuele ontwikkeling van de spelers moet voorop staan, waardoor deze zich op hun eigen niveau verder kunnen ontwikkelen waarbij een onderscheid gemaakt zal worden tussen prestatie - en recreatie teams met bijbehorende leiding. Alle selecties vanaf de D-jeugd dienen dezelfde speelwijze te hanteren. Belangrijk is dat de spelers zich blijven ontwikkelen in dit systeem en dat trainers/leiders niet hun eigen prestatie naar voren willen schuiven. Hun prestatie zal beoordeeld worden op de ontwikkeling van de spelers en niet op het resultaat van de wedstrijden. VV HELDEN moet bekend worden om zijn attractief aanvallend voetbal. Per categorie zal er een jaarplanning beschikbaar zijn.

6.1 Spelopvatting en leermethodes

Vanaf de D-jeugd zullen de prestatieteams volgens het 4-3-3 systeem dienen te gaan spelen, waarbij zoveel mogelijk aanvallend voetbal gespeeld dient te worden. Door deze "standaard" speelwijze en bijbehorende coaching zal doorstroming naar een hogere categorie vergemakkelijkt worden. Spelers weten meteen wat hun taken en de taken van hun medespelers zijn, waardoor automatismen sneller kunnen groeien en geperfectioneerd kunnen worden.

Bij de recreatieve teams zal voornamelijk het plezier voorop staan waardoor men toch graag naar de vereniging blijft komen. Ook voor de recreatie voetballers is het 4-3-3 systeem van toepassing. Aanvallend voetbal is echter niet altijd mogelijk waardoor bij deze teams nuances aangebracht kunnen worden.

De leermethodes die we gaan gebruiken om de spelers zich zo optimaal mogelijk te laten ontwikkelen bestaat een combinatie van onder andere de "Zeister Visie" en de "Coerver school". Voor de keepers zal de "Frans Hoek methode" methode als leidraad worden gehanteerd. De "Zeister Visie" is voornamelijk gebaseerd op een optimale voetbalbeleving met veel herhalingen waarbij de spelers om een goede manier worden gecoached. De "Coerver school" gaat uit van de individuele ontwikkeling per speler. Een goede mix van beide leermethodes zal ertoe bijdragen dat de spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen. Zo zullen we bij de jongste spelers voornamelijk de "Coerver school" gaan gebruiken in combinatie met de Zeister Visie en naar mate de spelers ouder worden zullen deze methodes procentueel worden aangepast.

6.1.1 Leermethode: DE KNVB methode

De uitgangspunten van de Zeister Visie zijn :

1. Optimale voetbalbeleving.
2. Veel herhaling.
3. De juiste coaching.

6.1.2 Leermethode: COERVER SCHOOL

Wiel Coerver heeft een leerplan ontwikkeld waarbij hij centraal heeft staan: het ontwikkelen van de technische kwaliteiten van voetballertjes. Om dit bij de jeugd zo jong en zo goed mogelijk te realiseren, moeten ze zich in VIER onmisbare onderdelen bekwamen:

1. Het verwerven van een veelzijdige dynamische balvaardigheid;
2. Zo sterk worden in de moeilijke één tegen één situaties;
3. Zo goed mogelijk individueel en met behulp van medespeler(s) over de tegenstanders heengaan;
4. Zoveel mogelijk scoringskansen creëren.

6.1.3 Leermethode: FRANS HOEK METHODE

Frans Hoek heeft in zijn methode de basisprincipes van het doelverdedigen verankert. Het is een uitstekende methode op de keepers op te leiden voor een van de meest onderschatte maar zeker ook een cruciale positie in een team.

6.2 Het spelconcept

De individuele ontwikkeling van de speler is, samen met voldoende voetbalplezier, van primair belang. Een essentiële voorwaarde om zich te kunnen ontwikkelen is: het volgen van een bepaalde vaste lijn bij het voetbalsysteem. Het kan niet zo zijn, dat een speler gewend is te spelen volgens een bepaald concept en het jaar daarna - bij een andere trainer - met iets anders geconfronteerd wordt. Indien een speler doorstroomt naar een ander elftal zal hij zich dan ook makkelijker aan kunnen passen. Dat kan alleen indien alle elftallen in hetzelfde systeem voetballen. Voor het leerproces c.q. het opleidingsproces van het leren voetballen, is dit van groot belang.

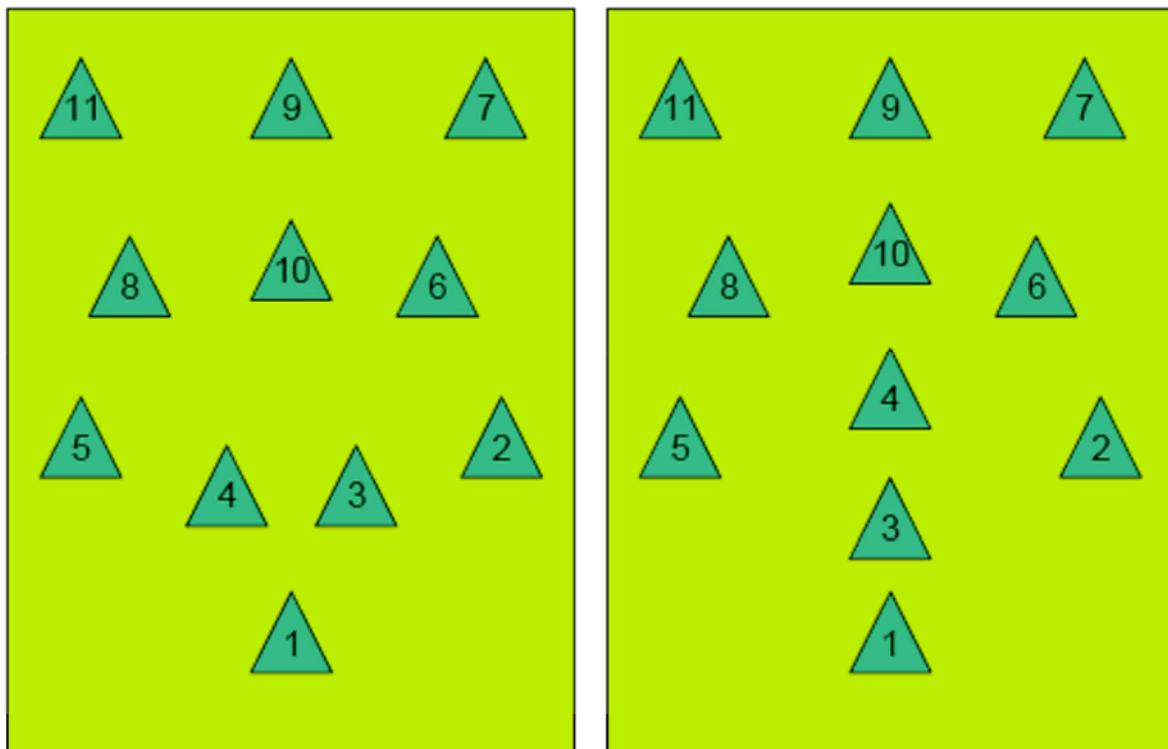
Daarom kiest VV HELDEN voor één voetbalsysteem, waar we ons allemaal aan houden en dat zo vroeg mogelijk gedurende de ontwikkeling van de jeugdspeler - in beginsel vanaf de D-jeugd - wordt geïntroduceerd. Hiermee VV Helden niet zeggen dat spelers al op vaste posities worden geplaatst! Binnen de F-categorie staat het vrij laten voetballen voorop: het gewenningsproces 'van de bal!' Afhankelijk van de kwaliteit van de groepen wordt getracht aan het eind van de F-periode al een bepaalde vorm van structuur te bereiken. Deze structuur wordt in de E-categorie verder uitgebreid. De essentie van de beoogde structuur is het voetballen met vleugelspelers.

Het voetbalsysteem waar we voor kiezen, dient enerzijds bij te dragen aan een stuk voetbalplezier en anderzijds de ontwikkeling van de individuele spelers te bevorderen. Het dient eveneens aantrekkelijk te zijn voor de supporters. Binnen de vereniging wordt dit systeem al veelal als uitgangspunt gehanteerd. Daarom zal via verdere opleiding op korte termijn een integrale invoering makkelijk te bereiken zijn.

De meest positieve aspecten c.q. voordelen van dit systeem zijn bovendien:

- het creëren van een goede speelveldbezetting;
- biedt goede mogelijkheden voor veel balkcontact van de spelers;
- het bevordert aanvallend gericht voetbal;
- het is tactisch goed uitvoerbaar;
- biedt ruime mogelijkheden voor andere varianten;
- door zijn overzichtelijkheid is het goed begrijpbaar en goed te coachen;
- de varianten '4 tegen 4' en '7 tegen 7' bij de F- en E-jeugd zijn in het voortraject reeds goed voorbereidende en aansluitende voetbalvormen.

6.2.1 1-4-3-3 systeem:



- Vooruit verdedigen:
Na balverlies moeten spelers niet direct terug gaan lopen, maar vooruit verdedigen. Indien de bal niet direct heroverd kan worden is het wel belangrijk om de dieptepass er bij de tegenstander uit te halen. Bij een breedte pass of het terugspelen van de bal door de tegenstander kan je eigen team weer daardoor weer in de organisatie komen.
- Opbouw van achteruit:
Lange ballen van achteruit zijn in eerste instantie uit den boze. Het team moet van achteruit beter gaan opbouwen door middel van goed positieospel. Dus moet er voor gezorgd worden dat er ook beweging zonder de bal is.
- Vleugelspel:
Daar er met drie aanvallers gespeeld wordt, moeten we proberen zoveel mogelijk via de vleugels te spelen. Daar ligt de meeste ruimte om acties te maken en om kansen te creëren. Dus altijd zorgen voor bezetting van de zijkanen.
- Aangezien men als trainer/leider/team een representatieve functie vervult namens de vereniging zal ook iedereen zich als zodanig dienen te gedragen. Zorg onder alle omstandigheden dat je correct blijft gedurende de periode dat je de belangen van VV HELDEN behartigt

6.2.2 Positie op het veld

De positie die een speler in het veld krijgt toegewezen, is ook van belang voor zijn individuele ontwikkeling. Vooral bij de **F** en de **E** dient zeer flexibel met de posities te worden omgegaan. Deze spelers moeten nog ervaren wat 'voetballen' is! Bij de **D** is sprake van het doorlopen van het gewinnings- c.q. ervaringsproces van het spelen in een systeem op het grote veld. Ook bij de **C** t/m **A** dient nog van een zekere flexibiliteit in deze sprake te zijn. Het is namelijk van belang, dat spelers zich blijven ontwikkelen. Daarom is het goed, dat elke voetballer op verschillende posities ervaring opdoet. Het is handig om je als aanvaller te kunnen verplaatsen in de verdediger waar je tegenover staat. Bovendien

kun je als aanvaller ook wel eens gedwongen worden om te verdedigen. Binnen het kader van de ontwikkeling kan het derhalve van belang zijn, dat een voetballer tijdelijk een andere positie bespeelt. Vanaf de D/ C zal het langzamerhand duidelijker worden op welke positie een speler het liefst speelt of waar hij het beste tot zijn recht komt. In het vervolgtraject zal in principe binnen de A/B de plaats een vaste vorm gaan aannemen. Vaak komt het erop aan om - zeker als een speler naar een nieuw team overgaat - de gewilde plaats op te eisen. Het komt nogal eens voor, dat meerdere spelers dezelfde voorkeur hebben. Ze zullen dan onderling moeten concurreren. Indien een speler zich een vaste positie heeft weten te verwerven, zal deze zich via individuele trainingsmethodieken nog verder in die specifieke richting kunnen ontwikkelen.

6.2.3 Speelwijze, formatie/systeem en veldbezetting

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie/het systeem van de spelers in het veld. Er wordt gesproken van bijvoorbeeld een 4-3-3 of 3-4-3 of 4-4-2 formatie. In welke formatie(systeem) er ook wordt gespeeld, spelers dienen zich te houden aan de bij die formatie horende veldbezetting.

De keuze van een speelwijze en de daarbij te hanteren formatie heeft vooral te maken met de karakteristieken van de spelers. Verder met o.a. het belang van de wedstrijd (opleiding jeugdspelers/winnen van een competitie) weerstand, stand in de competitie e.d. Elke formatie kent min of meer zijn eigen veldbezetting. Bij elke formatie en de daarbij behorende verschillende posities zijn taken en functies te onderscheiden. Belangrijk is dat iedere speler deze taak en die van zijn medespelers kent. Naast het kennis hebben van deze taken gaat het er vervolgens om er in de wedstrijd naar te handelen. De uitvoering van de taken door de spelers is afhankelijk van het inzicht in het spel, het herkennen van voetbalsituaties. Tevens moeten de spelers over voldoende technische vaardigheid beschikken en het vermogen hebben te communiceren met de omgeving.

De meest **logische** veldverdeling/veldbezetting zeker in het kader van het jeugdvoetballeerproces, is de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders, en drie aanvallers. Rest dan nog een speler. Afhankelijk van niveau, bedoeling van de wedstrijd en fase van het leerproces kan deze positie worden ingevuld:

- achter de drie verdedigers, voor de drie verdedigers of wisselend voor, achter, of tussen de 3 verdedigers;
- extra op het middenveld, bijvoorbeeld in een 'ruit' formatie;
- extra aanvaller, als schaduwspits achter een diepe spits.

In de uitwerking van de diverse taken wordt in ons systeem uitgegaan van een 4-3-3 formatie. De taken en functies die bij het spelen van deze formatie om de hoek komen kijken, moet de coach kennen. Alleen dan kan hij immers de spelers van het team verder helpen. Het is belangrijk dat iedere speler weet wat de bedoelingen zijn (en wat er van hem gevraagd wordt op die positie) en op welke wijze deze gerealiseerd moeten worden. Dit zowel gezien vanuit de speelwijze van het gehele team, de verschillende linies, als de posities en taken individueel.

Het opbouwende, aanvallende, naar voren gerichte aspect heeft in de speelwijze van jeugdvoetballers een belangrijke plaats. Ermee winnen (het uiteindelijke doel) is echter een ander verhaal. Vanaf de C-junioren gaat het rendement van de acties van de spelers de grootste rol spelen. Daarna moeten de spelers gaan leren prestaties van het team, boven de individuele prestatie te plaatsen (16-18 jaar). Dit is alleen mogelijk als taken en de onderlinge samenhang kloppen.

In jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers boven het behalen van het kampioenschap. Voor de coach is er een ander doel (leren voetballen) dan voor de spelers, waarvoor het kampioenschap wel degelijk het doel is. Voor hen gaat het om winnen. Aan de spelers worden hoge eisen gesteld. Tijdens de wedstrijd wordt duidelijk of de spelers aan deze eisen kunnen voldoen.

Op de volgende vragen komt tijdens de wedstrijd een antwoord:

1. Wordt de doelstelling gehaald? (Is er resultaat)
2. Wordt de taak begrepen? (Toont de speler inzicht? Begrijpt hij het?)
3. Wordt de taak goed uitgevoerd? (Kan de speler het?)
4. Is er een goede samenwerking, voldoende evenwicht, voldoende communicatie?

Algemeen:

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

- de formatie, veldbezetting, veldverdeling (wie speelt waar?)
- de speelwijze (hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?)
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities (individueel, in een linie of als gehele team)
- de kwaliteit van het positieospel - moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positieospel).
- het winnen van 1 tegen 1 duels (inclusief het duel om de zogenaamde afvallende ballen)
- het rendement in de eindfase van het positieospel (worden er scoringskansen gecreëerd door het centrum en/of over de vleugels?).
- het benutten van kansen. **SCOREN.**

7 Coaching en Opleiding

7.1.1 Coachen

Coachen is het beïnvloeden van het voetbalgedrag en voetbalhandelen (bepalend door leeftijdskenmerken) door op de juiste momenten kennis en aanwijzingen aan te reiken. Belangrijk is dat men de juiste coaching hanteert en geen termen gebruikt die te algemeen zijn. Probeer zoveel mogelijk met posities te coachen, bij iedere medespeler is bekend waar de linker middenvelder zich bevindt ongeacht hoe men op het veld staat.

