

Jeugdplan Achilles Veen

2012 - 2016



Voor u ligt het jeugdplan van onze vereniging Achilles Veen. Dit jeugdplan is ontstaan uit de behoefte om onze jeugdafdeling te structureren.

De intentie van het jeugdplan is, dat het eigenlijk een werkplan is, dat steeds via de veranderde praktijk bijgesteld en herschreven dient te worden.

Er wordt uitgegaan van een zogenaamde "rode draad", die van de F-pupillen tot en met de A-junioren loopt.

De bedoeling van dit jeugdplan is te komen tot een betere lijn in de opleiding van jeugdspelers binnen de vereniging en een betere organisatie en uitvoering.

In de hoop dat dit jeugdplan zal bijdragen tot een effectief functionerende jeugdafdeling, verblijven wij,

Commissie jeugdplan Achilles Veen

Het jeugdplan is geschreven vanuit de hij-vorm. Dit hoeft uiteraard niet altijd het geval te zijn.

Inhoud

1. Voorwoord.
2. Hoofddoelstelling met algemene uitgangspunten.
3. Organisatie jeugdafdeling.
4. Taken jeugdtrainers en begeleiders.
5. Uitgangspunten training en leeftijdskenmerken pupillen.
6. Uitgangspunten training en leeftijdskenmerken junioren.
7. Gedragsregels jeugdspelers.

Hoofddoelstelling

Het opleiden en begeleiden van jeugdvoetballers als individu en in teamverband zodanig, dat men zich ontwikkeld op technisch en tactisch gebied, om later naar eigen vermogen in een van de senioren elftallen van onze vereniging te spelen. Men dient het maximale uit een speler te halen ten behoeve van een selectie.

In nauw overleg en in samenwerking met elkaar, zullen alle betrokkenen zich sterk moeten maken, ieder op zijn eigen gebied of functie binnen onze vereniging zodat wij allemaal een bijdrage leveren tot verwezenlijking van ons doel: beter voetbal.

Verder dient men een sfeer te creëren, of te behouden, waarbij de betrokkenheid van de jeugdspeler ten opzichte van Achilles Veen wordt gestimuleerd. Kortom laat de jeugdspeler van onze club gaan "houden". Daarom dienen, in het bijzonder de pupillen, spelenderwijs bekend gemaakt te worden met het fenomeen voetbal.

Algemene uitgangspunten hoofddoelstelling

1. Het leveren van prestaties komt na de opleiding. Is dit niet het geval, dan gaat de opleiding verloren aan prestatiezucht. Wanneer een speler maximaal presteert dan komt dit het collectief ten goede en zullen uiteindelijk prestaties worden geleverd.
2. Indien psychische en lichamelijke eigenschappen dit toelaten, moet een jeugdspeler zo hoog mogelijk spelen. Leeftijd is hierbij niet bepalend. Wel dient dit altijd in goed overleg met de ouders en jeugdspeler te gebeuren.
3. Een speler ontwikkelt zich het sterkst op jonge leeftijd. Speelmogelijkheden moeten dan ook op alle plaatsen in het team worden gegeven.
4. Elke speler heeft zijn individuele kwaliteiten. Geef deze ontwikkelingskansen, dit verhoogt de spelvreugde. Creatieve spelers zijn een lust voor het publiek.
5. De jeugdspeler is belangrijk, maar het clubbelang staat voorop. Zeker wanneer het teamindelingen betreft.
6. Scouting en selectie door BVO's en andere voetbalverenigingen vat buiten de verantwoordelijkheid van de eigen vereniging maar moet wel gebeuren in overleg met de jeugd coördinator.
7. Kadervorming moet bij de jeugdleiders worden gestimuleerd. Dit kan later een bijdrage in de organisatie op bestuurlijk niveau opleveren. Het volgen van cursussen dient te worden gestimuleerd.
8. Trainers dienen bij voorkeur te zijn gediplomeerd, dan wel praktisch / theoretisch voldoende te zijn geschoold.
9. Contacten met de ouders/verzorgers van de jeugdspelers moeten regelmatig worden onderhouden i.v.m. studie en andere situaties door de trainers / leiders.

