

- 1 Inhoud**
- 2 Inleiding**
- 3 De hoofddoelstelling van het jeugdplan**
- 4 Algemene uitgangspunten**
 - 4.1 *De jeugdspeler staat centraal***
 - 4.2 *Algemene taken van het jeugdbestuur***
 - 4.3 *Taken technisch jeugd coördinator***
- 5 Taken jeugdleiders**
 - 5.1 *Zelf een voorbeeld zijn in je doen en laten***
 - 5.2 *Regelingen treffen binnen de groep***
 - 5.3 *Spelers groep begeleiden bij wedstrijden zowel uit als thuis***
 - 5.4 *Vergaderingen bijwonen van de jeugdleiders***
 - 5.5 *Eerste aanspreekpunt voor ouders en spelers***
 - 5.6 *Aandachtspunten kennismaking met ouders***
 - 5.7 *Aftrapbijeenkomst voor leiders en trainers***
 - 5.8 *Leider en trainingsvergaderingen***
- 6 Taken jeugdtrainers**
 - 6.1 *Werken via het technisch jeugdplan***
 - 6.2 *Je profileren als een trainer***
 - 6.3 *Melding maken van onregelmatigheden***
- 7 Richtlijnen voor clubscheidsrechters**

- 8 Gedragsregels voor jeugdspelers**
 - 8.1 *Ga zuinig om met eigen en clubmateriaal***
 - 8.2 *Wat NOOIT geaccepteerd mag en zal worden binnen onze vereniging***
 - 8.3 *Regels zijn waar spelers zich aan moeten houden***

- 9 Communicatie**

- 10 Procedure bij selectie van jeugdspelers door BVO of KNVB**

- 11 Indelen van de elftallen c.q. zeventallen**

- 12 Uitnodiging voor de wedstrijden**

- 13. Afmelden**

- 14 Vervoer naar de wedstrijden**

- 15 Gedragcodes**
 - 15.1 *Inleiding***
 - 15.2 *Doelstelling***
 - 15.3 *Uitgangspunten***
 - 15.4 *Sportiviteit***
 - 15.5 *Gelijke kansen voor iedereen***
 - 15.6 *Een veilig sportklimaat***
 - 15.7 *Respect en fatsoen***
 - 15.8 *De rol van de trainer en leider***
 - 15.9 *De rol van het jeugdbestuur***

- 16 Nevenactiviteiten**

17 Technisch deel van het jeugdplan

17.1 Inleiding

17.2 Ondersteunend

17.3 Algemene richtlijnen voor een (beginnend) jeugdtrainer

17.4 Regeling bij nieuwe F-pupillen

17.5 Het trainen van F- pupillen (6 tot 8 jaar)

17.6 Het trainen van E- pupillen (8 tot 10 jaar)

17.7 Het trainen van D-pupillen (10 tot 12 jaar)

17.8 Het trainen van C-junioren (12 tot 14 jaar)

17.9 Het trainen van B-junioren (14 tot 16 jaar)

17.10 Het trainen van A-junioren (16 tot 18 jaar)

17.11 Het trainen van Meisjes

17.12 Het trainen van Keepers

18 Hoofdvormen trainingen

18.1 Dribbelen en drijven

18.2 Passen en trappen

18.3 Aan en meenemen van de bal

18.4 Jongleren

18.5 Koppen

18.6 Duel

18.7 Combineren

18.8 Positie spel

18.9 Partijspelen

19 Teambulding activiteiten

2 Inleiding

Voordat de scheidsrechter op zijn fluit blaast voor de aftrap van een wedstrijd is er al heel wat gebeurd. Soms lijkt het dat alles vanzelf gaat en dat er niet zoveel geregeld hoeft te worden. Niets is minder waar. Er moet getraind worden, de ploegen moeten samengesteld worden, inschrijving in de competitie moet plaats vinden, de doelen moeten er staan, de lijnen moeten wit zijn, de limonade moet klaar staan etc. etc.

Omdat er een aantal personen zijn die al vele jaren de organisatie van de jeugd verzorgen lijkt het allemaal vanzelf te gaan en gaat het ook min of meer vanzelf. Daar schuilt echter ook meteen het gevaar. Wanneer één of meerdere ervaren rotten besluit te stoppen, zullen zijn/haar werkzaamheden over genomen moeten worden. Maar wat doet die persoon precies?

In het jeugdplan worden enerzijds de taken en verantwoordelijkheden beschreven van de trainers en leiders van de jeugdafdeling (organisatie). Het tweede deel van het jeugdplan bestaat uit de technische uitgangspunten voor de opleiding van de spelers. Door de invulling van beide sporen wordt getracht een stuk continuïteit aan te brengen in het jeugdvoetbal.

Het meest belangrijke deel echter van dit jeugdplan zijn de hoofddoelstelling en de algemene uitgangspunten. Omdat de speler(tje)s centraal staan bij de jeugd, dient de organisatie in dienst te zijn van de speler(tje)s. Dit betekent overigens niet dat de jeugd de dienst uitmaakt. Vandaar dat er ook een paragraaf gewijd is aan gedragsregels voor de jeugdspelers. Zoals in het dagelijks leven dient men op het voetbalveld ook regels in acht te nemen.

Bij de opzet van dit deel van het jeugdplan is gekozen voor een korte, bondige en puntsgewijze beschrijving van de verschillende onderdelen. Dit maakt het jeugdplan overzichtelijk en prettig leesbaar.

Het jeugdplan valt binnen de kaders van het (nog op te stellen) algemene beleidsplan van OWIOS.

3 De hoofddoelstelling van het jeugdplan

Het bieden van optimale voetbalontwikkeling aan alle jeugdspelers, van mini tot aspirant senior. Deze ontwikkeling bestaat uit een combinatie van spelvreugde, opleiding en prestatie".

Met de formulering van deze hoofddoelstelling wordt aangegeven dat:

Alle jeugdleden belangrijk zijn, van jong tot oud en van getalenteerd tot minder getalenteerd.

Het niet alleen om presteren gaat, maar ook om opleiden (naar eigen mogelijkheden) en spelvreugde.

De jeugdafdeling zo veel mogelijk spelers wil "afleveren" aan de senioren, ieder naar zijn eigen mogelijkheden.

Missie

OWIOS wil in Oldebroek en district oost bekend staan om haar streven naar sportief resultaat met zoveel mogelijk spelers uit eigen opleiding.

Visie

OWIOS wil een leuke sportieve opleidingvereniging zijn met als doel dat ieder lid met veel plezier op zijn/haar niveau het spel voetbal kan spelen.

4 Algemene uitgangspunten

4.1 De jeugdspeler staat centraal

Elke speler behoort op zijn/haar niveau te kunnen spelen, waarbij voldoende mogelijkheden worden geboden zich verder te kunnen ontwikkelen. Dat kan zijn binnen de eigen vereniging, maar ook bij selecties in het kader van het jeugdplan Nederland of door betaald voetbal organisaties (BVO's)

Een speler ontwikkelt zich het sterkst op jonge leeftijd. Speelmogelijkheden moeten dan ook op alle plaatsen in het team worden gegeven. Dit is ons streven vooral bij de pupillen.

De vereniging ondersteunt de jeugdleiders en geeft hen mogelijkheden zichzelf te ontwikkelen. Het uitoefenen van (neven)functies op alle niveaus binnen de vereniging wordt gestimuleerd.

Trainers dienen bij voorkeur te zijn gediplomeerd door het volgen van (een) cursus(sen), dan wel praktisch / theoretisch voldoende te zijn geschoold. De club kan hiervoor faciliteiten bieden, dit in overleg met het jeugdbestuur.

4.2 Algemene taken van het jeugdbestuur

- Het jeugdplan in functioneren en uitvoering te begeleiden, te controleren en verder te ontwikkelen.
- Een actieve bijdrage te leveren aan het functioneren van het jeugdplan.
- De jeugdafdeling besturen onder toezicht en in samenwerking met het (hoofd)bestuur.
- Vertegenwoordigen van de jeugdcommissie in het bestuur.
- De bezetting van de bestuurskamer verzorgen tijdens jeugdvoetbal op zaterdag en doordeweeks.
- Zich op de hoogte houden van de ontwikkelingen in het jeugdvoetbal binnen en buiten de vereniging.
- Trachten ouders van jeugdleden bij het verenigingsgebeuren te betrekken.
- Het (jeugd)voetbal in Oldebroek stimuleren en promoten (bijv. door voetbaldagen).
- Aanspreekpunt zijn voor alle zaken m.b.t. de jeugd.
- Hoewel er gewaakt voor moet worden dat er een vergadercultuur ontstaat, is het toch nodig om, ten behoeve van een goede afstemming met trainers, leiders, bestuur en de jeugdbestuursleden, een overlegstructuur in het leven te roepen. Op regelmatige basis vinden de volgende overleggen plaats:
 - overleg jeugdbestuur
 - overleg tussen de technisch jeugdcoördinator en de trainers/leiders van de verschillende teams
 - overleg tussen technisch jeugdcoördinator en senioren
 - overleg tussen technisch jeugdcoördinator en jeugdbestuur

4.3 Taken technisch jeugd coördinator

- Levert een bijdrage aan de ontwikkeling van het technisch jeugdbeleid en ziet toe op de naleving ervan.
- Organiseert en leidt het technisch overleg binnen de jeugdafdeling.
- Woont het technisch overleg tussen jeugd en senioren bij.
- Verzamelt informatie met betrekking tot de technische aspecten van het jeugdvoetbal en zorgt ervoor dat dit bij de juiste personen terecht komt.
- Bezoekt en observeert trainingen en wedstrijden.
- Geeft advies aan het jeugdbestuur met betrekking tot het aanstellen van jeugdtrainers.
- Is eindverantwoordelijk voor het indelen van jeugdspelers.
- Fungeert als aanspreekpunt voor BVO's en treedt op als contactpersoon tussen BVO's en ouders/verzorgers.
- Fungeert als contactpersoon richting de KNVB op technisch gebied.
- Begeleidt trainers tijdens trainingen en wedstrijden.
- Adviseert de jeugdcommissie omtrent de competitieindeling van de jeugdelftallen.
- Eindverantwoordelijk voor dispensatieaanvragen.
- Draagt er zorg voor, dat in- en externe opleidingen kunnen worden gevolgd.