De coaching is in handen van slechts één persoon: de trainer/coach, die ook de besprekingen verzorgt. Dit schept voor iedereen de noodzakelijke duidelijkheid, die vooral voor de spelers van groot belang is. Deze afspraak geeft de beste garantie op eenduidige coaching, schept het minste verwarring en is de meest preventieve vorm om conflictsituaties - in en rondom het veld - te voorkomen: zeker te minimaliseren. Zo zich toch een conflictsituatie voordoet, dient deze zo spoedig mogelijk - niet in het bijzijn van de spelers - na de wedstrijd(dag) te worden besproken en opgelost.

De coaching dient op een rustige, stimulerende en positieve manier te gebeuren: coachen is helpen, beïnvloeden en dient geen toneelspel te zijn. De coach dient zijn team zoveel mogelijk positief te coachen en kan de spelers met de juiste opmerkingen prikkelen. Het is zijn taak om snel de fouten te ontdekken en via gerichte - duidelijk en herkenbaar -aanwijzingen het functioneren van het team bij te stellen of om individuele spelers op essentiële fouten te wijzen. Verantwoord coachen vereist daarom het kunnen "lezen" van de wedstrijd en vraagt dus een voldoende voetbalanalytisch vermogen.

Bij de F en E kan worden volstaan met een globale, rustige - meer algemene - coaching. Vanaf de D wordt de coaching intensiever en wordt deze steeds uitgebreider - meer gedoseerd - gericht op het 1-4-3-3 systeem. Om een duidelijk herkenbare coaching te verzorgen, is het van belang dat de trainers/coaches eenduidige termen hanteren! Indien men vanuit de positie coacht (rechtsback openen, linkshalf gebruiken) weten alle spelers welke positie bedoeld wordt.

Om te kunnen coachen zal men eerst moeten waarnemen. Om goed te kunnen waarnemen is het noodzakelijk dat we ons tijdens de wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die ons kunnen afleiden en die niet direct met het spel te maken hebben. We kunnen ons beter bezig houden met de oorzaken en de gevolgen die uiteindelijk het resultaat van de wedstrijd bepalen. Goed kunnen waarnemen, dus ook goed kunnen opslaan, bewaren.

De coach moet ook kritisch zijn op zichzelf. Voor de ontwikkeling als coach geldt hetzelfde als de ontwikkeling van een speler. Het heeft tevens te maken met het plezier dat hij er zelf aan beleeft. Als de voetballers dan een beter resultaat gaan boeken dan neemt het plezier alleen maar toe en werkt dan op iedereen als doping. Het leren coachen onderscheiden we in vijf fasen :

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

Het is duidelijk zijn dat het trainen en coachen van jeugdvoetballers niet iets is dat een mens zomaar even doet. De trainer moet van tevoren uitmaken wat hij de spelers tijdens de eerstvolgende training wil bijbrengen op basis van zijn bevindingen van de afgelopen week en op basis van zijn maand c.q. jaarplan. Plannen en voorbereiding van de training zijn essentiële zaken. Zoals hij na afloop dient na te gaan hoe een training is verlopen en welke resultaten er zijn waar te nemen. We noemen dit evaluatie.

Sleutelvragen zijn :

1. Waar moet ik beginnen? (beginsituatie)
2. Wat wil ik bereiken?(doelstelling)
3. Hoe kan ik de training geven?(wat en hoe / middelen)
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven?(evaluatie)
5. Hoe ziet mijn nieuwe beginsituatie eruit.

Evaluatie is bij het coachen zowel na een wedstrijd maar ook aan het eind van een training van zeer groot belang. Door veel trainer-coaches is dit zeer onderschat. Praat over voetbal met name over wat goed maar ook zeker wat fout ging. Je wordt er alleen maar beter en mentaal sterker van.

Waarom is coachen zo belangrijk?

1. Het vraagt scherpheid en dus nadenken van degene die coacht.
2. Het roept concentratie en scherpheid op bij de speler aan wie de coaching gericht is.
3. Het is een belangrijk hulpmiddel om misverstanden te voorkomen. Schept dus duidelijkheid.
4. Als er in een team coaching is maakt dat de eigen ploeg scherper en attentier.
5. De tegenstander raakt er door geïmponeerd.

Hoofdtaken zijn:

- voorwaarden scheppen :
 - juiste omstandigheden creëren zowel kwantitatief als kwalitatief les geven
 - verbale vaardigheid
 - technische vaardigheid
 - observatievermogen
 - kennis van zaken
- leiding geven
 - oefening niet alleen uitleggen maar ook doel aangeven
 - kennisoverdracht (techniek-taktiek-konditie-spelregels)
 - bewerkstelligen grotere bewustheid/zelfstandigheid
 - zelfstandig laten werken (coachen,warming-up,hulp enz.)
- planning
 - doelstellingen bepalen en formuleren
 - jaar- en periodeplanning
 - trainingsplanning relatie tot eerdere/volgende wedstrijd
- Team:
 - duidelijk spelconcept
 - benadrukken gemeenschappelijk doel(teambelang)
 - bevorderen goede sfeer
 - afspraken maken

Ook kan je een speler coachen buiten de wedstrijden om. Een dergelijk coachingsgesprek vindt plaats in vertrouwen en is bedoeld om de speler te verbeteren in zijn ontwikkeling op een zodanige wijze dat er een stimulerende werking uit ontstaat.

Het is niet de bedoeling dat er een negatief oordeel geveld wordt over een speler maar dat er een win-win situatie ontstaat, m.a.w. het moet de speler, trainer en vereniging op positieve wijze beïnvloeden. Een dergelijk gesprek moet worden ingegaan met de sterke punten van de speler te benoemen en hem ook vragen of jouw beeld klopt met dit van de speler. Dit wordt ook wel een positief filter genoemd. De speler zal dit over het algemeen als prettig ervaren omdat hij ook waardering proeft uit de woorden van zijn coach en dat de coach niet altijd zijn fouten benadrukt. Het is voor een coach toch ook niet motiverend als een bestuurder van de vereniging alleen weet te vertellen wat er altijd fout gaat in zijn elftal, ook een coach heeft behoefte aan complimenten op zijn tijd.

Coachtermen

VERDEDIGEND OPZICHT:

- Omschakelen: Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen, zodat snelle opbouw van de tegenpartij wordt verhinderd. Voorkom het diep spelen van de bal.
- Zakken: Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen, zodat snelle opbouw van de tegenpartij wordt verhinderd, intussen wel om je heen blijven kijken.
- Kantelen/Knijpen: De hele formatie/elke linie schuift bij balbezit tegenstander (BBT) op naar de flank waar BBT is tot hoogte van de 2^e doelpaal. De laatste man geeft rugdekking aan de zijde van BBT. Niet happen: Duel met tegenstander niet aangaan, tegenstander voor je houden.
- Aanpakken / winnen: Duel met tegenstander aangaan en bal veroveren.
- Druk zetten (pressie): Man met bal aanpakken en alle mogelijk aan te spelen tegenstanders kort dekken.

OPBOUWEND OPZICHT:

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

OPBOUWEND / AANVALLEND OPZICHT:

- Omschakelen: Zo snel mogelijk het veld "groot" maken en daar gaan staan waar je de bal kunt krijgen.
- Openen (andere kant): Het verplaatsen van het spel van de ene naar de andere kant van het veld.
- Kaatsen: Het 'direct' terugleggen van de bal naar de aangever of een andere medespeler.
- (Open- / in-)draaien: Niet kaatsen, maar wegdraaien van de tegenspeler richting doel van de tegenstander.
- Achterlangs komen: Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte in sprinten.
- Aanbieden: Speler moet bewust (al dan niet met schijnbeweging) uit de dekking van de tegenstander komen.

Benadering van de wedstrijden

De hier volgende elementen zijn van wezenlijk belang. Het belang van aandacht en inhoud neemt toe, naarmate we in een hogere leeftijdscategorie komen. Derhalve geldt in deze: hoe verder de voetballer zich ontwikkelt, hoe gedetailleerder de inhoud en diepgang zal dienen te worden.

Voorbespreking

Al bij de **F** wordt hier aandacht aan besteed. Vervolgens wordt meer wedstrijdgericht – kort en in globale zin - vanaf de **E** gestart, wat bij de opvolgende categorieën meer diepgang krijgt.

Het is **de trainer/coach** die deze verzorgt.

Voor aanvang van de wedstrijd wordt - vanaf de **D** - altijd even 'de tactiek/opdrachten vanuit het systeem' doorgenomen: taken positie, linie bevattende aspecten en elementen van in elkaar schuivende linies. Dit betekent niet, dat het team met moeilijke concepten en individuele opdrachten het veld in wordt gestuurd. In het bijzonder wordt op hoofdlijnen aandacht besteed aan fouten van voorgaande wedstrijden en welke tijdens de trainingen aan de orde zijn geweest. Tijdens de rust wordt in de kleedkamer ook altijd het eerst een daadwerkelijk rustmoment gecreëerd. Vervolgens wordt kort aangehaald wat goed (zeker niet vergeten: werkt positief en stimulerend) en minder goed/verkeerd is gegaan c.q. wat anders/beter moet kunnen, waarbij meestal wordt teruggekoppeld naar de gehouden voorbespreking.

Warming-up

De warming-up probeert de overgang van rust naar (maximale) inspanning zo gelijkmatig mogelijk te laten verlopen. Voor hart, longen, spieren en gewrichten is het veiliger om rustig over te gaan naar een hoger inspanningsniveau. Het is een belangrijk aspect van blessurepreventie. Vanaf de **D** moet je er al - kort - mee beginnen. Naarmate de spelers ouder worden, dient de duur ervan toe te nemen.

Bij de **F**- en **E**-spelers is de 'fysiologische' noodzaak niet aanwezig. Wel is het van belang een 'gewenningsproces' in deze te creëren: even laten 'uitrazen', dan even komen tot een rust moment om vervolgens de training c.q. wedstrijd aan te vangen.

Een andere belangrijke factor, die van belang is voor de duur en aard van de warming-up, is de weersgesteldheid: de winterperiode vraagt in deze een andere intensiteit, dan de zomerperiode.

Wedstrijdresultaat

De primaire uitgangspunten, voetbalplezier en individuele ontwikkeling van de spelers, maken het wedstrijdresultaat van ondergeschikt belang. Het goed uitvoeren van de opdrachten - het systeem betreffende - en het bereiken van een voortgang in de ontwikkeling van het individu (en het team) dient voorop te staan. Het belang van het individu(les: ontwikkeling) staat daarom boven het belang van de trainer!

Enige nuancering is echter zeker noodzakelijk. Om de individuele ontwikkeling niet te remmen is het van belang, dat op een zo hoog mogelijk niveau gespeeld kan worden: verhoogde weerstand bevordert deze ontwikkeling. Daarenboven is ook de vereniging gebaat met het - op niveau - goed presteren van de prestatieve standaardteams en zeker van de selectie seniorenteams.

Bij alle jeugdteams dient de individuele ontwikkeling volledig voorrang te krijgen boven de teamprestatie: een kampioenschap is mooi maar gewonnen is er pas echt als de spelers zich goed ontwikkeld hebben!!. Evenmin bevorderlijk voor de ontwikkeling van de spelers is de situatie, dat steeds dezelfde spelers als reserve optreden. Zeker bij de jeugd geldt het uitgangspunt, dat elke speler evenveel speeltijd toekomt! Bovendien is in de sport het wedstrijdresultaat ook van belang om te leren omgaan met – een belangrijk vormend aspect - verlies of winst c.q. met teleurstellingen. In het algemeen kan men verder stellen, dat het wedstrijdresultaat in een gezonde sfeer tot stand moet komen: een overwinning hoeft niet ten koste van alles.

Nabespreking

De wedstrijd vormt het vertrekpunt voor de daaropvolgende trainingen. Daarom is het noodzaak, dat de wedstrijd zorgvuldig wordt geanalyseerd: positieve en negatieve aspecten van de positionele uitvoering. Dit is de taak van de trainer/coach: vanaf de **D**. Deze zal in alle rust de dagen na de wedstrijd de gebeurtenissen nog eens een keer de revue laten passeren. Uiteraard wordt er na de wedstrijd altijd nagebabbeld over wat er goed en niet goed ging. De trainer/coach moet aanvoelen, wat direct na afloop van de wedstrijd (nog) mogelijk is. Dit wordt sterk bepaald door het verloop van die wedstrijd. Het uitgebreid analyseren, direct na een wedstrijd is niet aan te raden. Zeker niet direct na een emotievolle/beladen wedstrijd: dan is 'rust' voor iedereen het enige verstandige credo!

De trainer Coach

De Trainer - Coach moet inzicht hebben in voetbalsituaties. Dit noemen we het lezen (analyseren) van het spel. Om het lezen van het voetballen te vereenvoudigen en er geoefend in te raken neemt de trainer een aantal stappen. Dit om het coachen van de voetballers beter te laten verlopen.

STAP 1.

Het voetbal is onderverdeeld in drie hoofdmomenten.

- A. Balbezit
- B. Balverlies
- C. Omschakeling van balbezit naar balverlies(of omgekeerd)

STAP 2.

Vereenvoudigen of overzichtelijker maken van het spel (11 tegen 11) naar bijvoorbeeld 4 tegen 4 of 5 tegen 5.

STAP 3.

De trainer moet er voor zorgen dat het geconstateerde voetbalprobleem vooral het probleem voor de speler(s) wordt.

STAP 4.

Het spel exact lezen binnen de vereenvoudigingen van 11 tegen 11 (kijken naar een hoofdmoment, verminderen van het aantal spelers, rekening houden met de weerstanden). De coach noteert exact wat allemaal tijdens het voetballen opvalt :

- Technisch. bijv. balsnelheid, op het goede been inspelen, wijze van aannemen en spelen van de bal.
- Inzicht. bijv. te gehaast, niet resultaat gericht, te slap, te gretig, te snel naar de grond, onnodig overtreding(=balverlies)
- Communicatie. bijv. elkaar niet begrijpen, zoals de bal in de diepte geven terwijl in de voeten wordt gevraagd.

STAP 5.

De coach zal nu de juiste stappen in de juiste volgorde moeten zetten om het voetballen van de spelers te kunnen beïnvloeden. De coach werkt/manipuleert met de weerstanden (moeilijkheidsfactoren). Dit noemen we methodiek.

STAP 6.

De vergelijking met de echte wedstrijd zal door de coach steeds weer moeten worden aangegeven. De weerstanden moeten in de trainingsvormen worden vergeleken met de situaties uit de wedstrijd. De belangrijkste coachaspecten zijn:

- Communicatie van de spelers, linies (horizontaal-verticaal) en onderling.
- Spelregels.
- Opleidingsdoelstellingen en resultaat/belang van de wedstrijd.
- Eigen formatie en die van de tegenstander.
- Specifieke kwaliteiten/ tekortkomingen van de eigen spelers en de tegenstanders. (bv specialisten in koppen, verdedigen, schieten, passeren, snelheid)
- Positiespel bij balbezit en bij balbezit van de tegenpartij.
- Externe invloeden als veld/weer/scheidsrechters/publiek e.d.

Belangrijke elementen van de probleembeschrijving zijn:

- A. Wat er misgaat in relatie tot de voetbalbedoelingen.
- B. Wie er hoofdrolspeler(s) in is(zijn) en welke posities.
- C. Op welk moment doet het zich voor.
- D. Op welk speelveld gedeelte doet het zich voor.
- E. Specifieke elementen die met de spelers, de wedstrijd en /of omstandigheden te maken hebben.

Er zijn een aantal onmisbare vaardigheden voor de trainer-coaches:

1. Beschikken over de juiste opleiding.(K.N.V.B. opleiding)
2. Voetbalinzicht.(Spelinzicht –Technisch –Tactisch -Mentaal).
3. Voetbalproblemen kunnen formuleren m.n. het lezen van een wedstrijd: Wie –Wat -Waar ?
4. Methodisch en didactisch vermogen.
5. Moet goed communiceren met de jeugd (moet ze kunnen raken).
6. Enthousiasme / Gedrevenheid.
7. Positieve instelling - Consequent - Reëel.
8. Geduld hebben.
9. Discipline / Zelfdiscipline.
10. Realiseren voorbeeld functie en door zijn/ haar functioneren ook uitdragen.
11. Normaal taalgebruik.
12. Moet tegen feedback kunnen en moet zelf in staat zijn om zichzelf feedback te geven.
13. Moet zich ook coachbaar opstellen en bereid zijn tot bijscholing en onderhouden en uitbreiden van zijn kennis.

