



Technisch Jeugdplan 2010-2015

SC Everstein





Inhoudsopgave

1	Inleiding	4
2	Algemene uitgangspunten van de jeugdopleiding SC Everstein.....	5
3	Taakomschrijving	6
3.1	Technisch Jeugdcoördinator.....	6
3.2	Jeugdtrainer	6
3.2.1	Trainer junioren.....	6
3.2.2	Trainer pupillen	7
3.2.3	Assistent-trainer	7
3.2.4	Keepertrainers	7
3.3	Jeugdcoach	8
3.4	Jeugdleider.....	9
4	Jeugdspelerreglement.....	10
4.1	Gedragscodes / spelersreglement	10
4.2	Algemeen	10
4.3	Gedrag	10
4.4	Trainingen	10
4.5	Wedstrijden	11
4.6	Blessures, gezondheid en lichaamsverzorging	11
4.7	Boete en schorsingen	12
4.8	Wangedrag.....	12
4.9	Klachtenprocedure	12
5	Samenstellen teams	13
5.1	Uitgangpunt	13
5.2	Overgang leeftijdklassen	13
5.3	Selectiebeleid	14
5.3.1	Uitgangspunten.....	14
5.3.2	Het selecteren.....	14
5.3.3	Jeugdselectie KNVB	15
5.3.4	Selectie onder 23 jaar	15
5.4	Van junioren naar senioren.....	15
6	Training.....	16
6.1	Algemeen	16
6.2	Jaarplanning binnen de jeugd.....	16
6.3	Uitgangspunten voor een training	17
6.4	Het voetbalspel wordt zoveel mogelijk als geheel benaderd	17
6.5	Leeftijdskennmerken in relatie met voetbaltraining	18
6.6	Vorbereiding en planning training	25
6.7	De trainingsdoelen in de verschillende ontwikkelingsfasen.....	26
6.8	Warming-up.....	26
6.9	Training geven.....	27
6.10	Trainingsinhoud.....	28
6.11	Einde van de training.....	29
6.12	Individuele jeugdtraining	29
7	De wedstrijd	30
7.1	Een vast spelconcept binnen de jeugd	30
7.1.1	E en F pupillen	30
7.1.2	D tm A.....	30
7.2	Uitgangspunten wedstrijden.....	36
7.3	Coachen	39
7.3.1	E en F pupillen	39
7.3.2	D tm A.....	40
7.4	Wisselbeleid	41
7.5	Het aanvoederschap	42



7.5.1	E en F	42
7.5.2	D tm A	42
8	Informatie aan ouders	43
8.1	De voetbalvereniging	43
8.2	Jeugdopleiding	43
8.3	Begeleiding.....	43
8.4	Regels voor jeugdspelers	44
8.5	Gezondheid	44
8.6	Meer informatie.....	45
Bijlage A.	Jaarplanning trainingen	46



1 Inleiding

Er bestaat behoefte aan een meer gestructureerde aanpak van de jeugdopleiding binnen de sc Everstein. De jeugd neemt de grootste plaats in wat het aantal leden betreft. Deze verdient daarom bijzondere aandacht. De doelstelling van dit jeugdplan is het ontwikkelen van een vaste opbouw c.q. rode draad m.b.t. trainingsstof, begeleiding en wedstrijdopvatting. Hierbij wordt rekening gehouden met niveau en leeftijd. Er wordt gestreefd naar een hoger voetbalniveau, of een stabilisering van het huidige; een goede mentaliteit en een zekere mate van discipline. Daarbij blijft van groot belang dat de jeugdleden spelvreugde en plezier hebben.

Dit technische jeugdplan is geen statisch plan, maar zal in de toekomst regelmatig worden geëvalueerd, gewijzigd en/of aangevuld, zodat het zowel voor het jeugdkader als voor leden en ouders een actuele leidraad is en blijft bij de opleiding (begeleiding) van jeugdspelers binnen Everstein.