5 Taken jeugdleiders

- Eventueel assisteren van de trainer tijdens de trainingen en proberen minimaal 1 x per week de training te bezoeken.
- Ervoor zorgen dat bij thuiswedstrijden de leiding van de tegenpartij en de scheidsrechter ontvangen worden.
- De vereniging bij uitwedstrijden aanmelden in de bestuurskamer.
- Bij uitwedstrijden het wedstrijdformulier verzorgen en inleveren (samen met wedstrijdbriefje).
- Als grensrechter op een sportieve, correcte manier optreden tijdens de te spelen wedstrijden.
- Verzorgen van een schema voor het vervoer bij uitwedstrijden. Bij het opstellen van het schema zoveel mogelijk met de wensen van de ouders rekening houden. De ouders wijzen op de noodzaak om te rijden bij uitwedstrijden.
- constatering van afwijkend asociaal etc. gedrag van spelers, ouders en publiek bij wedstrijden of andere activiteiten, waaraan de groep deelneemt.
- Tijdens de jeugdvergaderingen een kort verslag uitbrengen over zijn groep spelers. Dit verslag bestaat uit o.a. prestaties, problemen, wijzigingen van de groep.
- Voldoende materiaal of toestand van de materialen bij de trainingen.

5.1 Zelf een voorbeeld zijn in je doen en laten

- Aandacht besteden aan de fair-play gedachte voor, tijdens en na de wedstrijden.
- Je kunnen verplaatsen in de belevingswereld van de jeugd.
- Voor mannelijke trainers en leiders van meisjesteams geldt dat aanwezigheid in de kleedkamer tijdens omkleden of douchen vermeden moet worden.
- Het sociaal gedrag van spelers observeren, tijdens clubactiviteiten en duidelijk afstand nemen en eventueel bestraffen van:
 - vandalisme
 - (soft) drugsgebruik
 - alcoholgebruik
 - discriminatie
 - ongecontroleerd taalgebruik zoals vloeken, schelden, beledigingen enz.
 - pesten medespelers en spelers andere elftallen

5.2 Regelingen treffen binnen de groep voor:

- Het wassen van tenues.
- Het schrijven van wedstrijdverslagen.
- Het opruimen en, indien nodig, schoonmaken van materialen tijdens de training gebruikt; dit betekent ook het trainingsveld vrij maken, dus doelen aan de kant zetten.
- Het na gebruik schoonmaken van kleedruimtes en douches.
- Het rijden naar uitwedstrijden.

5.3 Spelersgroep begeleiden bij wedstrijden zowel uit als thuis

Als jeugdleider heb je verantwoording voor:

- Het op tijd aanwezig zijn van de spelers tijdens wedstrijden en trainingen.
- De opstelling van het elf/zevental.
- Het inbrengen van wisselers.
- De warming-up.
- Het gedrag van de spelers voor, tijdens en na de wedstrijd.
- Het er op toe zien dat de spelers tijdens de wedstrijden geen kettinkjes, horloges ringen e.d. dragen.
- Bij pupillen 30 minuten voor aanvang thuiswedstrijden en bij junioren 1 uur voor aanvang thuiswedstrijden aanwezig te zijn.
- Het controleren van de kleedkamers voor en na de wedstrijden uit en thuis en na de trainingen, alsmede houden van tussentijds toezicht.
- Tijdens de wedstrijden zorgen voor eenheid van tenue bij de spelers. Het belang ervan toe kunnen lichten aan de spelers, zodat men er zichzelf ook verantwoordelijk voor voelt.
- Ouders zoveel mogelijk proberen te betrekken bij het elftal / de vereniging (naast de kennismakingsbijeenkomst). In de meeste gevallen ben jij het eerste aanspreekpunt van de ouders.
- Op de hoogte blijven van het jeugdgebeuren in het algemeen en binnen de vereniging.
- Het goede voorbeeld geven met betrekking tot roken en gebruik van alcohol na de wedstrijd. Houdt hierbij ten minste rekening met de wettelijke bepalingen over het roken en drinken.
- Het zorg dragen zijn voor het compleet en in goede staat houden van kleding van de club (tenues, trainingspakken, trainingsshesjes).

- Invullen van het wedstrijdformulier voor en na de wedstrijd, alsmede het invullen van eventuele strafformulieren.
- Zorg dragen voor de spelersspassen (inclusief eventuele dispensatieformulieren) van het elftal tijdens wedstrijddagen.

5.4 Vergaderingen bijwonen van de jeugdleiders

- Kleding (gewassen) direct aan het eind van het seizoen inleveren bij de materiaalman.
- Contact onderhouden met spelers, ouders/verzorgers, trainer(s) en andere leiders.
- Van spelers verlangen dat er bij afwezigheid (wedstrijden) afgebeld wordt.
- Voor voldoende spelers zorgen.
- Informatie verstrekken naar spelers/ouders m.b.t. wedstrijden en andere activiteiten.
- Ervoor zorgen dat je vroegtijdig aanwezig bent.
- Zorg dragen voor wedstrijdballen, shirts (regel wasbeurten).
- Zorgen dat spelers douchen na de wedstrijd en houdt toezicht.
- Kleedkamer controleren en netjes achter laten.
- Zorgen voor vervanging tijdens afwezigheid.
- Op de hoogte blijven van de spelregels.
- Stimuleren van sportief gedrag.
- (Mede) organiseren van nevenactiviteiten.
- Eventueel de taak van grensrechter uitvoeren.

5.5 Eerste aanspreekpunt voor ouders en spelers

Het is voor de continuïteit van de vereniging van belang dat de jeugdleden lid blijven van de voetbalvereniging. Hier dient zoveel mogelijk rekening mee gehouden te worden.

Het jeugdbestuur neemt haar verantwoordelijkheid met betrekking tot de overgang van de jeugdspelers naar de senioren.

Er wordt, alleen indien noodzakelijk, gebruik gemaakt van de dispensatieregeling.

Indien een trainer of leider een sponsor voor zijn team kan vinden, moet dit altijd via de sponsorcommissie lopen.

Het ad-hoc doorschuiven van spelers, in verband met schorsingen/blessures e.d., van een lager team naar een hoger team, gebeurt in onderling overleg tussen de leiders.

Het doorschuiven van speler(s) die qua geschiktheid hogerop kunnen, gebeurt in overleg met de technisch coördinator.

5.6 Aandachtspunten kennismaking met ouders

Alle trainers/leiders van de Kabouters tot en met de C-elftallen dienen aan het begin van het seizoen, kort na de gezamenlijke aftrapbijeenkomst, een kennismakingsbijeenkomst te houden met de ouders van de spelers van het team. De bijeenkomst heeft als doelen:

- Kennismaking met de ouders van de spelers.
- Betrokkenheid van de ouders verkrijgen.
- Afspraken maken over rijden naar uitwedstrijden, wassen tenues e.d.
- Uitleg geven over "regels" omtrent gedrag, disciplinaire maatregelen e.d.

De trainers/leiders van het team kunnen vanuit het jeugdbestuur ondersteuning vragen bij het houden van de bijeenkomst.

Aandachtspunten tijdens de kennismakingsbijeenkomst

- Stel jezelf voor en vertel wat over jezelf, zodat de ouders een indruk krijgen van jou als persoon.
- Geef aan wat de taakverdeling is tussen leider en trainer.

5.7 Aftrapbijeenkomst voor leiders en trainers

Op de eerste vrijdagavond voor de start van de nieuwe competitie zal er een bijeenkomst gehouden worden voor alle leiders, trainers, (eigen) scheidsrechters en jeugdcommissieleden. Deze bijeenkomst heeft als doelen:

- Kennismaking voor nieuwe mensen met elkaar en met het jeugdbestuur.
- Creëren betrokkenheid (gezellige avond maken).
- Organisatie jeugdafdeling toelichten.
- Onder de aandacht brengen jeugdplan en high-lights hieruit toelichten.
- Gelegenheid voor vragen/discussie.

Alle jeugdbestuursleden zullen tijdens deze bijeenkomst aanwezig zijn, en er zal bij de trainers en leiders op aangedrongen worden ook aanwezig te zijn

5.8 Leider en trainersvergaderingen

Gedurende het seizoen worden er enkele vergaderingen georganiseerd waar afstemming plaats vindt tussen elftallen onderling. Het gaat hierbij zowel om de technische aspecten als overige zaken. Belangrijke punten uit de vergaderingen worden meegenomen naar het jeugdbestuur en eventueel het hoofdbestuur. Daarnaast is het van belang om elkaar op ad-hoc basis op de hoogte te houden van wat er speelt.