7.1.2 Begeleiding

In de begeleiding zal er een onderscheid gemaakt worden tussen prestatie- en recreatieteams. Bij prestatieteams zullen voornamelijk (en indien mogelijk) prestatief gediplomeerde ingestelde leiders/trainers worden geplaatst terwijl bij recreatieteams de kwaliteiten zullen worden toegespitst op het goed kunnen omgaan met de organisatie en de jeugdspelers. Voor beide teams geldt dat alle leiders goed moeten kunnen samenwerken, een voorbeeld zijn voor hun spelers en als aanspreekpunt moeten dienen voor de ouders. Per jeugdteam dienen er minimaal 2 leiders/trainers geplaatst te worden.

Kaderleden

Grote aandacht zal besteed moeten worden aan het werven van technisch kader (trainers en leiders). Twee aspecten spelen hierbij een grote rol; de leeftijdsgroepen en de specifieke kenmerken van die groepen en het prestatieve of recreatieve karakter van de teams. Uitgaande van die leeftijdskenmerken zal de juiste trainer bij de juiste groep worden aangesteld. Het is een wereld van verschil, ook op prestatief niveau, kinderen van 9 jaar of bijna volwassenen van 18 jaar te trainen en te begeleiden. Bij de niet prestatieve teams zal het verwachtingspatroon van zowel de trainer en de kinderen goed op elkaar moeten worden afgestemd. Gesprekken met en ondersteuning van deze trainers door de trainers en de coördinator(en) zijn van groot belang. Het (vrijwillige) kader vormt het fundament van een gezonde organisatie, hun kwaliteiten en enthousiasme dragen de club. Gezien de ambitie en groei van de club met bijbehorende doelstellingen zal er meer kader moeten komen. Ondanks de toename van vrije tijd neemt de bereidheid tot vrijwillige dienstverlening af. Bij kaderwerving dient men vooraf duidelijk te zijn in de taakomschrijvingen. Vanwege de binding met de club zal er eerst gekeken worden om eigen kader op te gaan leiden. Indien er geen geschikte kandidaten te vinden zijn zal er goed kwalitatief kader van buiten de vereniging dienen te worden aangetrokken Met het betaalde kader worden contractueel duidelijke afspraken gemaakt en gedurende het seizoen geëvalueerd. Bij het vrijwillige kader geldt dat vrijwilligheid **geen vrijblijvendheid** mag betekenen.

Leiders:

Ten opzichte van de trainer/coach is de teamleider een duidelijk onderscheiden functie. De Technische Commissie draagt er zorg voor, dat elk team minimaal over één leider kan beschikken naast de trainer. Ook is het de verantwoordelijkheid van de Technische Commissie om hen enerzijds aan te sturen en anderzijds nader te informeren over de voor hun taak relevante zaken. De leider is degene, die ervoor zorgt dat alles rondom een team en de te spelen wedstrijden goed is geregeld, opdat de coach/ trainer en de spelers zich volledig met het voetballen kunnen bezighouden.

Voor de spelers en de ouders/verzorgers is hij het eerste aanspreekpunt als het niet direct verband houdt met het voetbaltechnisch aspect m.n. met betrekking tot de begeleidende/sociale aspecten. Indien een speler c.q. ouder/verzorger een probleem heeft, wordt van hem verwacht dat hij een goed luisterend oor heeft. Vervolgens dient hij te kunnen beoordelen of hij het probleem zelf kan oplossen, dan wel dat hij het beter kan doorverwijzen - of zelf met hen kan opnemen - naar enerzijds de trainer/coach of anderzijds de coördinator van de desbetreffende categorie.

Het credo is: altijd rustig blijven en in principe het probleem niet bespreken in het bijzijn van andere spelers, ouders/verzorgers. Neem betrokkenen daarom even apart op een rustige plek. Het is uiteraard vanzelfsprekend, dat de leider - evenals de trainer/coach – een voorbeeldfunctie van gedrag en discipline heeft. Dit zowel naar de eigen spelers en ouders/verzorgers toe, maar zeer zeker ook naar de leiding en spelers van de tegenstander evenals ten opzichte van de scheidsrechter. Het uiten van openlijke/onfatsoenlijke kritiek in deze mag niet voorkomen!

Zo ouders/verzorgers hier wel tegen zondigen, is hij de eerst verantwoordelijke om hen daar - in alle kalmte - direct over aan te spreken. Overschrijdt een ouder/verzorger regelmatig deze de fatsoensnorm, dan nodigt hij de betrokkene(n) uit voor een gesprek, waar ook de coördinator bij aanwezig dient te zijn. Indien ook dit geen positief effect heeft, dan wordt de Technische Commissie ingelicht.

Leiderstaken

Concreet zijn de taken als volgt:

- het vervullen van een begeleidende (mentor) taak voor zijn spelers het zorgen voor een tijdige berichtgeving van de te spelen wedstrijden/toernooien met de vertrek/aanvangstijden.
- het regelen van het vervoer naar uitwedstrijden (middels een vervoerschema).
- het opvangen van de eigen spelers, de tegenstander en de scheidsrechter.
- het invullen en correct afhandelen van het wedstrijdformulier.
- het - bij 'rood'- tijdig invullen van een strafformulier: samen met de eigen betrokken speler (ook als een tegenspeler 'rood' heeft gekregen).
- mede toezicht houden op een correct gebruik van het kleedlokaal.
- het controleren van het kleedlokaal op eventueel achtergebleven kleding/spullen.
- het opstellen van een corveerooster kleedlokalen voor na de trainingen, zowel als na de wedstrijden.
- het toezien op een correct/sportief gedrag van de spelers.
- hij geeft na afloop van de wedstrijd de scheidsrechter en de leiding van de tegenstander een hand en ziet erop toe, dat onze spelers de tegenstanders dan ook een hand geven (ook na verlies).
- fungeren als assistent-scheidsrechter
- tijdig en regelmatig aandacht schenken aan geblesseerde of zieke spelers.
- spelers tijdig informeren over nevenactiviteiten en ze te stimuleren daaraan deel te nemen.
- aan de organisatie van nevenactiviteiten - zo gewenst/nodig/gevraagd - mee te werken.
- hij geeft adreswijzigingen, aan - en afmeldingen direct door aan de ledenadministratie.
- hij neemt zo spoedig mogelijk contact op met ouders/verzorgers van een speler die, zonder afmelding, niet aanwezig is geweest.
- De jeugdleider zorgt in overleg met de coördinator van de betreffende leeftijdsgroep en/of een jeugdleider van een ander team voor eventuele vervanging van verhinderde spelers. Wanneer hijzelf verhinderd is zorgt hij zelf voor adequate vervanging.
- De jeugdleider zorgt voor zover nodig voor het in orde zijn van het speelveld (doeltjes) en het aanwezig zijn van een speelbal, een reservebal en vlaggen voor de grensrechters.
- heeft een voorbeeldfunctie voor spelers
- verzorgt de uitgifte van de trainingsmaterialen en controleert deze bij terugkomst.
- dient op de hoogte te zijn van de belangrijkste sportblessures
- geeft training in de juiste kledij
- ziet erop toe dat ook de spelers de juiste kledij gebruiken
- zorgt voor het opzetten van de velden c.q. trainingsvormen
- bespreekt 2x per jaar de vorderingen van de speler
- verduidelijkt teamindeling (namen en adressen doorgeven aan de ouders)
- trainingsavonden en -tijden bekend maken
- tijdstippen van vertrek en van aanwezig zijn
- Bovenstaande is een overzicht in algemene zin. Mogelijk bestaat de behoefte om voor een bepaalde categorie een of meerdere taken nader toe te spitsen, weg te laten dan wel nog andere taken toe te voegen.

Trainers

De trainers zullen via een vast werkpatroon, jaarplanning per leeftijdscategorie, de ontwikkeling van de spelers begeleiden. Belangrijk hierbij is dat bij iedere training een goede voorbereiding noodzakelijk is waardoor men ook bepaalde doelstellingen kan halen.

Deze trainingen dienen op papier te worden vastgelegd en na goedkeuring te worden gearhiveerd zodat meerdere trainers/leiders van deze kennis gebruik kunnen maken.

Selectietrainers moeten in de gelegenheid worden gesteld om hun kennis te verbreden; bezoek van demo's, seminars, digitale materiaal, vakbladen, cursussen etc. Onder het begrip jeugdtrainer valt zowel de gediplomeerde als de niet-gediplomeerde jeugdtrainer. Voor beiden geldt dat zij naast trainer veelal ook jeugdleider zijn. De jeugdtrainer werkt volgens het jeugdplan van VV HELDEN. Hierbinnen leggen zij hun eigen creativiteit en spelen zij gericht in op hun wedstrijdervaringen. Binnen de kaders van dit plan is hij verantwoordelijk voor de training van zijn team(s). Hij streeft ernaar de voetbalcapaciteiten van de spelers op zowel technisch, tactisch als mentaal gebied te bevorderen.

Elk team dient - zeker vanaf de D - een eigen trainer te hebben. Deze trainers zijn in de eerste plaats verantwoordelijk voor het verzorgen van de trainingen en het coachen van hun team en er dienen duidelijke afspraken gemaakt te worden met de overige leider(s) wie voor welke taken verantwoordelijk is. Zij houden het trainingsbezoek bij en zijn alert op blessures van spelers. Ook zien zij erop toe, dat het spelersreglement wordt nageleefd.

Middels hun overleg met het hoofd opleidingen/coördinatoren brengen zij hun ervaringen uit de praktijk in en kunnen zij suggesties c.q. voorstellen doen. Van de 'uitgestippelde lijn' wordt echter niet afgeweken alvorens een eventuele bijstelling komt vanuit de Technische Commissie. Zij overleggen tevens met het hoofdopleidingen over indeling en de ontwikkeling van de spelers. De overdracht van informatie en meningen is belangrijk om van elkaars ervaringen te leren en om zaken op elkaar af te stemmen. Zo er echter keuzes gemaakt dienen te worden heeft het hoofdopleidingen de beslissende stem. Van de trainers wordt verwacht, dat ze actief mee participeren c.q. deelnemen aan cursussen en/of opleidingen. Bij de K, F en E is het goed mogelijk, vanwege organisatorische redenen dat het trainen/coachen en het leider zijn in verdeeld wordt over meerdere personen. Belangrijk is wel dat er niet "tegendraads" gecoached wordt. Voor selectieteams zal hij de prestatie benadrukken en voor de niet-selectie teams zal het voetbalplezier centraal moeten staan. In alle gevallen stimuleert hij het sportieve gedrag van de spelers. De jeugdtrainer is ruim op tijd voor de training aanwezig en houdt zowel voor als na de training toezicht in de kleedkamer en zorgt ervoor dat dit schoon en in goede staat worden achtergelaten. De jeugdtrainer haalt de voor de training benodigde oefenmaterialen uit het materiaalhok en zorgt ervoor dat deze na afloop van de training weer worden teruggelegd of overgedragen aan een opvolger. Zoekgeraakte of beschadigde materialen worden direct gemeld c.q. aangeleverd aan de voor de materialen verantwoordelijke persoon zodat zorg gedragen kan worden voor aanvulling of herstel. Al naar gelang het tijdstip van training zorgt de jeugdtrainer voor het aan doen (eerste) dan wel het uit doen (laatste) van de verlichting in de kleedkamers en op het veld. De jeugdtrainer dient op de hoogte te zijn van de meest elementaire sportblessures en ziet toe op het *verplicht* dragen van scheenbeschermers. Ook tijdens de training. Tevens ziet hij toe op het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding. Dit alles met het oog op blessurepreventie. Rekening houden met:

- Grootte en samenstelling van de groep.
- Niveau jongens-/meisjesgroep en individuele vaardigheid.
- Sfeer in de groep.
- Doelstelling van de groep.
- Het weer (zorg, bijvoorbeeld bij koud weer dat er weinig moet worden stilgestaan).
- Speelruimte (heel veld, 1/2 of 1/4, wel of geen cirkel/goal).
- Materiaal (hesjes, pilonnen, ballen).
- Aantal trainingen per week.
- Tijdstip en tijdsduur training.

Planning van de trainer:

- Een doelstelling(of thema) te hebben.
- De training goed in te delen.
- De juiste oefenstof vast te stellen.
- De oefenstof juist in te delen (kleine stapjes, weerstand, herhalingen, differentiatie).
- De juiste aanbiedingsvorm te kiezen (oefen-, spel-, of wedstrijdvorm).

Gedrag van de trainer:

- Is actief - stimulerend - enthousiast en fantasierijk.
- Hij moet duidelijk praten (kort - niet te snel). Let op dat je de wind in de rug hebt.
- Hij geeft duidelijk uitleg.
- Hij stelt zich goed op t.o.v. de groep.
- Hij is "voelbaar" in de groep aanwezig.
- Hij geeft een goed voorbeeld of laat dit geven.
- Hij maakt de nodige complimentjes.

Corrigeren:

- De trainer corrigeert positief. Het doel van corrigeren is de kinderen te helpen, niet om ze te kleineren of voor gek te zetten.
- De trainer houdt bij het corrigeren altijd het doel van de oefening in het oog.
- De trainer verwacht niet te snel resultaat. Geleidelijkheid en dus geduld is geboden.
- De trainer geeft een goed, duidelijk en langzaam uitgevoerd voorbeeld. Dit is zeer effectief laat ook de kinderen (niet altijd dezelfde) eens een voorbeeld geven.
- De trainer corrigeert ook sociaal: hij leert ze eerlijk spelen en hij leert ze accepteren dat niet iedereen hetzelfde kan en doet. De kinderen moeten ook leren om gericht naar elkaars acties te kijken. Vervolgens kunnen ze elkaar ook aanwijzingen geven als ze zien dat de ander een beweging of een actie niet goed uitvoert. De ervaring om elkaar met succes te kunnen helpen werkt zeer positief op het groepsgebeuren. De kinderen leren zo om zelfstandig te spelen en elkaar te coachen in de wedstrijd.
- De trainer corrigeert ook mentaal, bijv. gedrag bij winst, verlies, concentratieverslapping.

Persoonlijkheid en manier van optreden:

- hartelijk - vriendelijk - humor (indien gepast).
- verantwoordelijkheid t.a.v. spelsfeer en fair-play.

Organisatie:

- veiligheid nastreven t.a.v. materiaal, opstellingen, oefensituaties (bijv. bij afwerken op doel).
- waar staat de trainer/coach en waar staat de groep?
- overzicht is belangrijk.
- een eenvoudige organisatie is meestal de beste.
- soms zelf materiaal klaarzetten, soms niet.
- overzichtelijk.
- veiligheidsmaatregelen: geen ballen laten slingeren enz.
- laat spelers helpen met opruimen.
- zinvol gebruik van materiaal en van aanwezige lijnen.
- veel werken in stroomvorm, dat geeft korte wachttijden.
- in groepjes laten werken.

Instructie en correctie tijdens de training:

- altijd duidelijk (laten) voordoen, in aangepast tempo.
- vooral uitleggen "waarom".
- voldoende arbeid laten verrichten.
- iedereen mee laten doen.
- laten merken iets te zien dat niet of juist wel gedaan wordt.
- tijdig op de fouten wijzen en daarbij zeggen wat fout, maar ook wat goed is.
- niet alleen kijken naar degenen die goed of juist niet zo goed zijn, maar naar iedereen.

7.2 Training en opleiding

Het doel binnen dit jeugdplan is te komen tot een enigszins uniforme aanpak op het gebied van trainingen, zowel in technisch, tactisch als conditioneel opzicht. Hierin zullen alleen de grote lijnen worden 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.