Organisatie jeugdafdeling

De jeugdcommissie (5 personen)

1. Voorzitter
2. Jeugdwedstrijdsecretaris
3. Secretaris tevens voorzitter nevenactiviteiten
4. Voetbaltechnische zaken
5. Materiaalbeheerder tevens planning scheidrechters

Naast de jeugdcommissie staat de jeugd coördinator. Die persoon maakt geen deel uit van de jeugdcommissie maar dient wel verantwoording af te leggen aan de jeugdcommissie. Betrokkene is mede belast met de technische zaken aangaande de jeugdafdeling.

De jeugdcommissie heeft als algemene taken:

- A. Het jeugdplan in functioneren en uitvoering te begeleiden en te controleren.
- B. Een actieve bijdrage te leveren aan het functioneren van het jeugdplan.
- C. Bestuurt de jeugdafdeling, onder toezicht en in samenwerking met het hoofdbestuur.

Functieomschrijving jeugdvoorzitter

- Leidt de vergaderingen van de jeugdcommissie en zorgt dat deze regelmatig plaats vinden.
- Draagt zorg voor de vertegenwoordiging van de jeugdafdeling bij officiële gelegenheden. (zelf of laten doen)
- Draagt zorg en verantwoording voor de representatieve taken van de jeugdafdeling.
- Bewaakt mede de uitvoering van het jeugdplan.
- Ziet erop toe dat de diverse functies volgens de opgestelde functieomschrijvingen worden uitgevoerd.
- Controleert de werving van de jeugdleiders en trainers.
- Tracht ouders van jeugdleden bij het verenigingsgebeuren te betrekken.
- Is verantwoording verschuldigd aan het hoofdbestuur.
- Brengt verslag uit aan het hoofdbestuur van de bijeenkomsten en of diverse activiteiten zowel van te voren als achteraf.
- Houd zich op de hoogte van de ontwikkelingen in het jeugdvoetbal binnen en buiten de vereniging.
- Zorgt samen met de jeugd wedstrijdsecretaris voor bezetting bestuurskamer en draagt dit over aan de seniorenafdeling (zowel als zaterdag als ook door de week)
- Is mede verantwoordelijk voor bezetting van de bestuurskamer tijdens jeugdvoetbal.

Functieomschrijving jeugdwedstrijdsecretaris

- Verzorgt de correspondentie met de leden, ouders, andere verenigingen en de voetbalbond.
- Brengt ingekomen stukken ter kennis van de jeugdcommissie en handelt naar bevindingen van de jeugdcommissie.
- Verzorgt de spelerslijsten.
- Verzorgt de gegevens en verwerkt mutaties.
- Zorgt ervoor dat de wedstrijdformulieren worden verzameld en verzendt deze tijdig naar de desbetreffende instanties.
- Draagt zorg voor de administratieve afhandeling van de toegepaste straffen.
- Rapporteert regelmatig zijn bevindingen aan de jeugdcommissie.
- Verzorgt en begeleidt het jeugdvoetbal van de F- pupillen t/m de A-junioren. Zowel competitie als vriendschappelijke wedstrijden/toernooien.
- Verzorgt en regelt in overleg met de jeugdtrainers en leiders vriendschappelijke wedstrijden/toernooien inhaal of vooruit gespeelde wedstrijden.
- Archiveert inkomende en uitgaande post.
- Heeft zitting in en is verantwoording verschuldigd aan de jeugdcommissie.
- Verzorgt of coördineert in overleg met de jeugd coördinator de reservering van de gymzaal voor de groepen die in de winter binnen trainen of spelen.

Secretaris tevens vertegenwoordiger nevenactiviteiten commissie

- Heeft zitting in en is verantwoording verschuldigd aan de jeugdcommissie.
- Notuleert de vergaderingen van de jeugdcommissie en legt daarin genomen besluiten vast.
- Archiveert inkomende en uitgaande post.
- Draagt zorg voor onderstaande punten:
 - o Draagt zorg voor de nevenactiviteiten van de jeugdafdeling en doet hiervan voorstellen aan de jeugdcommissie.
 - o Draagt zorg voor de uitwerking van de financiële acties ter dekking van de nevenactiviteiten.
 - o Voor het organiseren van activiteiten doet hij een beroep op de ouders, trainers, leiders en andere jeugdcommissieleden.
 - o Draagt zorg voor de informatie over te houden activiteiten naar het bestuur, jeugdcommissie en de belangstellende leden.
 - o Zorgt eventueel voor activiteiten sponsoring.