6 Taken jeugdtrainers

6.1 Werken via het technisch jeugdplan

- Voorbereiden, verzorgen en evalueren van de trainingen. Daarnaast begeleiden van de groep spelers die onder zijn verantwoording vallen voor/tijdens en na de wedstrijden.
- Tijdens de jeugdvergaderingen kort verslag uit brengen over zijn groep spelers. Dit verslag bestaat uit o.a.:
 - Prestaties, problemen, wijzigingen van de groep.
 - Voldoende materiaal of toestand van de materialen bij de trainingen.
 - Toezien op (afhankelijk van de weersomstandigheden) het dragen van de juiste kleding tijdens de training.
- Toezien op het dragen van scheenbeschermers tijdens trainingen en wedstrijden.
- Er voor zorgen dat zijn/haar team zich tijdens de trainingsavonden aan de vastgestelde kleedkamerindeling en veldindeling houdt.
- Ervoor zorgen dat de spelers de kleedkamer binnen 30 minuten na afloop van de training hebben verlaten. Wijs op douchegebruik.
- Zorg dragen voor de begeleiding en opvang van nieuwe spelers, door het geven van aandacht en het eventueel signaleren van problemen.

6.2 Je profileren als een trainer (kleding, uiterlijk, gedrag etc.)

- Contact onderhouden met spelers, ouders/verzorgers, leider(s) en andere trainers.
- Stimuleren van sportief gedrag.
- Rekening houden met verhouding school/sport.
- Zorgen voor vervanging tijdens afwezigheid.
- Zorgvuldig omgaan met de te gebruiken materialen.
- Ervoor zorgen dat je op de hoogte bent van blessures / ziekte e.d.
- Van spelers verlangen dat er bij afwezigheid afgebeld wordt.
- Ruim voor de training aanwezig zijn, om training uit te zetten en/of zaken te regelen.

6.3 Melding maken van onregelmatigheden

Binnen 24 uur dien je aan eigen leider(s) en de technisch en de technische jeugdcoördinator melding te maken van:

- Het wegzenden van spelers op trainingen of bij wedstrijden wegens wangedrag of wat dan ook.
- Misdragingen voor, tijdens of na de trainingen en wedstrijden.
- Overige disciplinaire straffen die de trainer uitdeelt.

Het voorval dient met de technisch coördinator besproken te worden.

7 Richtlijnen voor clubscheidsrechters

Profileer jezelf als een scheidsrechter. Dit houdt o.a. in:

- Zorg dat je altijd ruim voor aanvang van de wedstrijd aanwezig bent.
- draag altijd een scheidsrechterstenue.
- Zorg voor goed schoeisel, stopwatch en scheidsrechtersfluit.
- Stel je zelf voor aan de begeleiding doch tenminste aan de assistent-scheidsrechter van de bezoekende vereniging.
- Maak afspraken met de twee assistent-scheidsrechters.
- Controleer vooraf altijd de wedstrijdbal, de vlaggen en de netten in het doel.
- Zorg dragen voor een goede kennis van de spelregels.
- Het controleren van de spelerspassen.
- Het toepassen van de fair-play regels (bijvoorbeeld handen schudden vóór de wedstrijd).
- Te allen tijde neutraal blijven.
- Te allen tijde correct taalgebruik én gedrag jegens de spelers en begeleiding van beide teams.
- Jezelf beseffen dat je een leidinggevende functie en dus ook een voorbeeldfunctie hebt.
- Niet reageren op reacties van het publiek (dus ook niet op reacties van ouders).
- Sportief gedrag van spelers, tegenstanders en begeleiding van beide teams stimuleren.
- Rekening houden met het niveau van de te fluiten wedstrijden.
- Zorg dragen voor tijdige afzegging bij verhindering.

8 Gedragsregels voor jeugdspelers

De verenging spant zich in om in het jeugdvoetbal te zorgen voor een goede opleiding en begeleiding van de spelers. Hierbij is elke speler belangrijk en moet elke speler zoveel mogelijk plezier kunnen beleven binnen de club.

Om dit mogelijk te maken wordt er echter ook het één en ander van de jeugdspeler verwacht:

- Wees op tijd bij de training en de wedstrijd. Voor zowel de trainingen als de wedstrijden geldt zo vroeg mogelijk afmelden bij de leider of de trainer. Voor wedstrijden op zaterdag geldt dat uiterlijk donderdag afgemeld moet worden.
- Volg zoveel mogelijk trainingen en train met inzet.
- Verwaarloos je schoolprestaties niet.
- Volg de aanwijzingen van de leider en de trainer op.
- Informeer de leider en trainer over andere sporten die je beoefent, zodat hij er rekening mee kan houden.
- Vertel de trainer en leider wanneer je ziek bent of was, wanneer je zorgen hebt, enz. en stel hem op de hoogte van bijzondere omstandigheden (bijv. medicijngebruik).
- Gedraag je correct tegen medespelers, tegenspelers, scheidsrechters, enz.

8.1 Ga zuinig om met eigen en clubmateriaal

- Draag zorg voor het in goede staat verkeren van tenue en voetbalschoenen.
- Schoenen met vaste noppen zijn het beste voor de voeten (zeker tot 12 jaar).
- Houd het veld en de gebouwen netjes Wees zuinig op ballen en ander materiaal.
- Pak zelf je tas in, en controleer de inhoud ervan voor je weggaat; voetbalschoenen met lange veters, scheenbeschermers, zeep en shampoo, handdoek, badslippers, trainingspak, regenjack, enz.
- Douche na elke training en wedstrijd en draag bij voorkeur badslippers.
- Draag geen sierraden en neem zo weinig mogelijk waardevolle spullen mee naar de trainingen en de wedstrijden. Bij vermissing kan OWIOS niet aansprakelijk gesteld worden.
- Draag scheenbeschermers tijdens wedstrijden en trainingen.
- Speel met het shirt in de broek en niet met afgezakte kousen. Een eventuele slidingbroek moet dezelfde kleur hebben als de voetbalbroek.
- Bespreek wensen, ideeën of problemen met de leider of trainer. Levert dat niets op, neem dan contact op met de technische jeugd coördinator.

- Roken en het gebruik van alcoholhoudende drank is voor geen enkele jeugdspeler toegestaan tijdens training of wedstrijd of in het kleedlokaal.

8.2 Wat NOOIT GEACCEPTEERD mag en zal worden binnen onze vereniging:

- Vandalisme
- (soft) Drugsgebruik
- Discriminatie
- Ongecontroleerd taalgebruik zoals vloeken, schelden, beledigingen enz.
- Pesten medespelers en spelers andere elftallen

Omtrent het nemen van disciplinaire maatregelen bij misdragingen zal door het hoofdbestuur een richtlijn opgesteld worden. Tot deze tijd wordt een eventuele straf door het jeugdbestuur bepaald.

8.3 Regels zijn waar spelers zich aan moeten houden

- Aanwezigheid op trainingen. Tijdig afzeggen bij leider en/of trainer.
- Trainer/leider op de hoogte brengen van bijzondere omstandigheden.
- Gedrag tijdens wedstrijden en trainingen.

Geef hierbij aan dat bij herhaaldelijk in de fout gaan er gestraft wordt (zodat de ouders niet verrast op kijken als spelers voor het één of ander geschorst worden).

Maak afspraken over het wassen van de tenues en het rijden naar wedstrijden.

Maak duidelijk dat aanwezigheid langs de lijn erg op prijs wordt gesteld, maar dat het coachen aan de trainer en leider over gelaten moet worden.

Vraag om bijzonderheden van kinderen (ziekte, studie e.d.) waarmee rekening gehouden moet worden.

Wissel telefoonnummers en e-mailadressen uit, zodat er snel gecommuniceerd kan worden bij onvoorziene omstandigheden.

Maak afspraken over bij wie contact opgenomen moet worden bij afgelastingen e.d.

Geef aan dat als men het ergens niet mee eens is, men daarmee altijd bij de leider en/of trainer terecht kan en vraag dat dan ook te doen (in plaats van tegen andere ouders aan te praten).

Als jeugdbestuur stellen wij het op prijs als uw zoon/dochter na afloop van iedere training of wedstrijd gebruik maakt van onze douches, want het is in verband met hygiëne belangrijk dat er gedoucht wordt na afloop.

9 Communicatie

Bij het jeugdvoetbal zijn vele trainers, leiders, ouders en kinderen betrokken. Om alles in goede banen te leiden is het van belang dat iedereen op de hoogte is van wat er van elkaar verwacht wordt. Communicatie is daarom zeer belangrijk. Er zijn een aantal vaste momenten/manieren waarop afstemming en informatieoverdracht plaats vindt.

10 Procedure bij selectie van jeugdspelers door BVO of KNVB

Gedurende het seizoen zullen vertegenwoordigers van KNVB en eventueel BVO's langs de lijn staan om talenten te ontdekken. Wanneer een speler in aanmerking komt voor een selectie (in de vorm van proeftrainingen o.i.d.) dan zal onze vereniging daarvan vooraf op de hoogte worden gesteld. In principe wordt altijd aan een selectie van spelers meegewerkt.

Om teleurstelling achteraf te voorkomen wordt door de jeugdcoördinator van de betreffende leeftijdscategorie met de ouders en het kind een gesprek gehouden voorafgaand aan de selectieactiviteiten. Het doel hiervan is de verwachtingen te temperen en de spanning bij het kind weg te nemen. Bedacht dient te worden dat het geen regel maar uitzondering is dat een speler daadwerkelijk bij een KNVB selectie of een BVO kan komen.