De training van de doelverdedigers zal apart worden vermeld in dit jeugdplan. De Technische Commissie eist dan ook van haar leiders dat deze zich confirmeren aan de doelstellingen en de manier van werken binnen dit jeugdplan waardoor er constructieve manier van opleiden zal ontstaan. De kwaliteit van de trainingen moet goed zijn. Bezig zijn alleen is niet voldoende, er moet worden getraind om beter te worden. Trainen is soms herhalen tot in den treuren. Automatismen kunnen alleen ontstaan door veel te oefenen met de bal en het team. Naast de technische ontwikkeling van de spelers nemen positie- en partijspelen een belangrijke plaats in, zeker in de A en B leeftijdsgroepen. Bij het realiseren van de training moet de trainer rekening houden met het bepalen van de organisatie, de keuze van de oefenvormen en deze op papier zetten, afweging maken van de belasting en belastbaarheid, rekening houden met de beïnvloeding en de coachmomenten.

VV Helden verwacht van een trainer/coach dat hij voor het team een (verder uitgewerkte) jaarplanning maakt en voorafgaand aan de training zijn training aan het papier toevertrouwt (zie jaarplanningen per categorie). Deze trainingen zullen worden gearchiveerd op de club en worden beheerd door het Hoofd jeugdopleidingen/ Technische Commissie.

Dit is een must voor iedere zichzelf respecterende trainer/coach. Wat wil ik op in welke periode behandelen en wanneer laat ik het terugkomen? Dit is een controle middel voor jezelf en je spelers, het aantal herhalingen is nog steeds bepalend bij het leervermogen.

De valkuil voor iedere trainer/coach is dat hij zo gevarieerd mogelijk wil trainen maar daarbij het leervermogen uit het oog verliest. Het is namelijk een misvatting om te veronderstellen dat bij elke training nieuwe oefenvormen aan de orde moeten komen.

Bij de evaluatie van een bepaald leerblok moet men zich dan afvragen of het doel is bereikt. De visie waaraan elke training moet voldoen leert ons dat elke training een voetbaleigen karakter moet hebben, er veel herhalingen in moeten zitten, men rekening moet houden met de groep waarvoor je staat en dat men hierop de juiste coaching en beïnvloeding op los laat.

7.2.1 Algemene richtlijnen voor training en opleiding

Organisatie

- Goede trainingsvoorbereiding is meestal een 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 besteed 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 nabeschuiving van de training is even belangrijk als de voorbereiding.

- Hebben de spelers wat geleerd?
- Was de oefenstof goed?
- Was de gekozen organisatie goed?
- Heb ik op de juiste wijze gecontroleerd en gecorrigeerd?
- Wat vonden de spelers van de training?
- Was de voorbereiding goed?
- Waren ik en de spelers op tijd op de training?
- Is er voldoende arbeid verricht?
- 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 en/of overeenkomstig de jaarplanning en doelstelling van het jeugdplan.

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
- Coerver methode
- aanname en 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.

Mogelijke oefenstof

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 - terugleggen
- 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. De tactische principes van deze positiespelen moeten dan weer in de partijvormen worden gecoacht.

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'.

7.3 Kenmerken en trainersprofiel per Leeftijdscategorieën

7.3.1 K- jeugd (- 6 jaar)

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

- Spelers zijn snel afgeleid en vaak dromerig.
- Spelers hebben vaak nog behoefte aan vader en/of moeder.
- Moeten als kind vertrouwen krijgen in de leider

Het voetballen van de F-jeugd

Alle spelers bewegen in een kluit op en om de bal en volgen deze in elke willekeurige richting. Sommige spelers weten vaak niet welke kant ze op moeten schieten en wanneer men moet juichen.

Mentale Scholing

- Plezier in het voetbalspel.

Consequenties voor de training

Deze kinderen moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Ze moeten dus wennen aan de dingen die typisch voetbaleigen zijn; de bal, ruimte, medespelers, tegenstanders, scoren, spelregels, etc.

Probleemgebieden

Voor de K-spelers levert "de bal" de grootste weerstand op. Door **iedere speler een bal** te geven tijdens de training zal dit "balgevoel" zich sneller ontwikkelen. Belangrijk is dat hij/zij plezier krijgt in het voetbal.

Oefenstof

- trainingsonderdelen moeten kort duren (5 min.)
- bij technische oefeningen korte pauzes inlassen om bijv. dingen nog eens voor te doen of te verduidelijken.
- techniek in spelletjes inbouwen
- eenvoudige trainingsvormen afwisselen met technische spelletjes
- trappen vanuit een heel laag tempo
- aanname met de zool/binnenkant van de voet
- kleine teams bij partijspele, niet te grote velden, veel laten scoren, doeltjes niet te klein
- alleen allerbelangrijkste spelregels toepassen.

Profiel van een K trainer/begeleider:

Op de eerste plaats moet hij de kinderen zoveel mogelijk enthousiast maken voor het voetbalspel waarbij hij op speelse wijze de kinderen enkele basis elementen probeert bij te brengen. Tijdens trainingen en wedstrijden dient hij te fungeren als hun beste supporter. Een goede K trainer is voor zijn spelers zowel een speelkameraad; iemand met een echte doelstelling om het alle kinderen naar de zin te maken.

7.3.2 F-jeugd (- 8 jaar)

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

- Spelers zijn snel afgeleid, kunnen zich niet lang concentreren.
- Spelers zijn individueel gericht en hebben weinig gevoel om dingen samen te doen.
- Spelers zijn nog te speels om te voetballen zoals wij volwassenen dat graag zouden willen zien.

Het voetballen van de F-jeugd

Alle spelers bewegen in een kluit op en om de bal. Een uitzondering daarop vormen de keepers en 1 of 2 spelers die voortdurend worden gemaand achter te blijven. De bal wordt door een rennende en schoppende horde voortbewogen.

Mentale Scholing

- Plezier in het voetbalspel

Consequenties voor de training

Deze kinderen moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Ze moeten dus wennen aan de dingen die typisch voetbaleigen zijn; de bal, ruimte, medespelers, tegenstanders, scoren, spelregels, etc.

Probleemgebieden

Voor de F-spelers levert "de bal" de grootste weerstand op. Door **iedere speler een bal** te geven tijdens de training, met bijbehorende oefenstof, zal dit "balgevoel" zich sneller ontwikkelen. Door veel kleine partijtjes (3:3 en/of 4:4) te spelen ontstaan er ook veel balcontacten waardoor men op een speelse wijze de technische vaardigheden leert ontwikkelen. Belangrijk is dat hij/zij plezier heeft op zijn/haar niveau.

Oefenstof

- trainingsonderdelen moeten kort duren (5-15 min.)
- bij technische oefeningen korte pauzes inlassen om bijv. dingen nog eens voor te doen of te verduidelijken.
- techniek niet willen perfectioneren, wel verbeteren; het gaat tenslotte om gewenning aan de bal.
- eenvoudige trainingsvormen, overzichtelijke organisatie, spelvormen
- afwerken van korte afstand op groot doel
- trappen vanuit een heel laag tempo, over korte afstand en in spelvorm
- afname met de zool/binnenkant van de voet
- kleine teams bij partijspele, niet te grote velden, veel laten scoren, doeltjes niet te klein
- alleen belangrijkste spelregels toepassen.

Profiel van een F trainer/begeleider:

Op de eerste plaats moet hij de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties confronteren waarbij hij voornamelijk werkt als motivator/begeleider. Tijdens trainingen en wedstrijden bewaakt hij de organisatie, motiveert hij de spelers op een positieve manier en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede F trainer is voor zijn spelers zowel een vriend als opleider; iemand met een echte voorbeeldfunctie, objectief, de resultaten ondergeschikt maakt aan de ontwikkeling van de spelers en geen voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Tijdens de trainingen en/of wedstrijden dient hij het goede voorbeeld te geven en bovendien weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ouders hiervan te overtuigen.

7.3.3 E-jeugd (8 – 10 jaar)

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Krijgen al langzaam een teamgevoel maar zien wel het verschil wie goed en niet goed kan voetballen. Zij kunnen het opbrengen om langer één en dezelfde oefening uit te voeren als de F jeugd. Prima leeftijd voor motorisch leren en veel op techniek trainen middels veelveel balcontacten.

Het voetballen van de E-jeugd

De eerste vormen van samenspel worden hier zichtbaar. De balbehandeling is gericht, maar beperkt zich veelal tot aannemen, dribbelen, drijven en een schot op doel.

Mentale Scholing

- Sportieve wedstrijdhouding
- Leren omgaan met leiding
- Leren omgaan met medespelers

Consequenties voor de training

Ook voor de E-jeugd geldt dat ze moeten voetballen en moeten blijven voetballen om het voetballen onder de knie te krijgen. Dus: laat ze wennen aan de bal via speelse oefeningen waarbij de nadruk van coaching ligt op de juiste uitvoering van de diverse technieken. Dit is namelijk een **leeftijd**sfasie die zich er

uitstekend toe leent om jonge voetballers technische vaardigheden onder de knie te laten krijgen. Dit is ook de leeftijdscategorie waar begonnen kan worden met het besteden van aandacht aan het samenspel.

Probleemgebied

Naast het probleemgebied "de bal" komen nu ook de probleemgebieden "medespeler" en "tegenstander" naar voren. Dit betekent dat naast het ontwikkelen van de techniek ook een start gemaakt kan worden met het ontwikkelen van inzicht.

Oefenstof

- duur van de afzonderlijke oefenvormen moet kort blijven (10-15 min.)
- afstanden vergroten bij de technische oefeningen
- de technische oefeningen bewust gaan oefenen, de uitvoering goed voordoen
- individueel jongleren, vrij of met simpele opgaven
- wisselend tempo dribbelen, over grotere afstanden, met afwerken op doel.
- moeilijker organisatievormen zoals slalom, keren, stroomvorm
- vanuit stand en vanuit de beweging trappen, uitsluitend over de grond, afstanden variëren.
- aanneming van de bal, stilstand/beweging
- incidenteel inwerpen laten oefenen
- veel kleine partijvormen, aanvallen gaat voor verdedigen
- wedstrijdvormen in bouwen
- belangrijke spelregels toepassen

Profiel van een E trainer:

Op de eerste plaats moet hij de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties confronteren waarbij voornamelijk werkt als motivator/begeleider. Tijdens trainingen en wedstrijden bewaakt hij de organisatie, motiveert hij de spelers op een positieve manier en corrigeert hij zowel op technisch en organisatorisch gebied. Een goede E trainer is voor zijn spelers zowel een vriend als opleider; iemand met een echte voorbeeldfunctie, objectief, de resultaten ondergeschikt maakt aan de ontwikkeling van de spelers en geen voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Tijdens de trainingen en/of wedstrijden dient hij het goede voorbeeld te geven en bovendien weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ouders hiervan te overtuigen.

7.3.4 D-jeugd (10 – 12 jaar)

Leeftijdsspecifieke kenmerken

De D-jeugd is de ideale categorie om de basisvaardigheden te verbeteren en te perfectioneren. Ze zijn competitief ten opzichte van hun leeftijdgenoten en kunnen al goed in teamverband met elkaar een doel nastreven. Ze beheersen de eigen bewegingen en zijn bewust bezig hun prestaties te verbeteren.

Het voetballen van de D-jeugd

Binnen deze categorie zien we al de eerste goede balbehandelingen, waardoor men ook meer tijd heeft om de ruimte op het veld te zien. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen. De eerste echte combinaties worden al zichtbaar. Dit is de ideale leeftijd om het voetbal onder de knie te krijgen.

Mentale Scholing

- Omgaan met winst en verlies
- Accepteren van wedstrijdleiding
- Accepteren van instructies van trainers/leiders
- Accepteren van correcties van trainers/leiders

Consequenties voor de training

Binnen de trainingen kan men nu met meerdere weerstanden werken. Ook kan de relatie gelegd worden tussen het moment in de wedstrijd en de daarbij horende training. Deze categorie begrijpt waarom er vrijgelopen moet worden bij balbezit en hoe verdedigd moet worden bij balverlies; ze zijn erg leergierig. Alle technische oefeningen zijn nu mogelijk en men dient veel wedstrijdssituaties te trainen.

Probleemgebied

Naast de probleemgebieden "bal", "ruimte", "medespelers" en "tegenstanders" komt nu ook de "coaching" om de hoek kijken. Door het begrip voor de verschillende situaties in zowel balbezit, balverlies en omschakeling, kan er binnen deze leeftijdsgroep begonnen worden met het coachen van elkaar.

Oefenstof

- het is belangrijk steeds een goed voorbeeld te laten zien, zien is begrijpen!
- geduldig en perfectionistisch werken, het aanleren van een gave technische uitvoering is van groot belang
- langduriger en grondiger trainen op bepaalde onderdelen.
- doelstelling van de training proberen te halen
- aandacht kan langer worden vastgehouden (15-20 min.)
- aandacht besteden aan coaching tijdens het partijspelen.
- zowel op de plaats als in de beweging jongleren, streven naar langere sessies, iets moeilijker opgaven, wedstrijdvormen, koppen er ook in betrekken
- wisselend tempo dribbelen, binnen- en buitenkant voet, verandering van richting en accenten op reacties en wenden en keren, verschil dribbelen en drijven waarnemen, afschermen, afwerken op doel vanuit verschillende posities.
- speelse vormen 1:1 met tweetallen met bijv. doeltjes of zonder doeltjes met accent op afschermen of passeren.
- over de grond en/of door de lucht trappen, wreeftrap, accent nadrukkelijk leggen op technische uitvoering (standbeen, lichaamshouding, waar de bal te raken, etc.), passing over de grond vanuit stilstand en vanuit de beweging, passing door de lucht vanuit een aangespeelde, een rollende en een stilliggende bal, oefenen met 2- en 3-tallen, ook trappen met volley en dropkick.
- balaanname en verwerking evt. met opdrachten, bijv. ½ draai of in bepaalde richting, zowel vanuit stand als vanuit de beweging, door de lucht, eerst beoefenen op de plaats en dan in de beweging, ook met afwerken op het doel. Het hoofddoel blijft de bal- en lichaamstechniek.
- met en zonder opsprong koppen, vanuit de beweging, soms met afwerking op doel en koppend jongleren. Raakvlak bal aangeven
- Positiespelen(2:1/3:1/4:2)
- Niet alleen kleine partijspelen geven ivm verduidelijking ruimte. Bepaalde tactische aspecten belichten zoals: voornaamste principes bij balverlies en balbezit, verdeling over het speelveld, het belang van combinatiespel. Het individualisme niet aan banden leggen.
- Beginnende aandacht voor het onderlinge coachen.

Doelstelling

Technische eisen in die eerste fase zijn:

- Balbehandeling koppelen aan snelheid in combinatie met weerstand
- het tweebenig trappen van de bal met de binnenkant voet, half binnenkant voet, de wreeftrap over de grond en door de lucht over kleine afstanden
- het aan- en meenemen van de bal met alle lichaamsdelen
- het jongleren met de bal met alle delen van het lichaam behalve de armen
- het zuiver inpassen vanuit stand en in de beweging
- het gericht schieten op doel
- het werken aan gevarieerde voorzetten
- het aanleren van de basistechniek koppen zonder weerstand
- het ontwikkelen en stimuleren van een eigen schijnbeweging
- het aanleren van passeertechnieken
- het leren afschermen van de bal
- het leren nemen van een strafschop.

Op tactisch gebied gelden de volgende uitgangspunten:

- Vrijlopen in de vrije balbaan
- de veldbezetting in de lengte en breedte van het veld
- aan en terugsluiten
- het aanbieden rond de bal
- spelen vanuit eigen positie
- het overnemen van een positie van een andere speler
- het leren spelen op een andere positie
- over de bal kijken
- moment van keuze bepalen tussen samenspelen en individuele actie
- het leren afschermen van de bal bij dribbelen en aanspelen
- de gevaarlijkste speler dekken.

Op het gebied van vakkennis zijn de eerste doelen:

- het aanleren van spelregels
- het leren onderhouden van het schoeisel
- het spelsysteem leren zien
- het leren verzorgen van het lichaam en kennis opdoen over drinken en eten in relatie met wedstrijd en training.