Functieomschrijving Activiteiten Commissie

De jeugdafdeling is er niet alleen voor de wekelijkse voetbalwedstrijd. Er is niet alleen behoefte aan voetballen maar zeker ook aan andere activiteiten, waarbij de nadruk ligt op de aspecten vrijetijdsbesteding en teambuilding. Voor het bedenken, organiseren, coördineren en uitvoeren van deze zaken is een activiteiten commissie een must. De verantwoording voor alle nevenactiviteiten valt onder de activiteiten commissie. Deze legt verantwoording af aan het jeugdbestuur. De commissie plant aan het begin van het seizoen alle activiteiten en neemt initiatieven voor aanpassing en/of uitbreiding van het programma aan activiteiten. De commissie draagt tevens zorg voor de voorbereiding/uitvoering van de activiteiten.

Samenstelling activiteiten commissie

- Andrea Vos
- Nelleke Vos
- Nicole van Kuijk
- Willemijn Vos

Doelstelling

Het doel van de activiteiten commissie is naast voetbal, plezier centraal stellen en binding vinden met de club door middel van activiteiten.

Werkwijze

We willen dit doel realiseren door middel van het organiseren van activiteiten welke geschikt zijn voor de kabouters t/m de A-junioren. Hierbij zullen zowel individuele als gezamenlijke activiteiten georganiseerd worden om het doel centraal te stellen.

Taken van de activiteiten commissie

Het organiseren van o.a.:

- Ouderavond
- Grote Club Actie
- Sinterklaasavond
- Paaseieren zoeken
- Seizoensafsluiting
- Alle overige extra activiteiten (deze worden jaarlijks middels de activiteitenkalender kenbaar gemaakt en tevens op de website vermeldt)

Verantwoordelijkheden van de activiteiten commissie

- Zorgdragen voor jaarlijkse continuering van de activiteiten
- Contact onderhouden met het jeugdbestuur en samen het budget voor de activiteiten bepalen/beheren
- Activiteiten controleren, nieuwe activiteiten ontwikkelen en/of schrappen

Functieomschrijving voetbaltechnische zaken

- Houdt werkbesprekingen met trainers en leiders voor wat betreft evaluatie oude seizoen en planning nieuwe seizoen.
- Regelt en verzorgt het terugzetten en doorschuiven van spelers. Dit altijd in overleg met de desbetreffende speler, zijn ouders/verzorgers, de trainer en leider van betreffende teams.
- Het samenstellen / selecteren van de teams van het volgend seizoen. (uiterlijk eind maart)
- Heeft m.b.t. het doorschuiven van spelers naar de senioren tijdens het seizoen de eindverantwoording. Dit in overleg met de hoofdtrainer senioren. Het belang van de individuele speler blijft hierbij altijd voorop staan.
- Doet voorstellen aan de materiaalbeheerder m.b.t. aanschaf van trainingsmaterialen en ballen.
- Heeft zitting in en is verantwoording verschuldigd aan de jeugdcommissie.

Functieomschrijving materiaalbeheerder tevens planning scheidsrechters

- Is verantwoordelijk voor de kwaliteit en de uitgifte van het voor de jeugd bestemde materiaal.
- Verzorgt de administratie m.b.t. het materiaal en stelt in overleg met de jeugdcommissie regels op voor het gebruik en de uitgifte van bijvoorbeeld hesjes, waterzakken en trainingspakken.
- Draagt zorg voor de aanvulling van het materiaal en reparatie hiervan in overleg met de penningmeester van de vereniging.
- Verzorgt het onderhoud van het materiaal.
- Neemt ondeugdelijk materiaal uit de omloop.
- Zorgt voor de scheidsrechters bij vriendschappelijke wedstrijden en competitiewedstrijden waarbij er geen aangewezen zijn.
- Heeft zitting in en is verantwoording verschuldigd aan de jeugdcommissie.