11 Indeling van de elftallen c.q. zeventallen

De voetbalvereniging OWIOS streeft er naar, in samenwerking met de diverse trainers, dat de "betere" voetballers van iedere leeftijdscategorie in het hoogste team van die leeftijdscategorie komt te spelen. Dit zijn we wel verplicht omdat andere verenigingen dit ook doen. Dit kan tot gevolg hebben dat uw zoon/dochter niet bij een vriendje of een vriendinnetje wordt ingedeeld. Wij vragen u om dit duidelijk te maken aan uw zoon/dochter. Bij lagere elftallen c.q. zeventallen kan eventueel rekening worden gehouden met wensen.

12 Uitnodiging voor de wedstrijd

Alle spelende leden krijgen op tijd te horen hoe laat en waar ze moeten spelen. Ook kunnen ze de informatie van de club site halen daar staan ook iedere week de wedstrijden vermeld

13 Afmelden

Indien uw zoon/dochter niet in staat is om deel te nemen aan de wedstrijd dan dient dit tijdig doorgegeven te worden aan de leider van het desbetreffende elftal c.q. zevental. Bij voorkeur voor donderdagavond 18.00 uur. Bij onverwachte ziekte, vlak voor de wedstrijd, dient u naar de kantine van het voetbalveld, telnr 0525-631514 te bellen. Dit kan voorkomen dat onnodig op uw zoon/dochter wordt gewacht.

14 Vervoer naar uitwedstrijd

Op alle ouders wordt een dringend beroep gedaan om gehoor te geven aan een eventueel verzoek van een leider om te rijden naar een uitwedstrijd. Op deze wijze kan worden voorkomen dat altijd dezelfde ouders naar uitwedstrijden rijden.

15 Gedragscode OWIOS

15.1 Inleiding

In deze code zijn de gedragsregels vastgelegd van de voetbalvereniging OWIOS. Iedere bestuurder, trainer en leider wordt vooraf verzocht met deze gedragsregels in te stemmen en als blijkt daarvan een exemplaar van deze gedragsregels te ondertekenen.

15.2 Doelstelling

Het doel van deze code is om ongewenst gedrag, zoals discriminatie, pesten, vloeken of ongewenste intimiteiten te voorkomen. Door middel van deze code wordt duidelijkheid verschaft welk gedrag de OWIOS nastreeft en welk gedrag niet wordt getolereerd. Daarbij is het van belang dat het bestaan en de inhoud van deze code ook bekend wordt gemaakt aan degenen die indirect betrokken zijn bij de OWIOS waaronder de ouders van spelers en speelsters die hun kinderen aan de zorg van OWIOS toevertrouwen.

15.3 Uitgangspunten

De OWIOS hecht grote waarde aan de volgende uitgangspunten:

1. sportiviteit
2. gelijke kansen voor iedereen
3. een veilig sportklimaat
4. respect en fatsoen

Op basis van deze uitgangspunten gelden de navolgende gedragsregels:

15.4 Sportiviteit

Voetbal is een contactsport, overtredingen vormen een onderdeel van het spel. Het bewust (proberen te) blesseren van een tegenstander past daar echter niet bij.

Winnen en verliezen horen bij de sport. Ook als een scheidsrechter een wedstrijd naar onze mening niet goed heeft geleid of als een wedstrijd is verloren, worden de scheidsrechter en de tegenstander bedankt voor de wedstrijd.

15.5 Gelijke kansen voor iedereen

Iedere speler en speelster wordt gelijk behandeld. Discriminatie op grond van afkomst, huidskleur, geloof, seksuele geaardheid of om welke reden dan ook, wordt niet getolereerd.

Het is vooral de bedoeling om met elkaar veel plezier te beleven aan het voetbal. Het pesten, uitsluiten of anderszins onheus bejegenen van spelers of speelsters door teamgenoten wordt niet getolereerd.

15.6 Een veilig sportklimaat

Trainers en leiders zijn zich ervan bewust, dat spelers en speelsters niet meer kunnen doen dan hun best. Aanmoediging vindt altijd plaats vanuit een positieve benadering. Daarbij past niet, dat spelers of speelsters worden in negatieve termen worden aangesproken of worden aangespoord om prestaties te leveren die hun fysieke capaciteiten te boven gaan.

Trainers, leiders en spelers of speelsters gaan intensief met elkaar om, met name bij jeugdteams. Dit betekent een grote verantwoordelijkheid voor de trainers en leiders om hier op gepaste wijze mee om te gaan. Fysiek contact tussen leiders en trainers enerzijds en spelers en speelsters anderzijds mag nooit verder gaan dan strikt noodzakelijk is. Hetzelfde geldt voor de aanwezigheid in de kleedkamer tijdens het omkleden en het douchen

Voor mannelijke trainers en leiders van meisjes- of damesteams geldt in het bijzonder, dat zij aanwezigheid in de kleedkamer vermijden tijdens het omkleden en het douchen van de speelsters. Een eventuele voorbespreking van een training of wedstrijd vindt plaats voordat de speelsters zich omkleden of nadat alle speelsters zich hebben omgekleed en het teken geven dat de trainer of leider de kleedkamer kan binnenkomen. Een eventuele nabespreking van een training of wedstrijd vindt plaats op het veld of in de kantine.

Bij uitwedstrijden wordt gebruik gemaakt van vervoer door ouders of anderen die bereid zijn voor vervoer te zorgen. Het is aan de leider om hiervoor zo nodig een rooster op te stellen. Het is de verantwoordelijkheid van de leider dat het vervoer veilig plaatsvindt. Leiders dringen er bij degenen die voor het vervoer zorgen op aan om zich aan de geldende verkeersregels te houden en onveilig rijgedrag te vermijden.

15.7 Respect en fatsoen

Iedere speler of speelster, of het nu een teamgenoot is of een tegenstander, alsmede iedere scheidsrechter wordt met respect bejegend. Vloeken, schelden of ander agressief taalgebruik wordt niet getolereerd.

Leiders die optreden als grensrechter zullen de scheidsrechter met respect tegemoet treden, ook als men het niet eens is met een beslissing van de scheidsrechter. Uitbundig protesteren tegen een beslissing van de scheidsrechter of het tussentijds beëindigen van het optreden als grensrechter wordt niet getolereerd. Indien iemand anders optreedt als grensrechter van OWIOS, bevordert de leider dat de betreffende grensrechter zich evenzeer respectvol opstelt tegenover de scheidsrechter.

De leider ziet erop toe, dat de kleedkamer na afloop van iedere training en wedstrijd schoon wordt achtergelaten. Indien de leider niet zelf in staat is hiervoor zorg te dragen, wijst hij of zij iemand anders aan die hiervoor zorg draagt, bij voorkeur de aanvoer(d)(st)er van het betreffende team.

Ieder team krijgt van de club OWIOS gesponsorde clubshirts in bruikleen. De leider draagt er zorg voor dat deze shirts na iedere wedstrijd gewassen worden. Uitgangspunt is, dat iedere week de ouders van één speler of speelster hiervoor zorgen. Het is aan de leider om hiervoor een rooster op te stellen.

Tevens krijgt ieder team benodigde materialen ter beschikking, zoals keepershandschoenen, trainingshesjes, wedstrijdballen en trainingballen. De trainers en leiders dragen er zorg voor, dat zorgvuldig met deze materialen wordt omgegaan.

15.8 De rol van trainers en leiders

Trainers en leiders zien erop toe, dat deze gedragsregels worden nageleefd. Overtreding van deze regels geeft de trainer of leider het recht - en bij grove overtreding zelfs de plicht - de betreffende speler of speelster de verdere deelname aan een training of wedstrijd te ontzeggen. Voorts worden overtredingen van de regels direct gemeld bij het (jeugd) bestuur.

15.9 De rol van het jeugdbestuur

Het bestuur draagt er zorg voor dat deze gedragsregels bij ieder bestuurslid, iedere trainer en iedere leider bekend zijn. Het bestuur draagt voorts zorg voor de aanstelling van een (bij voorkeur vrouwelijke) vertrouwenspersoon die beschikbaar is om eventuele klachten van spelers, speelsters of ouders – in het bijzonder op het gebied van ongewenste intimiteiten – in ontvangst te nemen en te behandelen. Het bestuur ziet toe op de naleving van deze gedragsregels en draagt zorg voor passende sancties indien deze gedragsregels worden overtreden.

16. Nevenactiviteiten

In samenwerking met de activiteitencommissie proberen we naast het voetballen en trainingen ook nevenactiviteiten te organiseren. Hierbij valt te denken aan Sinterklaasfeest, eieren zoeken en zwemmen. In de herfst- en voorjaarsvakantie is er een voetbaldag voor de jeugd.

We hopen dat u zo toch al een aardige indruk hebt gekregen van de jeugd bij OWIOS en hopen dat uw zoon/dochter vele plezierige voetbaljaren mag beleven bij onze vereniging.

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met één van de leden van het jeugdbestuur.

17 Technisch deel

17.1 Inleiding

Ook in Oldebroek is voetbal een populaire sport, dit komt tot uiting in de ledenaantallen van de jeugd in de afgelopen jaren en waarschijnlijk ook in die van de komende jaren. Op veel gebieden biedt dit voordelen, denk maar eens aan de mogelijkheid tot selecteren. Ook brengt een groot arsenaal aan jeugdspelers de mogelijkheid én de noodzakelijkheid met zich mee van een "stap voor stap-opleiding". Daar waar plezier binnen de verenigingsactiviteiten altijd voorop zal moeten staan, blijft OWIOS bovenal een voetbalvereniging! De vraag die dan blijft staan, luidt als volgt: hoe gaan we er voor zorgen dat onze voetbalopleiding een dermate niveau heeft, dat we er met z'n allen trots op kunnen zijn?