Op het gebied van loop- en krachttrainingen geldt:

- Het aanleren van de beginselen van een goede looptechniek
- de coördinatie van het lopen
- het leren springen met één – en tweebeenvige afzet
- het leren gebruiken van het lichaam
- krachttraining door gebruik te maken van het eigen lichaamsgewicht
- het wegsprinten in alle richtingen
- het leren ontwijken van een tegenstander, sliding of tackle
- het aanleren van een schouderduw.

Op het gebied van persoonlijkheidsvorm geldt:

- het aanleren van een sportieve houding, waarbij respect voor de coach, tegenstander en scheidsrechter(s) centraal staat
- het leren communiceren met medespelers, trainers en elftalbegeleiders
- het leren opstaan voor de mening van een ander
- het accepteren van leiding
- het leren aanvaarden van beslissingen van scheidsrechters
- kritisch leren zijn over je eigen prestaties
- het leren luisteren naar de coach
- het leren dat voetbal een teamsport is
- beginselen van teambuilding laten ervaren
- het leren van concentreren
- verantwoordelijkheid bijbrengen
- van het materiaal
- het leren melden van een blessure
- het leren luisteren naar je eigen lichaam en ernaar gedragen.

Profiel van een D trainer:

De D trainer moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt. Hij moet super enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens de training het goede voorbeeld te geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau. Dat betekent dat de D trainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet. Beschikken aangezien de D spelers tegenwoordig zeker al in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid, coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kan stimuleren. Een goede D trainer reserveert tijd voor zijn persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

7.3.5 C-Jeugd (12 – 14 jaar)

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Er treedt een verandering en bewustwording op van het eigen lichaam. Dit kan leiden tot een geestelijke en maatschappelijke spanning. Kenmerken: motivatiegebrek en kritische instelling tegenover gezag (de pubertijd).

Het voetballen van de C-junioren

Er kan een onstabiele motoriek optreden, vooral in de dagelijkse bewegingen. De al geleerde vaardigheden blijven behouden, ook al verminderd de uitvoering tijdelijk. De C-speler is voornamelijk bezig met zaken als vrijlopen en samenspelen. Ook is er verbetering in verdedigend opzicht. De taken die bij een bepaalde positie horen worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt. Wedstrijdtactiek wordt bewuster beleefd.

Mentale Scholing

Gezonde lichaamsverzorging, controle over emotie, winnaarmentaliteit kweken, initiatief nemen en knaging, zelfvertrouwen stimuleren, taakgericht kunnen werken, accepteren van positieve kritiek.

Consequenties voor de training

Wedstrijd dient als uitgangspunt voor de training. Oog hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die ze op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan er toe leiden dat sommige spelers stakerig en slungelachtig overkomen. Ze kunnen hierdoor minder gaan voetballen. In de beoordeling moet rekening gehouden worden met dit probleem dat veelal van tijdelijke aard is. De C-jeugd zijn wisselvallig in hun prestaties. Stel daarom de verwachting niet te hoog. De doelstelling kan zijn een fijn sfeertje te creëren met oefeningen die erop gericht zijn vanuit momenten in de wedstrijd technische en tactische zaken nog meer te verbeteren **Niet** gaan grijpen naar trainingen zoals krachtrainingen en looptrainingen. Geduldig blijven!!

Probleemgebied

Naast de probleemgebieden "bal", "ruimte", "medespelers" en "tegenstanders" en "coaching" ontstaat hier een probleemgebied van tijdelijke aard, n.l. "het eigen lichaam". Vaardigheden die al beheerst werden kunnen hierdoor tijdelijk in het gedrang komen.

Oefenstof

- op deze leeftijd voortzetten van het grondig en bij herhaling oefenen van de techniek op een gave en juist wijze, perfectionistisch werken, niet teveel willen doen (liever twee onderdelen goed behandelen dan vijf onderdelen die er slechts half uitkomen).
- houdt tijdens de training en begeleiding rekening met de per individu verschillende effecten van de pubertijd.
- jongleren als apart onderdeel opvoeren, soms laten beoefenen als rust tijdens de technische oefeningen, individueel en in tweetallen, vanuit stand en in de voortbeweging.
- onder weerstand dribbelen in speelse vormen, in hoogste tempo, met schijn- en kapbewegingen, met richtingsverandering, met en zonder afwerking op doel.
- bewust 1:1 oefenen met passeerbewegingen onder niet-jagende weerstand, zonder doel, met twee doeltjes, met afwerken op groot doel.

- steeds meer gaan oefenen op de passing vanuit de dribbel, zowel over de grond als door de lucht, binnenkant wreef en buitenkant voet oefenen, ook oefeningen doen waarbij direct spelen centraal staat, tevens volley en dropkick.
- Aan-/meenemen vanuit de beweging en op snelheid, ook tactische facetten nadrukkelijk laten doen (wegdraaien van tegenstander, schijnbeweging, indraaien, afschermen, etc.). In eenvoudige vormen met weerstand, veel oefenvormen met afwerken op doel, bijv. vanuit wedstrijdssituaties.
- regelmatig koppen oefenen vanuit de loop met en zonder opsprong, met aangeworpen en aangeschoten ballen, met zweefsprong en afwerking op doel.
- eenvoudige combinatievormen met tweektallen, met en zonder plaatsverwisseling, het juiste moment en de juiste manier van aanbieden, verder 1-2 combinaties, het opkomen achter de bal vandaan, etc.
- Positiespel (3:1) verder uitwerken tot goede uitvoering bij balverlies en balbezit, begrip van spelverdelen en tempowisseling hanteren, speelruimte +/- 12x12 en vrije ruimte. Zelfde uitbouw voor 2:1. Beginnen met 4:2 en 3:2 in een afgebakende ruimte, accent op diepte pass.
- gebruik maken van alle partijspelen van 2:2 t/m 11:11 met twee doelen en soms in een afgebakende ruimte zonder doeltjes. 2:2 omdat hier een aantal belangrijke tactische aspecten belicht worden (aanvalsmogelijkheden, loopacties, speltempo, verschillende manieren van dekken, behoudend en jagend verdedigen, omschakeling balbezit en balverlies en omgekeerd). Kleine partijen (3:3 en 4:4). Bij grotere partijen nadrukkelijk coachen op samenwerking tussen de linies en op de taken van de linies.

Doelstelling

Bij de C-jeugd ontwikkel je de wedstrijdrijpheid. Daarom vormt in deze leeftijd de wedstrijd al gedeeltelijk het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof, waarbij niet voorbij gegaan mag worden aan het feit dat ook de spelers zich individueel moet kunnen blijven ontwikkelen. De voetbalproblemen die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden dient de C-trainer ook te vertalen in zijn oefenstof. Wedstrijdgerichte trainingen dus, met veel aandacht voor partij- en positiespelen en de coaching! Taaktraining is ook al verantwoord, C-spelers kun je bewust maken van de taken die bij een bepaalde positie horen. Afhankelijk van het niveau kun je C-spelers al leren te anticiperen op één of twee acties vooruit. Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactiek. Start met de opbouw van achteruit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie. Confronteer de C-spelers door een goede oefenstof met overtal situaties, het bijsluiten van de linie en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden). Stel eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over korte afstanden. Bij deze leeftijdscategorie hoor je regelmatig langs de lijn de kreet: loop vrij en bied je aan. Zorg dat door de oefenstof keuze en de coaching tijdens de wedstrijd/training deze jeugdspelers ook weten **hoe** ze moeten vrijlopen en aanbieden.

De C-teams die twee keer per week trainen dienen een gedeelte van de oefenstof te gebruiken die in hun jaarplanning is vastgesteld. Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer zeker ook rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groeiproblemen. Aandacht voor lichaamsscholing, fysieke ontwikkeling, wel / geen groeisprint, coördinatie en een goede dynamische warming-up.

Aandachtspunten bij het spelconcept:

- Besteed aandacht aan de wisselers
- benadruk voortdurend het team aspect, dat begint al bij de warming-up
- stimuleer door coaching het zelfvertrouwen
- bij de C-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naar mate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer de spelers op een positieve manier bij de les te houden
- observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben
- emoties kunnen een rol gaan spelen bij tegenslagen, waak ervoor dat de spelers zich niet gaan afreageren op medespelers, scheidsrechter en tegenstander, meteen ingrijpen
- ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd, hou het overzicht en analyseer
- C-spelers hebben moeite met een goede veldbezetting, ze verlaten snel hun positie
- analyseer hoe er gevoetbald wordt bij balbezit eigen team, balbezit tegenpartij en van balbezit naar balverlies en andersom, let op de uitvoering van de aangegeven accenten
- let op de taakuitvoering per individu, maak zonodig
- laat C-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.

Profiel van een C-trainer:

Een goede C-trainer weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de grote verschillen binnen zijn selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers hard op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Een dergelijke trainer toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Hij is vooral duidelijk naar de spelers toe en houdt zich aan de afgesproken huisregels. Dat laatste kan alleen als de trainer zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en bij het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het 1:4:3:3 concept zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C-spelers bij de uitvoering van het concept. Deze trainer is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen ook zelf het goede voorbeeld geven.

7.3.6 B-Jeugd (14 – 16 jaar)

Leeftijdsspecifieke kenmerken

De groei in de lengte zet door waardoor er een mindere coördinatie kan ontstaan over de eigen ledematen. Puberaal gedrag zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid kunnen voorkomen. Winnen is belangrijker dan ooit, mentale prestatie. Een fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij op zoek is naar de eigen grenzen.

Het voetballen van de B-jeugd

De B-jeugd is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Spelers willen zich graag bewijzen. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. De B-jeugd moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms minder goed af. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren; handelingsnelheid wordt gevraagd.

Mentale Scholing

Inzicht in mentaliteit tegenstanders, zelfkritiek, prestatie bewust zijn, accepteren correctie medespelers, zelfstandigheid, groepsgericht kunnen werken, winnaarmentaliteit kweken.

Consequenties voor de training

Ook bij de B-jeugd kan de trainer nog worden geconfronteerd met problemen als gevolg van de groeispurt. Deze leeftijdscategorie leent er zich juist voor het voetballen zelf te verbeteren. Voetballen begint tijdens de wedstrijd de volwassenheid te benaderen en in fysiek opzicht een heel stuk forser lijkt dan dat van de C-jeugd. Trainen vanuit de wedstrijdssituatie. Beroep te doen op elftaltactiek (plaatsen in een elftal en de daarbij behorende taken). Op deze leeftijd kunnen spelers verantwoordelijkheid dragen. Buiten het veld blijkt dit op het gebied van de leefwijze, lichaamsverzorging en taalgebruik. Tactische aspecten trainen met de hele groep of met linies.

Probleemgebied

Naast de probleemgebieden die uit de vorige leeftijdsgroepen zijn meegekomen heeft de B-jeugd de moeilijke taak een evenwicht te zoeken tussen de eigen geldingsdrang en het leveren van rendement voor het team in het nastreven van het gezamenlijke prestatiedoel.

Oefenstof

- Gericht gaan werken naar de wedstrijd en ook werken aan de specifieke technische, tactische, conditionele en mentale onderdelen. Hierbij ook individueel gericht gaan werken.
- Op prestatiegerichte wijze benaderen en bewust werken aan de vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de spelers en het team. Daarbij ook niet de wedstrijdresultaten uit het oog verliezen.
- Jongleren gebruiken in de rust bij technische oefeningen, ook in de vorm van voetvolley opvoeren
- Dribbelen oefenen onder weerstand, in hoogste tempo, met schijn- en kapbewegingen, richtingsveranderingen, versnellingen, duidelijk maken van het nut van de dribbel in tactisch opzicht, alle vormen met en zonder afwerking op het doel.
- Passeerbewegingen perfectioneren, in opdracht- en wedstrijdvorm met afwerken op één of twee kleine doeltjes en op het grote doel. Ook duel als tactisch middel (numerieke meerderheid afdwingen) aangeven en weerstand duidelijk opvoeren. Accent op omschakeling aanval/verdediging en andersom.
- Over de grond en door de lucht passen met grotere afstanden, passen vanuit hoog dribbeltempo, accent leggen op direct spelen. Specifiek beoefenen: de eindpassing, voorzet, teruggelegde bal, dieptepass, diagonale pass. Dit alles via positie- en partijspelen.
- Aan-/meenemen - zie oefenstof C-junioren, maar nu ook weer in hoger tempo op hoger niveau en vooral in wedstrijdssituaties. Handelingsnelheid bevorderen.
- Koppen voornamelijk oefenen vanuit aangespeelde ballen, verschil maken tussen aanvallend en verdedigend koppen en ook specifiek oefenen op koppen op doel vanuit een voorzet.
- Combinatievormen (2/3-tallen), tactische aspecten belichten (speltempo, spelverplaatsing), beoefenen van aanvalspatronen waarbij gebruik wordt gemaakt van algemene tactiek. Werken met en zonder verdedigers en bijna altijd met afwerking op doel. Accent leggen op eindpassing en afwerking op doel.
- Positiespel met verdere verdieping van 2:1, 3:1 en 4:2, uitgevoerd in de vrije ruimte, afgebakende ruimte en met kleine doeltjes en grote doelen met keepers.
- Partijspelen met en zonder doelen in afgebakende ruimte werken met opdrachten (bijv. Elke speler van de aanvallende partij moet in beweging zijn anders volgt balverlies als straf of beperking opleggen door de bal niet meer dan 3x te mogen raken). Verder met doelen zoals hiervoor beschreven en ook vooral taakstelling van de linies en posities verwerken. Het onderlinge coachen uitbreiden.
- Spelhervattingen oefenen met de gehele groep evenals met één of meerdere spelers. Voornamelijk vrij schop en corner. Terug laten komen in partijspelen.

Doelstelling

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof blijft de ontwikkeling van het individu maar in deze categorie dient men ook de analyse van de wedstrijd te vertalen in de oefenstof waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen de vier hoofdmomenten:

1. Balbezit
2. Balbezit tegenpartij
3. Omschakeling van balbezit naar balverlies
4. Omschakeling van balverlies naar balbezit

- Vertaal de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoek daarbij de juiste oefenstof
- Streef naar minder fouten, verbeter de sterke punten die in de wedstrijd naar voren komen en benadruk wat goed gaat en niet wat slecht gaat (positieve instelling).
- Ontwikkeling van het spelconcept, individueel, linie, team en het verleggen van accenten.
- Ontwikkeling van de individuele speler, verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.
- Ontwikkelen/uitbouwen van de sterke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.
- Gebruik maken van individuele training, hou steeds rekening met de belastbaarheid binnen de B-groep.
- "Dode" spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen
- Zorg door een goede coaching ervoor dat spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het zogenaamde "wedstrijdritme" (variatie in wedstrijdtempo)

Aandachtspunten bij het spelconcept:

- bij balverlies speelruimte meteen verkleinen
- vasthouden aan afgesproken organisatie
- voorkom een dieptepass
- druk uitoefenen op de balbezittende speler
- afspeelmogelijkheden afschermen
- basistaken vormen het uitgangspunt
- altijd de oplossing zoeken die het beste is voor je team en niet op de eerste plaats voor je zelf
- verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat je de bal en tegenstander kunt zien
- bij spelverplaatsing tegenstander moet de eigen partij "kantelen"
- moment van vastzetten herkennen, op- doorsluiten
- leer snel te anticiperen, in voetbal ben je nooit snel of langzaam maar op tijd of te laat
- bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte)
- het doel van het opbouwen is het creëren van kansen
- geen risico op eigen helft
- zorg voor open lijnen, voldoende steunspelers, het inschakelen van de derde man
- probeer bij balbezit te streven naar een man-meer situatie
- nooit met je rug naar je medespeler staan, dus ingedraaid staan
- diep gaat voor breed, breed gaat voor terug
- voorkom onnodige overtredingen dat betekent balverlies

Profiel van een B-trainer:

Een goede B-trainer is op de eerste plaats eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het concept. Juist bij B-spelers kan het tactische vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen die bij deze leeftijdsgroep passen. Hij moet zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetbal aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club. Hij is in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

7.3.7 A-Jeugd (16 – 18 jaar)

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Zowel lichamelijk als geestelijk zijn deze jongeren op weg naar meer evenwicht. Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend. In deze leeftijdsfase wordt meestal een keuze gemaakt voor prestatie- of recreatiesport.