Functieomschrijving jeugd coördinator

- Draagt zorg voor de instructies van de jeugdtrainers en leiders en ziet erop toe dat de functieomschrijving voor de trainers en leiders op de juiste wijze wordt uitgevoerd.
- Draagt er zorg voor dat in- en externe opleidingen kunnen worden gevolgd. Geeft tevens informatie van de KNVB door aan de trainers en begeleiders.
- Opstellen en het bewaken van het jeugdplan.
- Ziet erop toe dat jaarlijks een training begeleidingsplan wordt ontworpen en zorgt dat dit plan wordt aangevuld ten einde de opleiding in de jeugdafdeling te optimaliseren. Verstrekt jaarlijks dit plan aan de trainers en leiders waarin vermeld dient te staan, de na te streven doelen en oefenstof om dat te realiseren.
- Begeleiden en adviseren van de jeugdtrainers en leiders.
- De jeugd coördinator heeft een adviserende en begeleidende taak t.o.v. de andere trainers en leiders.
- De jeugd coördinator heeft een bemiddelende taak t.o.v. de andere trainers en leiders bij problemen m.b.t. jeugdcommissie, hoofdbestuur, ouders/verzorgers, enz.
- Heeft geen zitting in maar is wel verantwoording verschuldigd aan de jeugdcommissie.

Algemene regels en aanbevelingen jeugdtrainers en leiders

- 1 De hoofddoelstelling moet altijd centraal staan. Namelijk het verbeteren van voetbal waarbij spelvreugde en saamenhorigheid de boventoon moeten voeren.
- 2 Zelf een voorbeeld willen en kunnen zijn in je doen en laten in het algemeen en in het bijzonder voor de jeugd.
- 3 Je kunnen en willen verplaatsen in de belevingswereld van de huidige jeugd met in achtneming van de leeftijdseigen kenmerken. Ze proberen te begrijpen, mee leren omgaan en zo nodig corrigeren.
- 4 Het sociale gedrag van spelers observeren tijdens en buiten de verenigingstijden en duidelijk afstand nemen en bestraffen van:
 - a. Vandalisme
 - b. Discriminatie
 - c. Ongecontroleerd taalgebruik b.v. vloeken, beledigingen, enz.
 - d. Beledigen scheidsrechter
- 5 Minimaal 15 min. voor de vertrektijden van de uitwedstrijden en voor aanvang van de training aanwezig zijn.
- 6 Bij pupillen 45 min. voor aanvang thuiswedstrijden en bij junioren 1 uur voor aanvang thuiswedstrijden aanwezig zijn.
- 7 Het controleren van en het toezicht houden in de kleedkamers voor en na de wedstrijden en trainingen.
- 8 Het erop toezien dat de juiste kleding wordt gedragen tijdens de training (afhankelijk van de weersomstandigheden)
- 9 Tijdens de wedstrijden zorgen voor eenheid van tenue bij de spelers. Dit t.o.v. de sponsors. Het belang er van toe kunnen lichten aan de spelers zodat men zichzelf ook verantwoordelijk voelt.

Taken jeugdtrainers /leiders

- 1 Het volledig nastreven van de hoofddoelstelling namelijk het verbeteren van het voetbal/de voetballer als individu en als teamspel.
- 2 Verzorgt en bereidt de trainingen voor en begeleidt de groep spelers die onder zijn verantwoording vallen.
- 3 Geeft over de voorbereidende training (indien gevraagd) uitleg aan:
 - a jeugd coördinator / voetbal technische zaken
 - b hoofd seniorentrainer
 - c voorzitter jeugdcommissie
- 4 Begeleidt zijn groep spelers bij de te spelen wedstrijden zowel uit als thuis waarbij hij de verantwoording heeft voor:
 - a. het tijdig aanwezig zijn van de spelers
 - b. de opstelling van elf/zevental
 - c. het inbrengen van wissel spelers
 - d. de warming up
 - e. het gedrag van de spelers voor, tijdens en na de wedstrijd
 - f. het stimuleren van gebruik van de douches
 - g. de reinheid van de kleedkamers en materialen (schoenen)
- 5 Treft regelingen binnen de groep zo nodig met overleg ouders voor:
 - a. het wassen van de tenues
 - b. materialen tijdens de training gebruikt opruimen en indien nodig schoonmaken
- 6 Maakt aan het begin van het voetbalseizoen in overleg met de jeugdcommissie een schema voor het rijden bij uitwedstrijden
- 7 Maakt binnen 24 uur melding aan de jeugd coördinator of lid voetbaltechnische zaken van de jeugdcommissie van:
 - A het wegzenden van spelers op trainingen
 - B misdragingen voor, tijdens of na de trainingen en wedstrijden. De betrokken leider zal dan samen met de jeugd coördinator hiervan altijd rapport uit brengen aan de jeugdcommissie en indien noodzakelijk aan de betreffende ouders/verzorgers.
- 8 Brengt tijdens jeugdtrainersvergaderingen een kort verslag uit over zijn groep spelers. Dit verslag bestaat o.a. uit:
 - 1 prestaties, problemen, wijzigingen van de groep
 - 2 voldoende materiaal of toestand van de materialen bij de trainingen