In dit deel van het jeugdplan zullen we per leeftijdsgroep aangeven wat wij, als jeugdbestuur van OWIOS, globaal verwachten ten aanzien van de trainingen en wedstrijden. De ontwikkeling is steeds gericht op een mix van spelvreugde, opleiding en prestatie. Voordeel van de globale beschrijving is dat er op deze manier nog voldoende ruimte opengelaten wordt voor de trainer om de leerdoelen naar eigen inzicht in te vullen.

Wij hopen dat dit technisch jeugdplan door iedereen naar juiste waarde geschat zal worden, namelijk als richtlijn voor het zo goed mogelijk invullen van de (veelal vrijwillige) positie van jeugdtrainer binnen de jeugdopleiding van OWIOS. Niemand zal op dit deel van het jeugdplan worden afgerekend. Echter, voor een zo goed mogelijke werking van dit plan verlangen wij van u wél een zo goed mogelijke naleving hiervan én een open houding voor eventuele kritieken (zowel positief als negatief) op die naleving.

Bij de opleiding van de jeugdspelers wordt uitgegaan van het TIC-model van de KNBV. TIC staat voor Techniek-Inzicht-Coaching, waarbij de techniek als basis voor de opleiding wordt gezien. In onderstaand schema is dit aangegeven. Het begint dus met techniek, in een later stadium wordt het inzicht en de coaching ontwikkeld.

17.2 Ondersteunend

Coaching

- spelinzicht teamniveau
- afstemmen voetbalhandelingen
- waarnemen

Inzicht

- ind. voetballer
- keuzes
- waarnemen
- koppeling teamtaak & teamfunctie

Zonder bal

- vrijlopen/komen
- druk zetten naar kant van de bal
- druk zetten op speler aan de bal
- dekken

Met bal

- dribbelen /drijven
- aan-/meenemen
- afschermen
- passen/trappen

Voetbalhandelingen

Teamtaken

- Opbouwen scoren, storen en doelpunten voorkomen

Teamfunctie

- aanvallen, verdedigen en omschakelen

Spelbedoeling

- winnen
- ondersteunend

17.3 Algemene richtlijnen voor een (beginnend) jeugdtrainer

- Elke trainer, ervaren of beginnend zal ervaren dat het trainen van de diverse leeftijdscategorieën een eigen aanpak vereist. Het werken met een beginnend F-pupil verlangt nu eenmaal een andere aanpak dan het trainen van een leergierige C-junior. Aspecten als leeftijd, fysieke gesteldheid en psychische kenmerken spelen hierbij een voorname rol.
- Hieronder volgen in willekeurige volgorde een aantal aandachtspunten waar met name de beginnende trainer zijn voordeel mee kan doen. Elders in dit jeugdplan wordt per leeftijdscategorie een handreiking gedaan voor het trainen van een elf- zevental.
- Bereid altijd een training voor (wat is de doelstelling?).
- Evalueer voor jezelf de training (doelstelling gerealiseerd).
- Houd rekening met voetbalweerstanden (weersgesteldheid, kunde van de te trainen groep).
- Profileer je als trainer (kleding, uiterlijk etc.).
- Maak gebruik van het aanwezige materiaal.
- Baken de ruimte af met beschikbaar materiaal (pilonnen).
- Geef zelf voorbeelden.
- Deel complimenten uit.
- Zorg dat een ieder actief deelneemt aan de trainingen.
- Doe oefeningen voor, dit voorkomt onduidelijkheden.
- Stimuleer het dragen van scheenbeschermers.
- Bezoek trainingen van een ander elftal.
- Schroom niet om een andere trainer te betrekken bij je training.

17.4 Regeling bij nieuwe F-pupillen

OWIOS mag zich verheugen in een behoorlijke groei bij de pupillen. Wanneer er in de loop van een seizoen, bij de F, spelers bijkomen worden deze meestal in het laagste team geplaatst. Om het zowel voor de leiders als de spelers aangenaam te maken is door het jeugdbestuur de volgende regeling opgezet:

In het begin van het seizoen worden de teams ingedeeld met bij voorkeur 8 spelers per team.

Wanneer er spelers bijkomen, maar niet genoeg voor een extra team, dan kunnen deze spelers ondergebracht worden bij de bestaande teams.

Aan het eind van de winterstop wordt een besluit genomen: bij genoeg spelers een extra team inschrijven. Dit gaat dan wel iom desbetreffende spelers hun ouders (verzorgers) en de leiders.

Deze "gedragsregel" heeft dus tot gevolg dat iedereen te allen tijde lid kan worden, maar dat hij dan tot aan de winterstop tijdelijk in een team word ondergebracht.

De indeling van de spelers in de diverse teams gebeurt onder verantwoordelijkheid van de jeugd coördinator.

17.5 Het trainen van F-pupillen (6 tot 8 jaar)

Algemene kenmerken

- De F pupillen zijn speels en ze zien voetballen als een spelletje.
- Hierdoor zal de drang om te winnen niet aanwezig zijn, plezier staat voorop.
- De F-pupil is weinig sociaal en heeft een rijke fantasiewereld.
- De pupil wil alles uitproberen en dit het liefst in korte spelvormen.
- Voor een goede ontwikkeling dient gestreefd te worden naar het spelen van minimaal 20 wedstrijden per seizoen.
- Het spelen van toernooien is voor de kinderen een belevenis op zich, dus deelname aan twee toernooien is een mooie aanvulling op de reguliere wedstrijden.
- In de wintermaanden dient er 1 maal per week in de zaal getraind te worden.

De trainingen

- De speler moet ervaren dat men de baas kan worden over de bal.
- De selectieteams trainen bij voorkeur 2 keer per week en dit voor de duur van 60 minuten.
- Voor de overige teams kan volstaan worden met 1 training.
- Spelers dienen veel met een bal te oefenen.
- De gekozen vormen dienen niet te lang te duren.
- Tijdens de trainingen komen eenvoudige technische aspecten aan bod.
- Laat tijdens de trainingen ruimte over voor de kinderen om zelf dingen te laten ontdekken.
- Het passen, trappen, dribbelen, drijven en aannemen van de bal komen in veel oefenvormen terug.
- Laat veel partijspelletjes spelen waarin de spelregels terugkomen, baken hierbij het speelveld dus af.
- Laat daarbij het spel zoveel mogelijk doorlopen.
- De trainer geeft aanwijzingen met betrekking tot bijvoorbeeld scoren en het afpakken van de bal.
- Wanneer de spelertjes hieraan toe zijn kan ook coachen op vrijlopen, passeren en afspelen ingepast worden.

Wedstrijdkenmerk en taak van de trainer tijdens de wedstrijden

Er wordt 7 tegen 7 gespeeld, waarbij de spelertjes zoveel mogelijk op verschillende posities leren spelen.

Probeer de speler aan te reiken wat er op een bepaalde positie in het veld van hem of haar verwacht wordt.

Winnen en of verliezen is van ondergeschikt belang maar maak de spelers er spelenderwijs van bewust dat het uiteindelijk toch om winnen gaat, maar dat dit niet ten koste van alles dient te geschieden.

Stimuleer de individuele actie van de spelers, al teveel samenspel kan in deze leeftijdscategorie nog niet verlangd worden.

Probeer de spelers uitleg te geven in hun eigen belevingswereld, tekenen of gebruikmaken van andere hulpmiddelen doet wonderen.

Leg de lat zeker niet te hoog.

Laat de penalty na afloop van de wedstrijd een serieus onderdeel van de wedstrijd zijn.

Overig

Probeer enige vorm van teambesef bij de spelers in te brengen, dit kan door na afloop van de trainingen met elkaar het oefenmateriaal op te ruimen en bij wedstrijden gaat men gezamenlijk naar buiten.

Wijs de pupillen op de mogelijkheid om na de trainingen en wedstrijden te douchen.

Breng sportief gedrag onder de aandacht tijdens wedstrijden en trainingen naar zowel medespeler tegenstander en scheidsrechter. Organiseer nevenactiviteiten.

Psychische kenmerken F pupil

- behoefte aan duidelijke leiding
- gering concentratievermogen
- individueel gericht, weinig sociaalvoelend
- bewegingsdrang
- speels
- training en wedstrijd zien als avontuur

Fysieke kenmerken F pupil

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

Trainingsdoelstellingen

"Wennen door spelen"

Technisch

- baas worden over de bal
- balgewenning laten opdoen door spelen in
- eenvoudige spelvormen en partijspelen
- het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden
- herhalingen zijn noodzakelijk

Conditioneel

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

Tactisch

- aanleren van belangrijkste spelregels
- begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken/voorkomen

Mentaal

- leren functioneren in een groep
- leren omgaan met de spelregels en met anderen:
 - medespeler
 - tegenspeler
 - elftalleiding
 - scheidsrechter

Accenten training

- ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal
- veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren)
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- speelse oefenvormen aanbieden

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend)

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

Coaching

- blijven motiveren.
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- simpel woordgebruik.
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training
- individuele aandacht

Spelvreugde zeer belangrijk, opleiding belangrijk, prestatie onbelangrijk

17.6 Het trainen van E-pupillen (8 tot 10 jaar)

Algemene Kenmerken

- In deze leeftijdscategorie worden de pupillen socialer en kan men samenwerken in kleine groepjes.
- De pupillen gaan zich vergelijken met anderen waardoor ze kritiek op eigen en andermans prestatie zullen hebben.
- Ten opzichte van de F pupil wint men aan kracht en lichaamslengte.
- Veel pupillen kunnen hun concentratie langer vasthouden en nemen aanwijzingen beter en bewuster op.
- Balgevoel, coördinatie en inzicht ontwikkelen zich verder.
- Aan te bevelen is om technische vaardigheden aan te reiken en ze te stimuleren om deze thuis te oefenen.
- Belangrijkste aspecten zijn hierbij het schot, passing en pingelen.
- Voor een goede ontwikkelingen dient gestreefd te worden naar het spelen van 24 wedstrijden per seizoen, de pupillen zijn gemotiveerd genoeg om aan 2 toernooien deel te nemen.