Het voetballen van de A-jeugd

De A-jeugd is beter bestand tegen de moeilijkheden die het met zich meebrengt in de kleine ruimte te spelen. Zonder te beweren dat een A-jeugd volleerd is, kan worden gesteld dat het een kwestie is van rijpen. Het onrustige dat wat kenmerkend is voor de B-jeugd maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt ook door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar. Er ontstaat een zekere zelfcontrole binnen de groep.

Mentale Scholing

Prestaties kunnen leveren, inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan, perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie, winnaarmentaliteit kweken.

Consequenties voor de training

De fase van volwassenheid breekt aan. Een meer bewuste en meer evenwichtige houding is kenmerkend voor deze categorie. De speler streeft zichtbaar naar verbetering van zijn prestaties. Geldingsdrang en zucht naar erkenning zijn opvallend. Er kan veel aandacht besteed worden aan tactiek van het elftal, evenals de taak van de spelers afzonderlijk. Conditie optimaal in orde brengen.

Probleemgebied

Dit is de tijd voor verdere rijping en uitgroeien tot een complete voetballer.

Oefenstof

- veel wedstrijden spelen.
- oefenstof specifiek richten op individuele kwaliteiten en tekortkomingen, plaats in het elftal, de speelwijze van het elftal, etc. Met name wedstrijdgerelateerd.
- jongeren gebruiken in de rust bij technische oefeningen, ook in de vorm van voetvolley opvoeren
- Dribbelen - zie B-junioren. Onder weerstand, met kap- en schijnbewegingen, opdrachtvorm als in spel- en wedstrijdvorm (bijv. partijspelen met opdracht "alleen breedte- en achterwaartse passes toegestaan en terreinwinst in sprintdribbel(rugby)).
- Alle vormen 1:1 vormen waarbij accenten worden gelegd op bijv. passeerbewegingen, schijnbewegingen, afscheren, het maken van ruimte, het uit balans brengen van een verdediger, het juiste moment van ingrijpen voor een verdediger (individuele tactiek).
- Duel ook toepassen in partijspelen bijv. met opdracht "pas na het uitspelen van een tegenstander mag je een pass geven".
- perfectioneren van de passing met het accent op direct spelen in combinatie met het terugleggen, de eindpassing (nu ook na het uitspelen van een tegenstander), pass over grote afstand. Veel individueel werken d.w.z. oefenstof aanpassen aan plaats in het elftal (bijv. vleugelspitsen oefenen op allerlei voorzetten, centrale verdedigers oefenen op cross- en dieptepass en middenvelders op breedte-, diepte- en crosspass).
- alles in hoog tempo aan-/meenemen met afwerking, versnellingen en onder weerstand.
- Oefenen in combinatie met andere technische vormen zoals 1-2 combinaties en.
- veel oefenen van koppen met veel weerstand, veel individueel, maar ook in groepen trainen, in partijspelen met en zonder opdracht.
- vrijwel uitsluitend alleen nog combinatievormen geven die gebaseerd zijn op specifieke tactische situaties zoals bijv. de counter, 2:1 situatie, het achter de bal vandaan komen en het beoefenen van een opbouwende en aanvallende speelwijze.
- Geen standaard combinatievormen meer (Warming Up).

- positiespelen 2:1, 3:1 en 4:2 in vrije en afgebakende ruimte alleen nog als warming-up met gebruikmaking van 2 doeltjes. Om bepaalde tactische aspecten te beoefen spelen in 5:3, 4:3, 6:3, 8:5, etc. in afgebakende ruimte. Overtalsituaties laten zien en verwerken.
- partijspelen met en zonder doeltjes, opdrachten, bepaalde beperkingen. Gebruik specifieke coaching van bepaalde tactische aspecten. Kleine partijspelen niet verwaarlozen. Tijdens partijspelen nadrukkelijk beroep doen op onderlinge coaching en verwijzen naar wedstrijdssituaties.
- spelhervattingen oefenen met de gehele groep evenals met één of meerdere spelers. Voornamelijk vrije schop en corner. Terug laten komen in partijspelen

Doelstelling

Aandachtspunten ontwikkeling:

- veel wedstrijd elementen
- lezen van de wedstrijd
- via "vaste" oefenvormen het spelconcept oefenen/trainen.
- uitgangspunt is alles met de bal
- staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier
- welke elementen van het spelsysteem/concept train ik
- is de spelbedoeling/benadering in de oefenstof verwerkt
- waarborg ik de individuele vooruitgang in de teamtraining door organisatie/oefenstof
- en individuele begeleiding en coaching
- werk ik aan het niveau van de speler (eigen vaardigheid, tactiek, mentaal, hoge concentratie)
- ben ik als coach flexibel genoeg.

Aandachtspunten bij het spelconcept:

- Streven naar een optimale veldbezetting
- hogere eisen aan technische uitvoering, uitgaande van het individu
- spelen op de helft van de tegenstander
- verdedigen begint voorin
- vooruit verdedigen, waar en wanneer druk uit oefenen
- hoge balcirculatie
- wijze van inspelen
- spelen om te winnen
- zo diep mogelijk inspelen
- zoeken naar de derde man
- aanvallend creatief durven te zijn bij de 1:1 situaties
- streven naar een man meer situatie in de opbouw
- leren reageren op systeem tegenstander
- coaching die past bij de uitgangspunten van concept.

Profiel van een A-trainer:

Hij heeft overzicht op de groep, een goede staat van dienst als speler en een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstof keuze vergeet hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid. Hij weet dat hij veel aandacht zal moeten besteden aan het motiveren van zijn spelersgroep. Hij reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen heeft genomen. Goed kunnen communiceren is een van de belangrijkste eigenschappen van zo'n trainer. Hij kan duidelijk maken wat hij van de spelers eist en verwacht. De A-trainer gebruikt de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstelling van het team, zodat zij zich ook medeverantwoordelijk voor de gang van zaken voelen.

7.4 Keepersopleiding

De meest geschikte leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen is bij de E-jeugd (8-10 jaar). Vaak zijn er geen specifieke keepers in de jongere leeftijdscategorieën waardoor men ook een roulatiesysteem kan ontwikkelen. Dit heeft ook een aantal voordelen:

- Iedereen krijgt enige ervaring met het keepen en een mogelijk talent wordt eerder opgemerkt.
- Een keeper moet tegenwoordig ook de technische vaardigheden van het voetballen beheersen.
- Mocht een keeper op latere leeftijd genoeg krijgen van het keepen, dan kan hij zonder al teveel problemen worden omgevormd tot voetballer.
- Een speler kan op iets hogere leeftijd zelf een betere keus maken of hij / zij al dan niet in het doel wil staan.

In een enkel geval kunnen de leiders na enige tijd kiezen voor een vaste doelman. Het streven is om met specifieke keeperstraining te beginnen in de E-jeugd aangezien de motoriek en de technische zaken spelenderwijs kunnen worden aangeleerd. In het bijzonder het vallen gebeurt op deze leeftijd vaak al spontaan.

Vanaf de D- pupillen zullen alle technische en tactische vaardigheden van het keepen volgens een bepaald plan worden aangeleerd door een aparte keeperstrainer. De keeperstrainer en de trainer/leiders van het betreffende team zijn samen verantwoordelijk voor de opleiding van de doelverdediger. Zij overleggen 3x per jaar over de ontwikkeling en tekortkomingen van hun keeper en passen het trainingsplan aan als dat nodig is. De beoordeling bevindt zich bij de keeperstrainer en hoofd opleidingen en zal 3 maandelijks bekeken worden. 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
- Aandacht dient geschonken te worden aan:
 - sterke punten: onderhouden
 - zwakke punten: verbeteren

De keeper is bij veel verenigingen nog altijd het sluitstuk op de begroting. Zeker in het huidige voetbal is de keeper behalve "ballenvanger" ook en vooral een extra verdediger en opbouwer. De keeperstraining dient daarom ook aangepast te worden aan de huidige voetbalcultuur en dient te allen tijde bijgestuurd te kunnen worden daar waar nodig is.

Belangrijk bij het trainen van jeugdkeepers is te weten wat je wel maar vooral niet moet doen. Het heeft geen zin om een pupillenkeeper series te laten maken. Belangrijk bij de gehele jeugd en vooral bij de doelman is het zo vroeg mogelijk te trainen op het passen en trappen met beide benen.

Centraal in de opleiding staat het werken aan een allround keeper omdat er steeds hogere eisen aan zijn optreden worden gesteld. De tijd van alleen maar ballen tegenhouden is namelijk voorbij en hij zal zich ook als leider, organisator en coach moeten opwerpen.

Daarom is vooral het positieospel en het "meevoetballen" van de doelman enorm belangrijk. Hierin ligt ook een rol voor de trainer weggelegd om de keepers ook tijdens een positieospel te laten meevoetballen. Duidelijk is in ieder geval wel dat aan de keeper gestelde eisen steeds hoger worden.

Een goede keeperstraining is hoofdzakelijk 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)
 - luchtduel
 - werken met diverse soorten ballen
 - bodemgewenning/faalangst
 - 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

7.5 Meisjesvoetbal

Bij VV HELDEN hebben we een complete meisjesafdeling (MD – MB – DA).

In beginsel dient het voetballen van meisjes en vrouwen niet anders benaderd te worden dan het voetballen van jongens en mannen. Toch zijn er een paar belangrijke verschillen te noemen:

- Meisjes beginnen vaak wat later (8-9 jaar) met voetballen dan jongens (6-7 jaar). Tot 10 jaar (tweedejaars E) gaan we ervan uit dat meisjes ook in gemengde teams (E/F) kunnen meespelen indien in hun categorie te weinig spelers zijn, daarna kunnen ze nog twee jaar op een klein veld (7:7) in MD teams meevoetballen.
- We wachten bij de meisjes wat langer met selecteren dan bij jongens, dit gebeurt het pas bij overgang naar MB (indien er tenminste meer dan een van zulke teams zijn).
- Als meisjes bij de jongen willen blijven meevoetballen vanaf de D (vooral voor goede speelsters een uitstekende zaak), bestaat daartegen geen bezwaar en zullen de teamleiders daarvoor in overleg met de speelster en haar ouders de nodige voorzieningen treffen.
- Meer dan jongens worstelen meisjes met de individuele techniek. Dit komt mede doordat meisjes veel minder voetballen op straat en plein – een ontwikkeling die we overigens bij jongens ook steeds meer zien.
- De KNVB competities voor meisjes zijn minder georganiseerd, mede door het gebrek aan teams in de regio en de grote niveaoverschillen die zich kunnen voordoen.
- Meisjes kunnen kwetsbaar zijn in een voornamelijk mannelijke omgeving. De vereniging dient zorg te dragen voor afsluitbare kleedkamers. Tegen jongens die zich langs de lijn negatief uiten dient onmiddellijk te worden opgetreden.

- In het meisjesvoetbal zijn met name de gezelligheid en de vriendschap binnen de teams en tussen de teams erg belangrijk. Het zorg dragen voor een klimaat binnen VV HELDEN waarin deze gezelligheid en vriendschap kunnen ontstaan en blijven bestaan, is een belangrijke doelstelling.

Bij VV HELDEN hanteren we de volgende grenzen: MA: 16-18 jaar, MB: 13-15 jaar, MD: 10-12 jaar (leeftijd per 1 januari). In elke leeftijdscategorie bij de meisjes spelen dus drie jaargangen.

8 Selectiebeleid

8.1 *Teamindeling*

De teamindelingen zullen plaatsvinden onder leiding van de coördinatoren in samenwerking met de Technische commissie/ Hoofd jeugdopleidingen. In maart moet de eerste aanzet gemaakt worden middels het uitdelen van de beoordelingsformulieren (vanaf prestatieve D-Jeugd). Ook vinden vanaf maart/ april dan al de eerste besprekingen plaats over:

- Hoeveel jeugdspelers per leeftijdsklasse?
- Wat zijn de kwaliteiten van de spelers?
- Welke spelers uit lagere teams komen in aanmerking voor een hoger team?
- Hoeveel teams gaan we inschrijven?
- Wat zijn de trainingsuren?

Medio mei zal dan de samenstelling van de nieuwe teams bekend wordt gemaakt. In de leeftijdscategorieën dient er een onderscheid te worden gemaakt tussen prestatieve en recreatieve teams voor wat betreft de opleiding. Bij de prestatieve teams zal het presteren voorop staan en zal meer van de spelers geëist worden terwijl non-prestatieve teams vooral plezier moeten houden in het voetbal op hun eigen niveau. Bij de indeling zal er ook gekeken worden om een goed verloop (1^e en 2^e jaars) naar de volgende categorie te verkrijgen waardoor er voor doorstromers naar hogere teams altijd een basis aanwezig zal zijn.

Selectiecriteria:

- kwaliteiten van de speler in zowel technisch, mentaal, tactisch als conditioneel opzicht
- motivatie van de speler
- meerwaarde voor de vereniging
- beschikbaarheid van de speler voor trainingen en wedstrijden
- evenwichtige samenstelling t.a.v. de linies en de positie binnen het elftal
- evenwichtige opbouw van het elftal m.b.t. de leeftijden

Bij de teamindeling zal ook rekening worden gehouden om spelers zoveel mogelijk speelminuten te laten maken en toch een werkbare situatie te houden. Daarom proberen we bij de 7-tallen (E/F) maar maximaal 9 spelers te plaatsen, bij de prestatieve teams 14 spelers te plaatsen en de overige teams evenredig te verdelen. Hier zijn we echter afhankelijk van de aantallen per leeftijdscategorie. Indien een speler is ingedeeld in een team zal hij ook als volwaardig lid van dit team beschouwd dienen te worden en evenredig veel speelminuten dienen te krijgen als zijn medespelers.

Aanvulling team bij incompleetheid

Incompleetheid van een team kan een tijdelijke aangelegenheid zijn (blessures, schorsingen etc.) maar kan ook een structureel karakter hebben (opzeggingen). Aanvulling van een team bij incompleetheid met een structureel karakter vindt plaats na overleg tussen de coördinator(en) en Technische Commissie. Aanvulling van alle andere teams als gevolg van een tijdelijke incompleetheid geschiedt in principe vanuit een lager team uit dezelfde categorie. Het aanvullen van teams gebeurt altijd in overleg tussen de leiders van de betrokken teams en het is uiteindelijk de coördinator die beslist wie er met het hogere team meespeelt. Het is belangrijk dat altijd eerst overleg tussen de teambegeleiders plaatsvindt voordat de betrokken speler benaderd wordt. Een speler die in een ander team gaat spelen zonder dat zijn leider ervan op de hoogte is kan geschorst worden voor de eerstvolgende wedstrijd.

Vervroegde inpassing jongere speler in oudere leeftijdscategorie

Spelers met een uitzonderlijke voetbalkwaliteit kunnen vervroegd in een oudere leeftijdscategorie worden opgenomen. Daarbij zal eerst overleg door de leider/trainer plaatsvinden met de ouders van de betrokken speler. Indien van de zijde van de ouders of de speler bezwaren bestaan tegen opname in een oudere leeftijdsgroep dient men dit te respecteren, waarmee inpassing niet wordt uitgevoerd. Bij inpassing is het de taak van de trainer/begeleider de betrokken speler goed op te vangen en erop te letten dat de speler zich goed thuis voelt bij de oudere leeftijdsgroep. Een vervroegd doorgeschoven speler zal ook altijd in een standaard team worden geplaatst.

8.2 Procedure teamindeling VV HELDEN (vanaf D-Jeugd)

Begin maart krijgen de trainers/leiders van de teams een beoordelingsformulier toegestuurd welk voor iedere speler/speelster afzonderlijk ingevuld dient te worden. Dit beoordelingsformulier bestaat uit 4 hoofdthema's; algemene gegevens over de speler, persoonlijke kenmerken en gedrag, een technische beoordeling en een beoordeling op het gebied van team/tactische aspecten. Dit formulier dient binnen 4 weken retour te zijn bij de Technische Commissie, die vervolgens deze informatie verzamelt en bespreekt met het Jeugdbestuur.

Binnen VV HELDEN zijn er voor de jeugd 7-coördinatoren werkzaam onderverdeeld in de volgende categorieën; AB, C, D, E, F(2x) en Kabouters.