Taken leiders

1. Geeft assistentie aan de trainer tijdens de trainingen
2. Ontvangt bij de thuiswedstrijden de leiding van de tegenpartij en begeleidt hen naar de bestuurskamer.
3. Meldt zijn vereniging aan bij uitwedstrijden in de bestuurskamer
4. Verzorgt het wedstrijdformulier.
5. Fungeert als grensrechter op een sportieve en correcte manier bij de te spelen wedstrijden.
6. Ziet erop toe dat op een correcte wijze wordt omgegaan met de door onze vereniging beschikbaar gestelde materialen en gebouwen.
7. Maakt samen met de betrokken trainer melding aan de jeugdcoördinator bij constatering van: afwijkend, asociale etc. gedrag van spelers, ouders en publiek bij wedstrijden of andere evenementen waaraan de groep deelneemt.
8. Woont de vergadering bij van de jeugdleiders.

Uitgangspunten trainingen

Volgens de zeister visie moet een training aan een aantal punten voldoen. Onderstaand is de mening van de zeister visie samengevat. Middels deze checklist dient elke training samengesteld te worden.

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

Het geheel van 1-2-3 is optimaal leerklimaat.

Uitgangspunten training F, E en D pupillen

Voor de allerkleinsten is de bal nog de grootste weerstand. Pas als een speler de bal redelijk beheerst komen de volgende weerstanden namelijk medespeler en tegenstander aan de orde. De training moet dus deze zaken bevatten.

Voor F-pupillen en eerstejaars E, veel vormen met de bal en vooral veel beweging en ieder een bal. Deze groep leert vooral door kijken en doen, niet door luisteren. Dit betekent veel spelvormen waarin de pupillen spelenderwijs de technieken onder de knie krijgen. Het passen en trappen zijn de belangrijkste technieken voor deze leeftijd. Dit moet niet geoefend worden met strak voorgeschreven oefenvormen, maar juist in opdracht en spelvorm, zodat de speler zijn fantasie en creativiteit kan ontwikkelen. De trainingsvorm moet de beleving van de speler raken, pas dan is er sprake van een optimale beleving. Een voorwaarde voor elke training.

Bij de 2^e jaars E en D pupillen is er in het algemeen voldoende balbeheersing om in de training de weerstanden medespeler en tegenstander nadrukkelijk in te passen. In deze leeftijdsfase moet duidelijk worden dat het samen spelen de basis is van het voetbalspel. Dat daarbij individuele kwaliteiten nodig zijn bepaalt mede het niveau van het samenspel. Veel oefenvormen met de bal blijft ook bij deze groep centraal.

Daarnaast dient het grootste deel van de training zijn beslag te krijgen in positie en partij spelen waarbij aan het samenspel en het creëren van kansen nadrukkelijker gedacht moet worden. Het af en toe stil leggen van een spelsituatie om te laten zien wat er goed en fout gaat kan bij deze groep een aanvang nemen. Goed leren samenspelen, kan alleen geleerd worden in vormen waarbij er weerstanden zijn. Samen spelen zonder tegenstander heeft nauwelijks zin. Het samenspelen in een 11:11 of 7:7 situatie is voor veel spelers te onoverzichtelijk en dus te moeilijk.

Daarom moeten we vereenvoudigen tot positiespelen van 3:1, 4:2, 5:2 en partijspelen van hooguit 5:5. Hierbij is het spel overzichtelijk voor de speler en wordt er sneller geleerd, daarnaast is het hebben van veel wisselende balcontacten voorwaarde voor het voetbal leerproces. Dit lukt beter in kleinere positiespelen dan in het 11:11. De training voor deze groep hoeft ook niet steeds anders te zijn. Herhalen van veel dezelfde vormen is de basis voor beter leren voetballen.