De trainingen

- Er dient minimaal 1 keer per week getraind te worden bij voorkeur 60 minuten.
- Bij selectieteams (bijv. E1, E2) is tweemaal per week gewenst.
- Tijdens de training dient voornamelijk het technische aspect aan bod te komen.
- Probeer vormen te kiezen waar de spelers veel contact met de bal hebben.
- Er kan gebruik worden gemaakt van het circuitmodel.
- Spelers dienen gecorrigeerd te worden op technische facetten zoals het aannemen van de bal, passen en schieten.
- Tracht altijd vormen aan te reiken waarbij de kinderen het gevoel hebben dat het een spel is maar dat er wel iets te verdienen valt.

Wedstrijdkenmerk en taak van de trainer tijdens de wedstrijden

Probeer altijd aanvallend voetbal na te streven, accent op winnen mag, zeker niet onderdrukken.

Belangrijk is dat alle spelers aan aanvallen toekomen.

In de wedstrijden moet naar voren komen dat de techniek van de spelers verbeterd.

Wanneer er begonnen wordt met het trainen van inzicht moet ook het samenspel zich tijdens de wedstrijden gaan verbeteren.

Spelen 7 tegen 7 fungeert als uitgangspunt.

Spelers mogen geconfronteerd worden met geldende spelregels.

Beurtelings is men aanvoerder dit om te ervaren dat iedereen even belangrijk is.

Overig

Spelers verantwoordelijk maken om goed om te gaan met trainingsmateriaal.

Om hygiëne te stimuleren dient er na de wedstrijd gedoucht te worden.

Sportief gedrag stimuleren tijdens de wedstrijden en trainingen naar zowel tegenstander, medespeler en scheidsrechter.

Laat spelers de scheidsrechter bedanken na het nemen van de penalty na afloop van een wedstrijd

Psychische kenmerken E Pupil

- nog snel afgeleid
- wat meer sociaalvoelend
- krijgt besef voor uitvoeren van taken
- geldingsdrang
- leergevoelig
- groei naar verdere harmonie

Fysieke kenmerken E Pupil

- meer coördinatie
- toename uithoudingsvermogen
- toename doorzettingsvermogen

Trainingsdoelstellingen

"Wennen door spelen"

Technisch

- spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (ideale leeftijd)
 - aan- en meenemen
 - trappen
 - dribbelen
 - passen
 - koppen
 - afwerken
- vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen)

Conditioneel

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

Tactisch

- drang naar individueel spel niet aantasten.
- bij tactische vorming alleen uitgaan van basisdoelen
- doelpunten maken en voorkomen
- aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels

Mentaal

- wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken

Accenten training

- ideale leeftijd voor motorisch leren
- veel op techniek trainen
- veel spel- en wedstrijdvormen
- kleine partijspelen en eenvoudige positie spelen
- veel balcontact

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend)

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

Coaching

- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel woordgebruik
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- spelvreugde moet voorop staan

Opmerking

Bij 2e jaars E-jeugdspelers aandacht schenken aan de overgang naar een 'groot' veld.

Spelvreugde belangrijk, opleiding zeer belangrijk, prestatie minder belangrijk

17.7 Het trainen van D-pupillen (10 tot 12 jaar)

Algemene kenmerken

- Deze groep is bijzonder enthousiast en leergierig, spelen voor het eerst op een heel veld en bovendien als elftal!
- De spelers gaan zich vergelijken met andere spelers binnen het team, daardoor wordt men kritisch naar zichzelf maar ook naar de medespelers.
- Door de leergierigheid zullen bepaalde vaardigheden snel opgepakt worden.
- Aan te bevelen is om technische vaardigheden aan te reiken en ze stimuleren om deze thuis te oefenen, laat dit bij een eerstvolgende training terugkomen!
- Tracht teamgeest te bewerkstelligen, ze moeten het tenslotte als team gaan doen, organiseer nevenactiviteiten.
- Bepaalde tactische aspecten moeten aangereikt worden, bijvoorbeeld wanneer afschermen van de bal, hoe vrijlopen en hoe moet een tegenstander gedekt worden.
- Voor een goede ontwikkelingen dient gestreefd te worden naar het spelen van minimaal 24 wedstrijden per seizoen, de spelers zijn gemotiveerd genoeg om aan 2 toernooien deel te nemen.

De trainingen

- Er dient gestreefd te worden 2 keer per week te trainen bij voorkeur 60 tot 75 minuten.
- Tijdens de training dient zowel het technische als tactische aspect aan bod te komen, stel gerust eisen!
- Laat veel vormen terugkomen in samenspel vormen, dit bevordert onbewust het functioneren in teamverband.
- Diverse partijvormen dienen aan bod te komen waarbij een nadrukkelijk accent dient te liggen op het aanvallen.
- Spelers dienen gecorrigeerd te worden op technische facetten, bijvoorbeeld het verkeerd aannemen van de bal met een directe tegenstander in de buurt en het geven van een breedtepass die onderscherpt wordt.
- Tracht altijd vormen aan te reiken waarbij men het gevoel heeft dat er iets te behalen valt.
- Probeer vormen aan te reiken waarbij indirect het conditionele aspect aan bod komt.

Wedstrijdkenmerk en taak van de trainer tijdens de wedstrijden

Zoals aangegeven altijd nastreven aanvallend te spelen, accent op winnen mag, dit zeker niet onderdrukken.

Een aanvallend systeem met 3 aanvallers moet sterk de voorkeur hebben.

Er zal een accent gelegd moeten worden op samenspel en dus zal men in voorkomende situaties elkaars plek over moeten nemen.

Bepaalde standaard situaties, zoals spelhervattingen waarop geoefend tijdens de trainingen moeten terugkomen tijdens de wedstrijd.

Teamprestatie prevaleert boven de individuele prestatie.

Tracht aan te reiken hoe de organisatie dient te staan bij balbezit, balbezit tegenstander en hoe te handelen bij de omschakeling hiertussen.

Overig

Spelers zijn verantwoordelijk maken om goed om te gaan met trainingsmateriaal, hygiëne dient aan de orde te komen, dus douchen na een training en wedstrijd.

Sportief gedrag stimuleren tijdens de wedstrijden en trainingen naar zowel tegenstander, medespeler en scheidsrechter.

Psychische kenmerken D Pupil

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

Fysieke kenmerken D Pupil

- ideale lichaamsverhoudingen
- goede coördinatie
- kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig

Trainingsdoelstellingen

"Leren door spelen"

Technisch

- gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen
- aan- en meenemen
- trappen
- dribbelen
- passen
- koppen
- afwerken

- in eenvoudige oefenvormen, individueel en met partner
- voordoen is essentieel. Techniek leren toepassen door kleine partijvormen
- voordoen en laten voordoen is essentieel
- techniek leren toepassen door veelal kleine partijvormen

Conditioneel

- voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeidsrustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust')
- geen conditionele vorming zonder bal

Tactisch

- aanleren van algemene tactische principes en het leren van 'buitenspel'
- aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren)
- in wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven

Mentaal

- prestatievergelijking van individuele verrichtingen

Accenten training

- basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal)
- veel spelsituaties trainen.
- schaven aan techniek (afwisselend programma)
- techniek vormen onder weerstand (wedstrijdsituaties)
- creativiteit van spelers niet inperken

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend)

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

Coaching

- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies
- gebruik maken van eenvoudige coachterminen
- positieve waardering is erg belangrijk
- stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport)
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd

Spelvreugde belangrijk, opleiding zeer belangrijk, prestatie redelijk belangrijk

17.8 Het trainen van C-junioren (12 tot 14 jaar)

Algemene kenmerken

- Bij de C junioren dient zich een groeispurt aan.
- Een gevolg hiervan is dat het lichaam niet meer in balans is en dat men erg blessuregevoelig is.
- Daarnaast belandt men in de pubertijd.
- Het vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening zal zich derhalve sterk ontwikkelen.
- Geldingsdrang en de drang om zich met anderen te vergelijken neemt toe.
- Er treedt groepjesvorming op en met zet zich af ten opzichte van een ander en wellicht tegen de trainer.
- Wrijvingen en conflicten komen bij deze leeftijdscategorie frequent voor.
- Streef naar het spelen van 26 wedstrijden, het is wenselijk om aan minimaal 2 toernooien deel te nemen.

De trainingen

- Er dient minimaal 2 keer per week getraind te worden bij voorkeur 60 tot 75 minuten.
- Tijdens de training dient het tactische aspect gaandeweg het seizoen meer en meer aan bod te komen.
- Het technische deel zal door herhaling zal moeten worden verbeterd.
- Alle vormen die aangereikt worden dient men als voetbalecht te ervaren.
- Oefen veel in partijvormen, dit bevordert onbewust het functioneren in teamverband, maar stimuleert ook de wil om te winnen en om elkaar af te troeven.
- Coach en corrigeer waarnodig op zowel technische als tactische aspecten en doe dit zowel individueel als in teamverband.
- Het geven van trainingen zal bij voorkeur moeten worden uitgevoerd door 2 personen daar het werken in groepjes een voorkeur geniet.