Vervolgens wordt gekeken waar eventueel knelpunten te verwachten zijn; aantal spelers per categorie, te veel/te weinig spelers voor het aantal teams, teveel spelers voor één bepaald team, aantal leiders die beschikbaar zijn, goede mix van 1e en 2e jaars spelers, spelers bij elkaar proberen te houden etc. Ook wordt per speler gekeken naar zijn technische kwaliteiten, motivatie, ontwikkeling, invloed op het team en naar het sociale aspect. Parallel aan deze zaken worden de spelers gedurende trainingen en wedstrijden bekeken door de coördinatoren en het hoofd jeugdopleiding en naar aanleiding van deze bevindingen vindt een voorlopige indeling plaats samengesteld door de coördinatoren. Deze concept indeling wordt vervolgens per leeftijdscategorie besproken waarbij niet alleen de huidige leiders aanwezig dienen te zijn maar ook de leiders van het team waar de speler/speelster naar toe gaat. Hierdoor kunnen alle zaken bespreken die mogelijk bij het analyseren van het beoordelingsformulier niet naar voren zijn gekomen of kunnen de leiders eventuele andere wensen/mogelijkheden kenbaar maken. Indien alle categorieën besproken zijn vindt er nog een laatste overleg plaats tussen Technische Commissie en de coördinatoren. Alle vergaderingen, eigen bevindingen, wensen en verzoeken van de leiders worden hierbij nogmaals geanalyseerd waardoor een concept indeling ontstaat die wordt voorgedragen aan het Jeugdbestuur ter goedkeuring. Vervolgens worden de huidige leiders op de hoogte gesteld, die op hun beurt weer de spelers/speelster dienen in te lichten over de indeling voor het komend seizoen.

VV Helden wil nogmaals benadrukken dat er ten alle tijden wijzigingen in een teamindeling mogelijk zijn op basis van omstandigheden (aantal leiders/spelers, gedragingen, ontwikkeling van de speler, nieuwe aanmeldingen etc.). Helaas kunnen we als vereniging niet iedereen tevreden stellen aangezien er soms keuzes gemaakt dienen te worden, maar wij willen nogmaals benadrukken dat alle beslissingen bespreekbaar zijn gemaakt en zorgvuldig zijn genomen.

In principe worden alle teams binnen de jeugdafdeling samengesteld voor een heel seizoen. In uitzonderlijke gevallen kan er tussentijds van team worden gewisseld. Indien een speler van plan is te stoppen, hebben trainers en ouders/speler overleg over de reden voor het stoppen en geven dit door aan de coördinator per leeftijdscategorie. Definitieve afmeldingen dienen altijd schriftelijk te worden doorgegeven aan de ledenadministratie die vervolgens de betreffende personen informeert.

Overgang tussen leeftijdsgroepen

Bij de overgang naar een hogere leeftijdscategorie kunnen er voor spelers aanpassingsproblemen ontstaan aangezien men dan ook met fysiek sterkere spelers te maken gaat krijgen. Om deze aanpassing te vergemakkelijken zal er vanaf april gezamenlijke trainingen/ wedstrijden plaats vinden met de nieuwe categorie.

Bij de overgang van de E- naar de D-categorie zal extra aandacht dienen te worden geschonken daar men ook nog eens van klein naar groot veld gaat met bijbehorende spelregels. A-spelers die technisch, fysiek of mentaal nog niet toe zijn aan de senioren moeten via een nieuw te vormen (jong) 3e elftal worden opgevangen om ook deze spelers niet voor de vereniging verloren te laten gaan.

Taak hoofdtrainer t.a.v. jeugdafdeling

De hoofdtrainer heeft een adviserende rol in de speelwijze van een jeugdteam en over de positie van een jeugdspeler. Bovendien is hij verantwoordelijk voor een goede begeleiding van A-junioren die overgaan naar de selectie van 1+2. Hij draagt tevens zorg voor een goede argumentatie indien spelers buiten de selectie gaan vallen.

8.3 Overgang junioren-senioren

Om de overgang van de junioren naar de senioren geleidelijk en beheersbaar te laten verlopen gelden de onderstaande afspraken:

- Vooraf aan de overgang trainen de overkomende junioren vanaf april regelmatig mee met de selectie, op roulatiesysteem en in samenspraak met de trainer van de A-junioren en de Coördinator A/B/C en Hoofd Jeugdopleiding.
- In principe komen de overkomende junioren terecht in de selectie of het nieuw te vormen "jong derde" waar een kern van oudere spelers aanwezig dient te zijn, die de opvang willen verzorgen van de overkomende jeugd.
- A spelers die voldoende kwaliteit bezitten en het niveau aankunnen, zullen rechtstreeks naar het 1e elftal overgeheveld worden.
- De belangen van de jeugdteams mogen niet geschaad worden.
- Bij tijdelijke incompleetheit van de senioren-selectieteams zullen A-spelers als aanvulling dienen te fungeren voor de selectie. Vanaf de winterstop kunnen ook de A spelers die in aanmerking komen voor de lagere senioren hierbij mee spelen. Alles uiteraard in overleg met de coördinatoren en trainers

9 Algemeen

9.1 *Instroom- en doorstroom spelers*

Aangezien VV HELDEN een sterk groeiende vereniging is zullen we enkele regels dienen te hanteren bij de aanname van nieuwe leden. Alle nieuwe leden dienen door verwezen te worden naar de ledenadministratie waarbij men de juiste informatie ontvangt wat VV HELDEN voor deze speler/speelster kan betekenen en wat VV HELDEN op haar beurt verwacht van haar leden. De betreffende coördinator dient geïnformeerd worden indien er voor zijn categorie nieuwe aanmeldingen zijn. Indien nodig zal hij contact opnemen met de vorige vereniging. Op basis van de dan geldende indeling zal bekeken worden of de speler/speelster direct in een team geplaatst kan worden dan wel op een wachtlijst wordt geplaatst. Om in aanmerking te komen voor een plaats op deze wachtlijst, welke categorie afhankelijk is, zullen we een aantal dingen onderscheiden:

- Is de speler woonachtig in Helden?
- Wat is de datum van aanmelding?
- Willen de ouder(s) iets in de begeleiding doen?
- Wat is de meerwaarde voor VV HELDEN (prestatief, uitstraling, etc)?

Indien er een nieuwe indeling gemaakt wordt zal er eerst gekeken worden of er genoeg capaciteit aanwezig is om nieuwe teams te kunnen plaatsen (trainingen, wedstrijden etc) en welke aantallen er beschikbaar zijn per categorie.

Indien dit niet mogelijk is zullen eerst de spelers die al deel uitmaken van een team worden geplaatst in de voor hen geldende categorie. Vervolgens wordt bekeken of er genoeg leiders/trainers beschikbaar zijn om het aantal teams binnen een categorie te kunnen begeleiden. Indien dit niet het geval is zullen eerst de spelers die al onderdeel uitmaken van een bestaand team worden geplaatst en dan pas de spelers van de wachtlijst die voor deze categorie beschikbaar zijn.

Het is dus mogelijk dat iemand die langer op een wachtlijst staat eerder geplaatst kan worden aangezien we per leeftijdscategorie de indeling moeten bekijken.

9.2 *Aandachtspunten*

9.2.1 Jeugdteam (Onder-23 jaar) VV Helden

Om de overgang van de A-jeugd naar de selectie te vergemakkelijken zal er met ingang van het seizoen 2009/2010 een jeugdteam onder -23 samengesteld gaan worden. Dit team zal voornamelijk bestaan uit jonge 1e elftal spelers aangevuld met beloftevolle A-junioren, die op deze manier snel vertrouwd raken met de grotere weerstand en handelingssnelheid. Doel van dit team moet zijn om per jaar 6-8 wedstrijden te spelen. De selectie en organisatie rondom dit team is in handen van de Hoofdtrainer, trainer A-junioren en Hoofd Jeugdopleidingen.

Zaalvoetbal

In de winterperiode wordt er door de prestatieve D-, E-, en F-pupillen deelgenomen aan de zaalcompetitie. Deze competitie wordt georganiseerd door de KNVB en wordt gespeeld in verschillende sporthallen in de regio. Teams welke niet aan deze competitie deelnemen dienen echter wel in de zaal te trainen.

4 –4 toernooi

Voor de F- en E-pupillen wordt er jaarlijks in de winterstop en aan het eind van het seizoen een onderling 4-4 toernooitje georganiseerd of men neemt deel aan de 4:4 competitie georganiseerd door de KNVB.

Accommodatie & kantine

Accommodatie en kantine kunnen een belangrijke motivator zijn om de leden aan VV HELDEN te binden. Belangrijke aspecten daarvan zijn:

- Veiligheid
- Goede verlichting
- Tegengaan van diefstal
- Weren van elke vorm van agressie
- Altijd iemand aanspreekbaar op het terrein
- Kantine geopend als er trainingen of wedstrijden zijn.
- Hygiëne
- Gezelligheid
- Beperking van alcohol en tabaksgebruik
- Bescheiden prijsstelling voor de jeugd: kindercola, snoep en tafelvoetbal.

Nevenactiviteiten

VV HELDEN wil haar jeugd ook aan zich binden via een intensief programma van extra activiteiten. Het doel van het activiteitenprogramma is:

- Binding aan de vereniging door identificatie van de spelers en ouders met elkaar, het team en de begeleiders.
- Het verhogen van het plezier in het voetballen en het verenigingsleven.
- Kern van het verenigingsleven is en blijft het voetbalgebeuren. Voetballen is immers de primaire en soms de enige motivatie van mensen om lid te worden van een voetbalvereniging. Het is bovendien een sterke motivator. In het bijzonder de oudere jeugd is het beste te binden via het voetballen en nergens anders mee.
- Tijdens het jaar worden er voor de verschillende leeftijdsgroepen allerhande nevenactiviteiten georganiseerd door de activiteitencommissie. Hierbij kan gedacht worden aan Penaltybokaal, Sinterklaasfeest, bezoek aan een wedstrijd uit het betaalde voetbal, dropping, Jeugdprins, etc.

Pupil van de week

Bij iedere thuiswedstrijd van het eerste seniorenelftal wordt een pupil/ junioren uitgenodigd als speler van de week. Zij maken vanaf de voorbereiding tot aan het slot de wedstrijd van dichtbij mee en komen op die manier in contact met de trainer en spelers van het eerste elftal.

10 Tips voor jeugdtrainers en leiders

1. In het jeugdvoetbal mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan. Je bent bezig met het opleiden van spelers.
2. Mag je dan niets van je spelers eisen? Onzin, verlang prestaties maar eis geen resultaat. Probeer te winnen uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden en niet uitgaande van het pure resultaat. Met prestatie bedoelen we:
 - a. maak de spelers duidelijk dat als je voor je prestaties op het veld een 7 krijgt, terwijl je een 8 had kunnen halen, je onvoldoende gepresteerd hebt. Dan mag je ook een speler bekritisieren.
3. Een goed middel om op die manier tegen prestaties aan te kijken, is het geven van (schriftelijke) beoordelingen op vaste tijdstippen. Op die momenten kunnen dan ook nieuwe doelen voor de volgende periode gesteld worden, laat ook spelers zelf beoordelingen maken en maak hun daardoor duidelijk dat de individuele vooruitgang van elke speler belangrijker is dan de stand op de ranglijst.
4. Jeugdspelers moeten zo hoog mogelijk spelen, uiteraard aangepast aan de lichamelijke en mentale kwaliteiten van het talent. Een jeugdtrainer is verkeerd bezig als hij bijvoorbeeld in verband met het behalen van een kampioenschap een jeugdspeler tijdens het seizoen niet laat overgaan naar een hoger elftal.
5. Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk. Geef hem daarom speelmogelijkheden op veel plaatsen in een elftal. Pas op 14-15 jarige leeftijd kunnen voor de posities binnen een elftal wat definitievere keuzes gemaakt worden.
6. Plaats de beste spelers in een aanvallende rol. Daar leren ze eerder hun creativiteit te ontwikkelen in een kleine ruimte onder grotere weerstand. Van aanvallers kun je bovendien op latere leeftijd verdedigers maken, andersom veel moeilijker.
7. Probeer te overtuigen dat het trainingsmateriaal voor de jeugd geen sluitpost van de begroting mag zijn. Het verdient de hoogste aandacht. Let goed op het gewicht van de bal en dat deze is opgepompt tijdens de training.
8. Probeer te streven naar individuele training voor keepers en talenten.
9. Laat je als jeugdtrainer/leider nooit "foppen". Zorg daarom altijd voor bewijs richting ouders en bestuur, door precies bij te houden, wedstrijdgegevens, trainingsopkomst, reserves, analyses enz.
10. Bereid de trainingen goed voor. Ga uit van de wedstrijd en de individuele kwaliteiten van je spelers, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes. Door achteraf ook een evaluatie bij te houden, kun je in een later stadium gebruik maken van ervaringen of oplossingen uit het verleden.
11. Maak vaste afspraken over: wedstrijdvoorbereiding, warming-up, afmelden, studie in relatie met het voetballen, blessurebehandeling.
12. Gevarieerde trainingen zijn niet per definitie de beste, herhaling is belangrijk.
13. Straal zelf enthousiasme uit, zoek niet naar excuses bij falen en houd je op de hoogte van de ontwikkeling binnen het voetbalspel.
14. Het is verstandig (even wennen) om voor de wedstrijd en in de rust geen buitenstaanders (ouders) in de kleedkamer toe te laten. Na afloop van de wedstrijd is er geen bezwaar tegen. Dit in verband met de aandacht en rust die er moet zijn tijdens het praatje vooraf aan de wedstrijd.
15. De ontwikkeling van de spelers gaat voor een kampioenschap

11 NORMEN EN WAARDEN VOOR VV HELDEN

Eenieder die lid is van VV HELDEN dient zich te conformeren aan de door het bestuur van VV HELDEN vastgestelde Protocol: "Gedragsregels VV HELDEN, Normen en Waarden voor VV HELDEN". Het niet voldoen aan deze gedragsregels wordt gezien als wangedrag, waarna de door het bestuur van VV HELDEN vastgestelde "procedure wangedrag" in werking treedt.