Uitgangspunten training en wedstrijd F- pupillen

De training van de F- pupillen staat in het teken van balgewenning en wedstrijdgewenning. Daarbij wordt uitgegaan van de kenmerken per leeftijdsfase.

Kenmerken van leeftijdsfasen

Lichamelijk:

- Kleuterkenmerken zijn verdwenen, gunstige lichaamsverhouding
- Lichaamsverhouding is niet als bij een volwassene
- Maakt harmonische indruk

Geestelijk:

- Speels, grote bewegingsdrang
- Concentratie duurt kort
- Weinig sociaal ingesteld
- Geen wedijver, ziet spel als avontuur

Prestatievermogen:

- Coördinatie is zwak, vooral tussen oog en voet, daardoor zwak balgevoel
- Geringe kracht
- Geringe duur prestaties

Accenten voor training:

- Veel laten bewegen veel met de bal alleen en met partner
- Veel ruimte laten voor zelf ontdekken
- Veel laten scoren. Doeltjes niet te klein (succes beleven)
- Wennen aan bal, medespeler en tegenstanders via kleine partijspelen 3:3, 4:4 en 5:5

Uiteraard moet een coach ook tijdens wedstrijdjes beseffen dat het vooral gaat om bewegen, ontdekken, succes beleven en wennen.

Trainen: 1 x per week 60 minuten

Wedstrijd : 2 x 20 minuten

Bal: maat 5

E- pupillen (8 tot 10 jaar)

Lichamelijk:

- Groei naar verdere harmonie
- Doorgaans weinig vet

Geestelijk:

- Wat meer sociaal ingesteld
- Nog snel afgeleid, zwakke concentratie
- Neemt dingen al bewust op
- Probeert oefeningen goed te doen
- Werkt graag met de bal
- Krijgt besef voor het uitvoeren van bepaalde taken

Prestatievermogen:

- Coördinatie wordt langzaam beter
- Balgevoel wordt beter
- Leergierig

Accenten voor training:

- Prima leeftijd voor motorisch leren
- Veel op techniek trainen
- Veel balcontact
- Veel spel en wedstrijdvormen
- Kleine partijspelen en eenvoudige positie spelen

De bal moet geleidelijk gaan doen wat zij willen en niet omgekeerd. De speler dient verder te gaan met het gebruiken van ruimte, het ontdekken van voordelen van medespelers en het omgaan met tegenstanders.

Trainen: 2 x per week 60 minuten

Wedstrijd: 2 x 25 minuten

Bal: maat 5

D- pupillen (10 tot 12 jaar)

Lichamelijk:

- Zeer goed gebouwd, goede verhoudingen
- Kan veel en snel leren
-

Geestelijk:

- Wil veel leren
- Begin van geldingdrang
- Begin van kritiek op prestaties van zichzelf en anderen
- Kan beter in een groep meedoen
- Streven naar presteren en vergelijken
- Grote bewegingsdrang
- Idolen gaan een rol spelen

Prestatievermogen:

- Goede ontwikkeling van spieren en organen
- Goede coördinatie
- Geleidelijk toenemende kracht
- Duur prestatie tot 20 minuten mogelijk
- Reactievermogen is fijn gevoelig
- Ideale voetballeeftijd

Accenten voor training:

- Alle technische oefeningen zijn mogelijk
- Technische vorming onder weerstand dus in wedstrijd situaties
- Positie en partijspelen zelfs tot 11 tegen 11
- Begrippen als vrijlopen en dekken worden nu duidelijk
- Veel spelsituaties trainen

Trainen: 2 x per week 60 of 75 minuten

Wedstrijd: 2 x 30 minuten

Bal: maat 5

Uitgangspunten training C, B en A – junioren

Uitgangspunt voor junioren is vooral de wedstrijd. Datgene wat fout gaat in de wedstrijd vormt de inhoud van de training daarna. Om te zien wat er goed en fout gaat in de wedstrijd zal de trainer de wedstrijd moeten lezen. Daarbij moet hij vooral letten op de drie belangrijkste momenten:

- 1 Bal bezit
 - Hoe is het vrijlopen bij balbezit?
 - Zijn alle individuele acties gerechtvaardigd?
 - Hoe is de onderlinge coaching?
 - Zijn de passes juist of onvoldoende?
 - Enz.
- 2 Balverlies
 - Wat doet de speler die het dichtst bij de tegenstander met de bal is?
 - Wat doen de andere spelers?
 - Reageren alle linies defensief of wordt het veroveren van de bal aan enkele overgelaten?
 - Hoe wordt er verdedigd? (afwachtend of actief)
- 3 Moment van balwisseling:
 - Wat is de directe oorzaak van balverlies?
 - Hoe reageren de spelers rondom de bal?
 - Hoe is het vrijlopen op het moment van bal herovering?
 - Hoe verloopt de omschakeling in het algemeen?