Wedstrijdkenmerk en taak van de trainer tijdens de wedstrijden

Streef naar een goed wedstrijdresultaat, winnen is het streven het liefst met aanvallend voetbal.

Tijdens de wedstrijden moet getracht worden naar het zoeken van voetballende oplossingen voor de diverse voorkomende wedstrijd situaties.

Vooraf dienen taken per team, linie en posities aangereikt te worden.

Gedurende de wedstrijd, in de rust of na afloop indien mogelijk corrigeren en nabespreken.

Vanwege de puberteit is het belangrijk de speler een correcte mentaliteit mee te geven en eis dat men zich naar behoren gedraagt tijdens de wedstrijd.

Indien nodig direct corrigeren.

Prestatie van het gehele team prefereert boven de individuele prestatie. Spelers moeten op verschillende posities inzetbaar zijn.

Overig

Spelers zijn verantwoordelijk voor hun eigen gedrag en moeten hierop ook worden aangesproken.

Het correct omgaan met trainingsmaterialen alsmede het juiste gedrag voor, tijdens of na een training en of wedstrijd spreekt voor zich, maar is niet altijd even duidelijk voor de spelers, blijf hier accenten op leggen.

Hygiëne en de lichamelijke verzorging zijn eveneens een aandachtspunt.

Het op tijd corrigeren van onsportief gedrag tijdens wedstrijden en trainingen naar zowel tegenstander, medespeler scheidsrechter en grensrechter is noodzakelijk om excessen te voorkomen.

Psychische kenmerken C Junior

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

Fysieke kenmerken C Junior

- bij sommigen enorme lengtegroei
- beperkte belastbaarheid
- onstabiele motoriek
- blessuregevoelig

Trainingsdoelstellingen

"Benaderen van de wedstrijd"

Technisch

- voortzetten van het leren beheersen van technisch grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken) met een grotere snelheid en hoger tempo
- wedstrijdvormen inbouwen
- door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo)

Conditioneel

- intensiteit mag toenemen t.o.v. d-jeugd, maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!)
- conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm
- aandacht voor snelheid

Tactisch

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

Mentaal

- stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel
- opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer)

Accenten training

- technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijsituatie (handelingssnelheid vergroten)
- veel positie- en partijspelen
- geen krachttraining (lengtegroei)
- oog hebben voor individuele tekortkomingen/problemen
- herhalen en aanscherpen van technische grondvormen

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend)

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

Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.)
- individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering
- motiveren waarom iets (anders) moet
- eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

Spelvreugde belangrijk, opleiding belangrijk, prestatie belangrijk

17.9 Het trainen van B-junioren (14 tot 16 jaar)

Algemene kenmerken

- De spelers bevinden zich middenin de puberteit en bovendien bevindt de groei zich in een stroomversnelling.
- Spelers ogen vaak onhandig en het lijkt alsof de lichaamsverhoudingen niet met elkaar overeenkomen.
- Spelers zijn erg blessuregevoelig en geestelijk bijzonder prikkelbaar.
- Spelers kunnen zich individueel sterk afzetten ten opzichte van de rest van de spelersgroep.
- Men schroomt niet om elkaar te voorzien van kritiek.
- Veelal vertoont het gedrag gaandeweg het seizoen een positieve verandering.
- Techniek en balgevoel komen terug en hierdoor verdwijnt veelal het agressieve gedrag.
- Men krijgt steeds meer het belangrijke verantwoordelijkheidsgevoel.
- B elftallen dienen twee keer per week te trainen en dit gedurende 90 minuten. Individuele trainingen kunnen nuttig zijn.
- Streef naar 26 wedstrijden per seizoen en naar inzicht van de trainer kan geoefend worden tegen A teams.

De trainingen

- Gezien de blessuregevoeligheid dient een warming up de basis te zijn van elke training.
- Tracht de diverse trainingsvormen soepel in elkaar over te laten lopen, werk intensief.
- Blijf technische aspecten herhalen tijdens de vormen.
- Op het tactisch vlak moet men geconfronteerd worden met zaken als hoe stelt een bepaalde linie zich op bij bijvoorbeeld balbezit van de tegenstander maar ook bij eigen balbezit.
- Er dient getraind te worden op wedstrijd echte situaties en derhalve herkenbaar voor de spelers op zowel technisch als tactisch vlak.

Wedstrijdkenmerk en taak van de trainer tijdens de wedstrijden

Voorafgaand aan de wedstrijd dient de trainer een korte maar duidelijke wedstrijdbespreking te houden.

Tijdens de wedstrijd moet de intentie samenspel zijn maar individuele acties niet ontmoedigen.

De trainer dient alert te zijn op de vooraf aangereikt technische en tactische aspecten. Waarnodig corrigerend optreden.

Wees scherp op de eventuele te fanatieke houding van de speler, laat dit niet escaleren, zeker niet naar de tegenstander en of scheidsrechter.

Onderlinge krachtsverhouding kan groot zijn, hierdoor verwaterd het samenspel, blijf hier als trainer op coachen.

Tracht aan te reiken dat men als team een prestatie neer moet zetten.

Overig

Spelers krijgen soms in deze leeftijdscategorie een desinteresse voor het voetbal wat wellicht een negatieve invloed kan hebben op de overige spelers die zich hieraan kunnen storen.

Neem eventueel maatregelen om escalatie te voorkomen.

Maak voorafgaand het seizoen duidelijke afspraken omtrent bijvoorbeeld niet roken voor de wedstrijd, het ruim op tijd aanwezig zijn voor een wedstrijd.

Bij een afgelasting van een wedstrijd dient indien mogelijk getraind te worden.

Toon als trainer belangstelling voor schoolresultaten en privé omstandigheden.

Geef spelers het gevoel dat ze iets betekenen en dat men bepaalde verantwoordelijkheden heeft.

Psychische kenmerken B Junior

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

Fysieke kenmerken B Junior

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

Trainingsdoelstellingen

"Presteren in de wedstrijd"

Technisch

- verder scholen van technische vaardigheden met hogere handelingsnelheid en weerstanden
- doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijd situaties en via positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen)

Conditioneel

- aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits)
- de omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn
- intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler)

Tactisch

- uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen)
- het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie
- het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).

Mentaal

- stimuleren van enthousiasme
- stimuleren van zelfkritiek
- stimuleren voetbalmentaliteit

Accenten training

- wedstrijd situaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden
- verbeteren van technische elementen
- trainen op (handelings-)snelheid en uithouding
- wedstrijd tactiek en taken binnen team terug laten komen (ook specifiek per linie)
- veel positiespelen

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend)

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

Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing)
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team
- individuele minpunten signaleren en verbeteren
- aandacht voor positieve waardering
- eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

Spelvreugde redelijk belangrijk, opleiding belangrijk, prestatie belangrijk

17.10 Het trainen van A-junioren (16 tot 18 jaar)

Algemene kenmerken

- Deze groep wordt volwassen, men nadert het einde van de groeiperiode en het lichaam vertoont meer een balans.
- Dit is het moment om ook volwassen leren te voetballen.
- Er wordt een afweging gemaakt om door te gaan met voetballen of om de voetbalsport vaarwel te zeggen en bijvoorbeeld te gaan werken.
- Ook maakt men veelal een keuze om prestatief of recreatief te gaan voetballen.
- Op deze leeftijd wordt de wedstrijd als doel gezien en gaat het om het leren winnen van de wedstrijd.
- Spelers wordt kritisch naar zichzelf en naar zijn omgeving, veelal streeft men perfectie na.

De trainingen

- Er dient twee keer per week getraind te worden, bij voorkeur 90 minuten.
- Tijdens de training dient zowel het technische als tactische aspect aan bod te komen.
- De training dient veelal gebaseerd te worden om de geconstateerde tekortkomingen van de hiervoor gespeelde wedstrijd.
- Er dient gewerkt te worden aan een goed uithoudingsvermogen waardoor probleemloos een wedstrijd van 90 minuten kan worden uitgespeeld.
- In de voorbereiding dient de trainer alert te zijn op een goede opbouw, dit om blessures te voorkomen.
- Het werken aan corners, vrije ballen en andere spelhervatting zal een stimulerend effect hebben.
- De trainer dient tijdens trainingen situatief als collectief te coachen.

Wedstrijdkenmerk en taak van de trainer tijdens de wedstrijden

Zoals aangegeven altijd na streven aanvullend te spelen, accent op winnen, gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team.

Afspraken maken over de strategie en tactiek die men wil gaan spelen, teamprestatie prevaleert boven de individuele prestatie.

Het bewaken van dit geheel door een actieve coaching.

Een korte wedstrijdbespreking is aan te bevelen, verwijs hierin naar de trainingen.

Streef naar automatisme zoals positie overname etc. Het wisselen van een speler zal onderbouwd moeten worden door de trainer.

Overig

Sportief gedrag stimuleren tijdens de wedstrijden en trainingen naar zowel tegenstander, medespeler en scheidsrechter.

Het in contact laten komen van het seniorenvoetbal, door middel van wedstrijden onder de 23 of invalbeurten in het 1e of 2e elftal, zodat de overstap kleiner wordt en inpassen op termijn makkelijker gaat.

Spelers kunnen doorschieten in de voetbalsport en dit zou ten koste kunnen gaan van hun schoolresultaten, vraag naar de voortgang op school.