Hieronder staat in het kort de essentie weergegeven van de in het protocol opgenomen Gedragsregels:

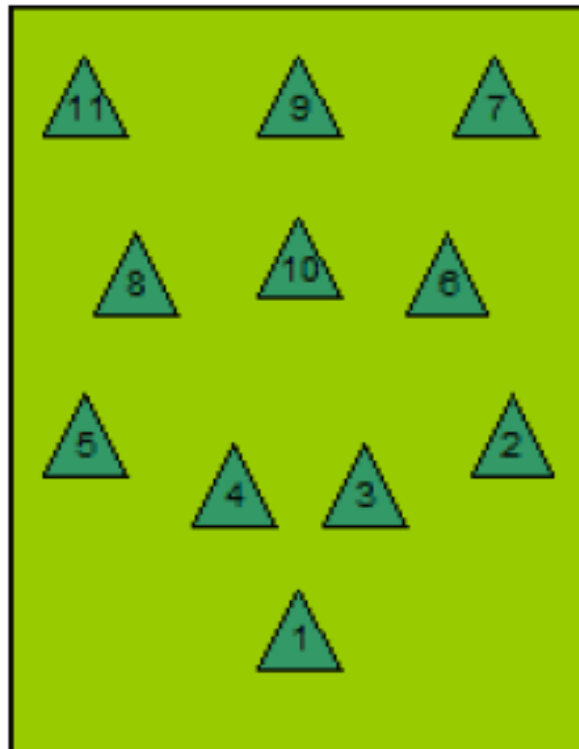
1. Als lid van VV HELDEN vertegenwoordig je de club. Laat dit ook duidelijk in je gedrag, taalgebruik en houding in positieve zin naar voren komen. Dit geldt voor trainingen, wedstrijden en alle andere VV HELDEN activiteiten.
1. Ieder lid dient zich ten alle tijden te onthouden van verbaal en/of fysiek geweld.
2. Als lid maak je deel uit van een team (spelers en leiders). Om als team succesvol te zijn (op het gebied van voetbal, teamgeest, sociale- en persoonlijke ontwikkeling) ben je afhankelijk van elkaar. Laat ook dit in je gedrag, taalgebruik en houding duidelijk naar voren komen door: saamhorigheid, verantwoordelijkheid voor jezelf en anderen, hulpvaardigheid, nakomen van afspraken en sportiviteit
5. Ben tijdig aanwezig op trainingen, wedstrijden en andere VV HELDEN activiteiten. Bij verhindering dien je jezelf ruimschoots van te voren af te melden bij de leider/trainer.
6. Tijdens de trainingen, wedstrijden en andere VV HELDEN activiteiten wordt er geluisterd naar de opdrachten en aanwijzingen van de leiders en trainers. Beslissingen van de leiders en trainers worden geaccepteerd, zonder in discussie te gaan (in woord of gebaar). Indien er onenigheden zijn dan kunnen deze na afloop van de training of wedstrijd besproken worden met de leider/trainer. Mocht deze bespreking geen oplossing bieden, dan kan de hulp van de betreffende coordinator, die deelt uitmaakt van de Technische Commissie, ingeroepen worden.
7. Gedraag je sportief, accepteer de beslissingen van de scheidsrechter en geef geen commentaar op diens leiding. Heb respect voor medespelers, tegenstander en leiding.
8. Ieder lid is verantwoordelijk voor een fatsoenlijk gebruik van de accommodatie en ter beschikking gestelde voetbalfaciliteiten(kleding, training- en wedstrijdmaterialen).
3. Spelers assisteren de leider/trainer bij het verzamelen en opbergen van de gebruikte voetbalmaterialen/faciliteiten.
9. Ga ook op een fatsoenlijke wijze met de accommodatie van de tegenstander om en houdt je aan de regels die ter plaatse gelden. Blijf van eigendommen van derden af, richt geen vernielingen/beschadigingen aan en zorg dat kleedlokalen opgeruimd zijn.
10. In verband met het houden van toezicht is de aanwezigheid van leden op de accommodatie alleen toegestaan tijdens trainingsuren van hun eigen team en op wedstrijddagen.
11. Ook VV HELDEN is voor het voeren van een goed financieel beleid afhankelijk van inkomsten. Leden of ouders/verzorgers dienen dan ook tijdig de contributie, opgelegde boetes of andere financiële verplichtingen aan VV HELDEN te voldoen.
12. Tot slot: alleen door samen te werken, een team te zijn en je te houden aan de gestelde gedragsregels bestaat de kans dat we de naam van VV HELDEN hoog houden. Respect kun je niet afdwingen, respect en aanzien moet je verdienen !!

12 Bijlage: de basisformatie, standaardstructuur:

Deze opstelling gebruiken we als basisformatie met een belangrijk verschil: Van de twee centrale verdedigers staat er eentje als laatste man, deze geven we voor de verdere toelichting veldpositie-nummer 3.

De positienummers zijn:

1. Doelman
2. Rechter vleugelverdediger
3. Vrije man
4. Mandekker
5. Linkerverdediger
6. Rechter middenvelder
10. Centrale middenvelder
8. Linkermiddenvelder
7. Rechter vleugelspits
9. Centrumspits
11. Linkervleugelspits



Taken van het totale team bij balbezit (opbouwend/aanvallend):

- Het gaat vooral om het positieospel, de kwaliteit van het positieospel, het ritme van het positieospel
- Bedoeling van het positieospel is vooral de dieptepass gespeeld te krijgen.
- Veldbezetting belangrijk, vooral de afstanden tussen de spelers in de as of op de flank (niet te kort en niet te lang)
- Positiespel vraagt continu concentratie en scherpste (mee blijven doen en meebelevende), alles blijven zien.
- In de routinezaken vooral trachten perfectie te bereiken; dus geen foute passes, geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen, juiste balsnelheid, op maat, juiste been etc.
- Er moet zeer veel gevoetbald worden (positieospel) om een paar kansjes te creëren.
- Bij het veroveren van de bal na het jagen is het belangrijk niet te gehaast te spelen, dit vraagt een ander soort concentratie, dus niet te agressief en geen foute ballen (omschakelen van instelling)
- Hierna voorzet, beweging in strafschoopgebied, voldoende mankracht, niet afwachten, zoeken naar mogelijkheden
- Als tegenstander ver terugtrekt dan des te meer geduld in de opbouw (niet laten verleiden tot dieptepass als het niet echt kan)
- Attent zijn op mogelijkheid voor diepte, dus niet verzanden in eindeloos breedtespel (concentratie op diepte!)
- Communicatie tussen speler aan de bal en spelers voorin.

- Principe van aanvallen is vooral de diepte zoeken via de vleugel- en centrale spits(en) 6 spelers (2,3,4,5,6 en 8) functioneren voorwaardelijk voor de 3 aanvallers en een aanvallend ingestelde middenvelder.

Taken van het totale team bij balbezit tegenpartij (verdedigend, storend)

- Uitgangspunt: de bal zo snel mogelijk zien te winnen - zover mogelijk van eigen doel af.
Voorwaarden: een goede organisatie, grip en inzicht bij iedereen en concentratie.

De 3 linies, alle spelers dus, hebben een taak hierin.

- Spitsen heb je nodig - vleugelspitsen snel herstellen en knijpen.
- ondersteuning aan degenen die pressing moeten doen (6, 10 en 8) ook hierin juiste positie kiezen (soms een paar meter)
- Ondersteuning van achteraf; 3 mandekkers + 1 vrije man.
- Balbezitter scherp dekken en niet uitgespeeld worden.
- Kettingreactie: op juiste moment gaat er een speler een aanval op de bal doen; de rest moet zich daaraan aanpassen; de eerste 2 spelers zitten wellicht nog net mis, maar de derde of vierde (een soort 'kettingreactie') moet de bal uiteindelijk winnen.
- Tegenstander dwingen zo weinig mogelijk bij eigen goal te komen.
- Opbouw tegenpartij goed volgen: tegenstander is vaak in aanvallende posities, dus kwetsbaar, loeren op moment om de bal terug te winnen.
- 1 tegen 1 situaties moeten effect hebben, dus bal veroveren, speelmogelijkheden afgrendelen, in de val lokken en toeslaan.
- Zover mogelijk van de goal af verdedigen.
- Afspraken maken over buitenspel (een speler regelt een en ander). Hoe meer tegenstanders op een lijn hoe complexer en gevaarlijker!
- Ver van het eigen doel af en iedereen pikt de tegenstander(s) op die in de eigen zone zonder bal komen.
- Terugzakken tot cirkel/middenlijn of direct 'vastzetten"
- Fore-checking voor middenlijn (bij cirkel).
- Iedereen doet mee - snel omschakelen in teamverband.
- Het spelen van de lange dieptepass of een slechte breedtepass door de tegenpartij is het moment om op de bal te gaan jagen, vooral wanneer de bal niet optimaal gespeeld wordt (direct 'ontsnappingswegen' in de directe omgeving afgrendelen).
- Volgorde in de aanpak om bal terug te krijgen:
 - Routines (positie kiezen, klein maken, terugwijken).
 - Moment herkennen
 - Pressing middenveld en verdediging (het versnellen/opsluiten)
 - Storen
 - Jagen
 - Bal veroveren

Niet steeds in het hoogste tempo storen en jagen, goede moment kiezen en dan 100% (zie kettingreactie verhaal), wel zelf initiatief erin nemen, de tegenstander in moeilijke positie dwingen (bijv. naar hun 'slechte' opbouwende flank of speler). Taken per linie:

Balbezit (opbouwend, aanvallend):

- Verdediging:
 - Geen onnodig balverlies
 - Hoge balsnelheid, snel verplaatsen van het spel
 - Foutloos in de opbouw spelen
 - Positioneel goed spelen, ruimte optimaal enutten (ook t.o.v. spitsen tegenpartij)
 - Steeds bedoeling hebben spelers vrij te spelen
 - Elkaar goed coachen hierin
 - Goede onderlinge communicatie
 - In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.

- Middenveld:
 - Goed in de eigen zone spelen, niet te vroeg de diepte in, veldbezetting optimaal houden
 - Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal
 - In relatie tot aanvallers 7, 9 en 11 dienende rol; dus dienend, voorwaardelijk spelen.
 - Alles gericht op het realiseren van scoringskansen
- Aanval:
 - 3 aanvallers
 - Veldbezetting optimaal houden (veld zo groot mogelijk houden)
 - Nr 10 niet te vroeg naar bal toe vragen, bij dieptepass van de verdedigers.
 - Individuele mogelijkheden, zo gevarieerd mogelijk, van deze drie aanvallers zijn zeer belangrijk in deze speelwijze, belangrijk wapen, er zit dus risico in.
 - Variatie in wijze van vrijlopen
 - Bij voorzetten van zijkant 4 man in strafschoopgebied opduiken (bijvoorbeeld: voorzet van 11 dan 10,9, 7 en 6 in het strafschoopgebied)
 - Optimale communicatie met 'opbouwers'. Goed 'lezen' hoe opbouw zich ontwikkelt, moment voor diepte herkennen en zelf voorwaarden creëren om zo gunstig mogelijk uit te komen bij aanspelen van achteruit.
 - Alles gericht op Scoren!

Balbezit tegenpartij (verdedigend, storend):

- Verdediging:
 - Elkaar goed coachen t.a.v. wat je ziet (overnemen, wisselen, buitenspel e.d.)
 - Hoe dichterbij eigen doel en het strafschoopgebied, hoe scherper de 2,4 en 5 moeten dekken.
 - Getracht moet worden om 3 niet in 1 tegen 1 situaties te krijgen > verantwoordelijkheid overige verdedigers/middenvelders
 - Slim verdedigen - geen overtredingen.
 - "Invechten" in tegenstander, technisch goed doen, geen overtredingen
- Middenveld:
 - 2 middenvelders (bijv. 6 en 8) controlerend; niet te diep en op verkeerde moment over - eigen vleugelspitsen heen.
 - 1 middenvelder (bijv 10) heeft 'schakelfunctie' met centrale spits.
 - Slim en met verstand, zonder onnodige overtredingen, niet te wild verdedigen.
 - Wanneer een van de drie middenvelders niet scherp dekt ontstaan er problemen. - Tegenstander krijgt ontsnappingsmogelijkheid.
 - Niet gemakkelijk laten uitspelen, druk op de tegenstander houden
 - Lichaam gebruiken
 - Niet happen, maar voor je houden
 - Middenveld goed aansluiten, bij spitsen en man in je zone dekken, met hem mee in je zone.
 - "Knijpen" (= naar kant van de bal toe rugdekking geven of ruimte wegnemen) van de middenvelders aan de zijkant: 6 en 8 bij aanval/opbouw tegenstander aan andere zijde van het veld
- Aanval:
 - Bij opbouw tegenpartij terugzakken tegen eigen middenveld aan, ongeveer tot aan de cirkel
 - Vooral onderling verband intact houden, gevoel voor de posities hebben. ('meeschuiven' naar kant van de bal)
 - Opbouw tegenstander afschermen en dieptepass voorkomen.
 - Juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten (herkennen van moment)
 - 7, 9 en 11 zijn verantwoordelijk voor 4 verdedigers van tegenpartij.
 - Taken individueel per positie

Taken per speler bij Balbezit (opbouwend, aanvallend)

- 1 doelverdediger (veldpositie 1):
 - Het goed meedoen in het positiespel

- Goede voortzetting door middel van pass, uitworp, uittrap, doeltrap.
- Goede communicatie met eigen spelers
- 1 vrije man (veldpositie 3):
 - Leiding geven
 - Verplaatsen van het spel; naar voren denken en doen
 - - Belangrijke rol bij balcirculatie
 - Altijd mogelijkheid voor terugpass maken.
- 3 mandekkers (linker (vp 2), rechter (vp5) en centraal (vp4))
 - Uitwaaieren bij balbezit om opbouw goed te laten verlopen (belangrijke rol in positie spel)
 - spitsen wegtrekken, ruimte creëren.
 - In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.
- 2 controlerende middenvelders (linker (vp6) en rechter (vp8))
 - Goed positie spel vooral in relatie tot vleugelspitsen, mandekkers en vrije man.
 - Bij aanvallen aan andere kant in het eindstadium opduiken in strafschoopgebied (kopkracht)
 - Goed schakelen vanuit centrum naar vleugels e. o. geen risicovolle breedtepasses.
 - Niet te veel gaan lopen met de bal (uit positie lopen + veel risico balverlies)
 - Niet teveel en constant voor de linker/rechter spits de diepte vollopen.
- 1 centrale middenvelder (veldpositie 10)
 - Middenvelder speelt dienend ten opzichte van centrale spits (9)
 - Niet te diep spelen (denk aan de ruimte achter je)
 - Goed positie spel in opbouw aanval
 - Het komen in scoringspositie
 - Het scoren van doelpunten
- 2 vleugelspitsen (linker (vp7) en rechter (vp11))
 - Bij voorzetten van de andere kant erbij zitten (koppen) >niet teveel 'plakken' > inkomen!
 - Rendement voorzetten belangrijk, bal moet goed voor komen.
 - Goede communicatie, vooral in eindfase wanneer voorzet gegeven moet gaan worden
 - Het scoren van doelpunten
- 1 centrale spits (veldpositie 9)
 - Het scoren van doelpunten
 - Het komen in scoringsposities
 - Steeds werken om dieptepass gespeeld te krijgen
 - ' Meelezen' van de opbouw
 - Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen

Taken per speler bij balbezit tegenpartij (verdedigend/storend)

- 1 doelverdediger (veldpositie 1)
 - Het voorkomen van doelpunten
 - Zeer actief blijven, concentratie
 - Goed ' meelezen' van de situaties.
 - Naar voren denken bij dieptepass tegenpartij (rol vrije verdedigers/ruimte wegnemen)
 - Leiding geven aan verdediging
- 1 vrije man (veldpositie 3)
 - Het voorkomen van doelpunten
 - Leiding geven/overzicht houden > door vrije rol
 - Rugdekking geven
 - Diepte wegnemen op juiste moment bij lange pass (herkennen van dit moment in opbouw tegenstander)
- 3 mandekkers (linker (vp 2), rechter (vp5) en centraal (vp4))
 - Het voorkomen van doelpunten
 - Hoe dicht bij eigen doel, hoe scherper gedekt moet worden.
 - Regelen van de buitenspelval (er niet achter kruipen!)
 - Dekken aan de binnenkant - knijpen/rugdekking geven
 - Zeer attent op 1 tegen 1, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen, niet te vroeg happen, voor je houden, geen overtreding.

- Agressie noodzakelijk, echter geen overtredingen.
- 2 controlerende middenvelders (linker (vp6) en rechter (vp8)
 - Eerst verdedigend denken, goed in je eigen zone spelen, ruimte wegnemen voor tegenstander (dieptepass in de ruimte wegnemen)
 - Dienende taak
 - Goed meedoen wanneer op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden.
- 1 centrale middenvelder (veldpositie 10)
 - Controlerende taak, zoveel mogelijk evenwicht houden, niet te veel naar voren spelen.
 - Vrij opkomende tegenstander oppikken.
- 2 vleugelspitsen (linker (vp11) en rechter (vp7)
 - Niet alleen verantwoordelijk voor de eigen man (vleugelverdediger tegenpartij) maar ook ruimte op middenveld verdedigen, knijpen naar binnen en eventueel terug met eigen man.
 - Aan de kant van de opbouw tegenstander (vleugelverdediger) niet laten spelen, geen pass toelaten in de diepte.
 - Knijpen naar binnen bij opbouw over andere kant en door midden.
 - Als andere spelers gevaarlijker zijn dan eigen directe tegenstander dan taak overnemen, bijvoorbeeld als 9 diep is en centrale verdediger opkomt.
 - Voorzet bij tegenpartij weghalen
- 1 centrale spits (veldpositie 9)
 - In samenwerking met de beide vleugelspitsen de opbouw van de tegenstander storen/niet laten uitspelen, goed het moment kiezen voor aanval op de bal
 - Niet alleen storen, maar gezamenlijk
 - Voor je houden, tijd winnen om vleugelspitsen gelegenheid te geven erbij te komen.