Wanneer de trainer deze analyse heeft gemaakt zal hij een keuze moeten maken. Je kunt namelijk niet alle momenten in een training tegelijk oefenen. De keuze voor de training moet tevens duidelijk zijn voor de groep. Ook moet de groep inzien wat de trainer beoogt. Het probleem dat de trainer tijdens de wedstrijd signaleert zal ook het probleem van de spelers moeten worden. Vervolgens zal het probleem in een vereenvoudigde vorm op de training aan de spelers moeten worden aangeboden. Bijvoorbeeld als de trainer constateert dat het samenspelen onder druk van de tegenstander slecht lukt dan moet dit op de training worden geoefend in een vereenvoudigde vorm dus met minder tegenstanders in een positiespel. Voor sommige groepen kan een probleem structureel zijn zodat het wenselijk is dit geregeld op elke training te oefenen. Bijvoorbeeld in de opbouw wordt te gehaast gespeeld en is er onvoldoende rust in het spel van de verdedigers en middenvelders. Vooral bij de C- junioren en 1^e jaars B-junioren is dit een algemeen beeld. De trainingsvorm moet dan zo zijn dat dit probleem verholpen wordt. Resultaten moeten ook hier niet snel worden verwacht. Pas door herhaling en veel oefenen kan het spel verbeterd worden.

Uitgangspunten bij de 3 hoofdmomenten

Zoals op de vorige bladzijde beschreven zijn er 3 hoofdmomenten. Hieronder worden de hoofdmomenten beschreven vanuit de uitgangspunten.

1. Balbezit

- Speelruimte zo grootmogelijk maken in breedte en diepte
- Diep denken en zo mogelijk diep spelen
- Bal houden (belangrijke voorwaarde)
- Principe: breedte spel dient als voorbereiding/ inleiding voor dieptespel/ dieptepass
- Veldbezetting zo optimaal mogelijk houden

2. Balbezit tegenpartij

- Speelruimte zo klein mogelijk maken
- Druk op de bal bezittende tegenstander houden
- Scherp dekken in de omgeving van de bal
- Rug/ruimte dekking geven, verder van de bal af
- Zolang mogelijk nuttig blijven

3. Moment van balwisseling

Bij balverlies

- Dieptepass trachten te voorkomen
- Ruimte kleiner maken
- Pressen
- Scherp dekken bij voldoende rugdekking
- Positie dekking / ruimtedekking geven bij onvoldoende rugdekking

Bij bal verovering

- Tracht dieptepass te geven
- Vragen om de bal, uit de dekking komen
- Speelruimte groter maken
- Aandacht wegtrekken van medespelers

C – junioren (12 tot 14 jaar)

Lichamelijk

- Lichaam maakt een groeisprint
- Komt "slungelachtig" over
- Kracht staat niet in verhouding met voorkomen

Geestelijk

- Veel geldingsdrang
- Kritisch naar andere en weinig zelfkritiek
- Kan explosief en soms ook agressief reageren naar medespelers
- Hebben het moeilijk met gezag
- Willen hoog staan in de hiërarchie binnen de groep

Prestatievermogen

- Hebben moeite met duurtraining
- Door- ontwikkelen van techniek verloopt moeizaam

Accenten voor training

- Wedstrijdsituaties met veel weerstand
- Technische elementen blijven aanbieden
- Wedstrijdtactiek
- Trainen op omschakeling balverlies balverovering en visa versa
- Het trainen van kopballen is verantwoord

- Trainen: 2 x per week 90 minuten
- Wedstrijd: 2 x 35 minuten
- Bal: maat 5

B – junioren (14 tot 16 jaar)