Spelers mogen hun input geven voor het spelen van de wedstrijd en of training, hierdoor ervaren zij nog meer het volwassen zijn of worden.

Korte lijnen naar de directe omgeving is noodzakelijk

Psychische kenmerken A Junior

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

Fysieke kenmerken A Junior

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

Trainingsdoelstellingen

"Streven naar optimale prestatie"

Technisch

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

Conditioneel

- spelers belasten tot maximale prestatieniveau en uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstanden
- gericht scholen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren)

Tactisch

- verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies
- bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen bepaalde speelwijze

Mentaal

- streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionisme
- stimuleren van kritische zelfbeoordeling
- aangeven van verwachte toekomst bij senioren

Accenten training

- alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen
- wedstrijdssituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden
- trainen op spelhervattingen
- individueel trainen op specifieke technische en tactische aspecten
- conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau)

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend)

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

Coaching

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

Spelvreugde redelijk belangrijk, opleiding minder belangrijk, prestatie zeer belangrijk

17.11 Het trainen van meisjes

Bijzondere kenmerken

- Meisjesvoetbal maakt een volwaardig en voor de continuïteit van de vereniging belangrijk deel uit van onze club.
- Meisjesvoetbal is in Nederland sterk in opkomst en wij willen daar graag een rol bij spelen.
- In beginsel is er geen reden om een fundamenteel onderscheid te maken tussen jongens en meisjes.
- De groep voetballende meiden is echter – in vergelijking met jongens – relatief divers.
- Een deel van de meisjes begint al op jonge leeftijd (mini's/F/E) met voetballen en groeit er mee op.
- Een ander deel van de meisjes begint echter pas op 11/12 jarige leeftijd met voetballen.
- De ervaring leert dat met name na het schoolvoetbal in groep 8 enkele meisjes lid worden, soms zelfs nog later.
- Deze meisjes komen vaak dan ook pas voor het eerst met voetbal en met alle spelregels in aanraking.
- Bovendien is het aantal voetballende meisjes nog relatief beperkt, waardoor teams (moeten) worden samengesteld met meisjes uit verschillende leeftijdsgroepen.
- Dit vereist soms een eigen aanpak, zowel op technisch als op organisatorisch gebied. Dat wordt hieronder benoemd.
- Voor het overige geldt al hetgeen bij de verschillende leeftijdsgroepen is beschreven.

Indeling

- Uitgangspunt is, dat meisjes in de F- en E-pupillen met de jongens voetballen en trainen en net zo worden behandeld als jongens.
- Indien er in de E-pupillen voldoende meisjes zijn, kan in overleg met de ouders worden besloten om een meisjesteam samen te stellen.
- Vanaf de D-pupillen wordt gestreefd naar een of meerdere meisjesteam(s).
- Meisjes kunnen er echter zelf voor kiezen om tussen de jongens te (blijven) voetballen.
- Meisjes die daartoe de kwaliteiten hebben, worden daar ook toe aangespoord.

De trainingen

- Vanwege de diversiteit in voetbaltechnische kwaliteiten binnen één team dient de training in principe te worden verzorgd door twee trainers, zodat één trainer zich met een of enkele speelsters kan richten op het aanleren van de basis voetbalvaardigheden terwijl de andere trainer zich bezighoudt met de rest van de groep.
- De trainingsstof moet uitdagend genoeg zijn voor de geoefende speelsters, maar niet te moeilijk voor beginnende speelsters.
- De trainers moeten er een uitdaging in zien en over voldoende voetbaltechnisch inzicht en geduld beschikken om dit voor elkaar te krijgen.
- Herhaling en zorgvuldige opbouw van oefenstof zijn cruciaal.
- Gegeven de hogere leeftijd kan wel sneller worden overgeschakeld op wat complexere oefeningen.

Wedstrijdkenmerken en taak van de trainer

Bij meisjes zal de balans nog tot een iets hogere leeftijd doorslaan naar spelvreugde en opleiding.

Maar ook bij meisjes geldt, dat goed presteren bijdraagt aan de spelvreugde.

Specifieke onderdelen, zoals spelhervattingen, kunnen op trainingen worden geoefend en tijdens wedstrijden worden uitgevoerd.

De trainingen kunnen goed worden afgestemd op de constatering tijdens wedstrijden.

Overig

Meisjes hechten relatief sterk aan zaken als saamhorigheid, sfeer en teamgeest.

De leider en de trainers moeten hier rekening mee houden en hun aanpak hierop afstemmen.

Hierbij is van groot belang, dat mannelijke trainers zich ervan bewust zijn dat de intensiteit van de omgang met elkaar ook risico's met zich meebrengt.

Fysiek contact met speelsters mag nooit verder gaan dan strikt noodzakelijk is en aanwezigheid in de kleedkamer moet zich beperken tot wedstrijdbesprekingen voordat of nadat alle speelsters zich hebben omgekleed.

17.12 Het trainen van keepers

Vanzelfsprekend krijgen de keepers van de jeugdteams gerichte training om ze zo compleet mogelijk op te leiden voor het keepersvak. Concreet:

Bij F- en E-pupillen training aanbieden voor bereidwillige en capabele spelers, hierbij geldt:

Belangrijkste uitgangspunt is dat de keeper plezier heeft aan het keepen

Er dient vanuit de basisvormen getraind te worden, deze zijn: schoten op doel, voorzetten, 1 tegen 1, terugspeelbal, opbouw

Bij D- t/m A-jeugd deze keepers uitbouwen tot totaalkeepers

Jeugdcoördinator keepers

Levert een bijdrage aan de ontwikkeling van het technisch jeugdbeleid en ziet toe op de naleving ervan

Is eerste aanspreekpunt voor leiders en trainers omtrent technische zaken met betrekking tot de keepers

Woont het technisch overleg tussen de jeugdcoördinatoren bij en doet hierin verslag van de ontwikkeling van de jeugdkeepers

Bezoekt en observeert trainingen en wedstrijden

Geeft advies aan de jeugdcommissie met betrekking tot het aanstellen van keeperstrainers

Adviseert richting de technisch coördinator jeugd over het indelen van jeugdkeepers

Onderhoud contacten met ouders/verzorgers van de jeugdkeepers

Begeleidt keeperstrainers tijdens trainingen

Draagt er zorg voor, dat in- en externe opleidingen kunnen worden gevolgd

18 Hoofdvormen trainingen

18.1 Dribbelen en drijven

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

18.2 Passen en trappen

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

18.3 Aan- en meenemen van de bal

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

18.4 Jongleren

- met alle lichaamsdelen
- zowel met links als met rechts
- wedstrijdement (jezelf verbeteren, beste in groep)
- met verplaatsingen
- met meerdere spelers

18.5 Koppen

- ogen open bij raken van de bal
- bal midden op voorhoofd raken
- hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd)
- lichaam moet 'spanboog' zijn
- armen en benen zorgen voor balans
- aanspannen van nek- en halsspieren

18.6 Duel

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

18.7 Combineren

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

18.8 Positiespelen

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

18.9 Partijspelen

- 1:1 t/m 7:7
- met numerieke meerderheid of minderheid
- altijd in afgebakende ruimte
- veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- scoringsmogelijkheden):
- in doel (diverse afmetingen)
- door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)
- door raken of omtrappen van pion
- al dan niet met keepers
- uitgaande van bepaalde opstelling
- 'vrij spel' of met opdrachten
- spelers op meerdere posities laten spelen (ver groot inzetbaarheid)
- onderlinge coaching stimuleren

19. Teambulding activiteiten:

Vanuit het jeugd bestuur wordt er aan iedere trainer/leider gevraagd om een teambuilding activiteiten dag te organiseren. Dat moet iets worden dat niet aan voetbal gerelateerd is. Het is juist de bedoeling om met elkaar iets te ondernemen waardoor de samenwerking nog beter gestalte gaat krijgen. Wat is er nog mooier om op zo'n dag iets aan te gaan waar je ook echt met z'n allen aan de bak moet. Op zo'n dag kun je elkaar ook beter leren kennen buiten het voetbal om. Het organiseren van zo iets kan zowel door een trainer/leider worden gedaan, maar het zou ook vanuit het team mogen komen. Er moet ook gewerkt worden met een low budget dat betekent dat het niet te duur mag gaan worden. Vanuit de club zal er iets van ondersteuning zijn.

Maar wees zelf ook creatief bedenk iets, er zijn allerlei mogelijkheden voor klein en groot. Je zou iets moeten bedenken waarbij iedereen mee moet en kan doen. Maar wat je ook bedenkt het moet iets zijn buiten het terrein van OWIOS. Bij mooi weer zou je iets buiten kunnen organiseren. Voor de junioren zou je bijvoorbeeld aan mountainbike, kano varen of iets dergelijks denken. Voor de pupillen iets waarbij je de ouders zou kunnen betrekken (tevens als begeleiders). Een leuke puzzeltocht door de bossen. Het zijn zo maar een aantal voorbeelden. Wat je ook organiseert het moet tot doel hebben om er als team sterker uit te komen.

Het is de bedoeling dat zo'n dag voorin het seizoen word georganiseerd. Wacht er dus niet te lang mee. Stem ook onderling af met andere teams misschien kun je samen wat organiseren. Vanuit het jeugd bestuur verwachten wij dat eea goed gaat verlopen als er iets is waarin wij kunnen helpen laat ons dat dan weten. Wij hopen dat dit een goede start is voor een nieuw seizoen waarin we met z, n allen weer hopen op goede sportieve resultaten.