Lichamelijk

- Lichaam groeit naar harmonisch geheel

Geestelijk

- Emotionele aanpassing ze komen meer tot rust minder agressie
- Accepteren gezag weer beter
- Toenemende zelfkritiek
- Streven naar prestatie en verantwoordelijkheid
- Opoffering voor andere en het team

Prestatievermogen

- Krachttraining, intervaltraining en duurwerk zijn weer mogelijk
- Technische training heeft weer resultaat

Accenten voor training

- Wedstrijdsituaties met veel weerstand en in hoog tempo trainen
- Technische elementen verbeteren
- Trainen op snelheid en duur
- Wedstrijdtactiek
- Taken binnen het team bespreken
- Tactische aspecten trainen met de hele groep of met linies

Trainen: 2 x per week 90 minuten

Wedstrijd: 2 x 40 minuten

Bal: maat 5

A – junioren (16 tot 18 jaar)

Lichamelijk

- Het functioneren van de organen bereikt de persoonlijke grens
- Alleen nog verbetering door doelbewuste en methodische trainingen
-

Geestelijk

- Eigen karakter komt naar voren
- Toename van prestatiedrang en geldingsdrang
- Duidelijke zelfkritiek
- Wil medeverantwoordelijk zijn
- Het ik individu wordt weer belangrijker

Prestatievermogen

- Prestatievermogen is in deze fase optimaal

Accenten voor de training

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand leren beheersen
- Spelhervattingen eventueel ook individueel trainen
- Wedstrijd gerichte trainingen
- Conditie optimaal in orde brengen

In deze fase kun je streven naar topprestaties, naar perfectie op alle onderdelen.

Trainen: 2 x per week 90 minuten

Wedstrijd: 2 x 45 minuten

Bal: maat 5

Gedragsregels voor jeugdspelers

De vereniging 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. Naast wedstrijden worden er zoveel als mogelijk nevenactiviteiten georganiseerd. Daar staat tegenover dat de jeugdspeler ook een bijdrage moet leveren om dat mogelijk te maken. Dat betekent onder meer het volgende:

- Wees op tijd bij de training en wedstrijd. Afmelden zo vroeg mogelijk bij de leider/trainer.
- Train regelmatig en met inzet.
- 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)
- Volg de aanwijzingen van de leider en de trainer op.
- Houdt het veld en de gebouwen netjes.
- Wees zuinig op ballen en ander materiaal.
- Gedraag je correct naar de scheidsrechter en bedank hem aan het einde van de wedstrijd middels het schudden van de handen.
- Draag geen kettinkjes, horloge, ringen enz. tijdens training en of wedstrijd.
- Draag scheenbeschermers (dit is ook door de KNVB verplicht gesteld tijdens wedstrijden).
- Pak zelf je tas en controleer de inhoud ervan voor je weggaat: voetbalschoenen met lange veters, zeep en shampoo, handdoek, badslippers, scheenbeschermers, trainingspak, regenjack enz. (badslippers zijn gewenst i.v.m. de hygiëne).
- Speel met het shirt in de broek en niet met afgezakte kousen. Een eventuele slidingsbroek moet dezelfde kleur hebben als de voetbalbroek.
- Informeer de leider en trainer over andere sporten die beoefent zodat hij er rekening mee kan houden. Vertel de trainer en of leider wanneer je ziek bent of was. Ook met andere problemen (familie, school, enz.) kun je bij hun terecht.
- Roken en het gebruik van de alcoholhoudende drank is voor geen enkele jeugdspeler toegestaan tijdens training of wedstrijd of in het kleedlokaal. In andere situaties kan een uitzondering worden gemaakt voor degene die thuis roken of alcohol drinken. Roken is echter niet toegestaan onder de 12 jaar en het drinken van alcohol niet onder de 16 jaar.
- Verwaarloos je schoolprestaties niet.
- Zorg voor goede staat van je vervoermiddel zoals fiets, bromfiets. Met nadruk op de verlichting en remmen.
- Nooit geaccepteerd mag en zal worden binnen en buiten onze vereniging:
 - Vandalisme, vernielingen enz.
 - Discriminatie
 - Vloeken
 - Pesterijen en of buitensluiten van personen
 - Drugs
- Bij overtreding van een gedragsregel zal de trainer / leider in overleg met het jeugdbestuur een passende sanctie opleggen.