Het doel van het technisch beleidsplan is:

- het voortbrengen van kwalitatief goede spelers, die de mogelijkheid hebben om de selectie van het 1ste elftal te halen en zodoende kunnen bijdragen aan het minimaal handhaven van SC Everstein op 2e klasse niveau.
- er voor te zorgen dat ook de minder getalenteerde jongeren met plezier kunnen trainen en in competitieverband voetballen.

Uitgangspunt van het technisch opleidingsplan is natuurlijk de praktische werkbaarheid. Er is gestreefd naar een handzame leidraad, waarin essentiële zaken zo concreet mogelijk zijn geformuleerd. Elk plan gaat uit van een ideaal plaatje. Wij moeten trachten dit plaatje zo dicht mogelijk te benaderen, alhoewel het slagen ervan afhankelijk is van diverse factoren.

Elke jeugdvoetballer bij sc Everstein, of hij nu meer of minder aanleg heeft, heeft bij ons recht op een leerproces, dat zowel garant staat voor een optimale ontwikkeling van zijn mogelijkheden als wel van de beleving, die hij zoekt in die vrije tijdsbesteding. De individuele ontwikkeling van een speler binnen een team staat voorop !!

Dit houdt in dat iedere speler of speelsters op zijn of haar niveau zou moeten voetballen zonder dat daarbij het plezier in het voetbalspel verloren gaat. Naast een prestatieve moet er ruimte zijn voor recreatieve ontwikkeling.

Belangrijk voor het slagen van elk jeugdplan is dat het hoofdbestuur, de jeugdcommissie, technische commissie en het kader op één lijn zitten, elkaar weten te motiveren en te stimuleren. Daarom moeten wij met zijn allen de handen ineenslaan om dit Jeugdplan op te starten en te doen slagen.

Het technisch beleidsplan jeugdopleiding is gebaseerd op:

- Het trachten op te leiden van de jeugdvoetballer tot een voor hem zo hoog mogelijk niveau.
- Het trachten te laten spelen op een voor de jeugdvoetballer zo optimaal mogelijk niveau mits het organisatorisch mogelijk is binnen de vereniging.
- Jeugdvoetballers laten voetballen op hun niveau met veel spelplezier.
- Het in samenwerking met de ouders medewerking verlenen aan regio / bondselecties
- Het verzorgen van trainingen door goed opgeleide trainers.
- Het begeleiden van de wedstrijden door leiders die kunnen voldoen aan de door de club gestelde eisen voor de begeleiding van elftallen / zeventallen

Winst boeken gaat voor winnen.

Kampioen worden is leuk maar het opleiden van jeugdspelers is veel belangrijker !!



2 Algemene uitgangspunten van de jeugdopleiding SC Everstein

De spelers zijn de belangrijke pionnen. Hun leerproces en het spelplezier moeten voorop staan en niet het belang van de trainer/leider die met zijn elftal kampioen wil worden. Het gaat er immers om de spelers het voetballen te leren, zowel individueel als in teamverband. Wedstrijdresultaat is dus niet het belangrijkste.

Maak het individu niet ondergeschikt aan het collectief. Elke speler heeft zijn individuele kwaliteiten. Geef deze de nodige ontwikkelingskansen, dit verhoogt de spelvreugde.

Wanneer een speler zowel lichamelijk als voetbaltechnisch rijp is om op een hoger niveau te voetballen moet dit zonder meer gebeuren. Leeftijd is niet bepalend. De beslissing hierover wordt genomen door de technisch jeugdcoördinator en trainer in goed overleg met de ouder(s).

Een speler ontwikkelt zich sterk op jonge leeftijd. Geef hem speelmogelijkheden op meerdere plaatsen in een elftal. Op 16/17 jarige leeftijd kunnen deze specifieke kwaliteiten worden benut.

Jeugdtraining moet in de eerste plaats gebaseerd zijn op techniek, vooral in beweging en later ook onder weerstand. De techniektraining moet als het ware als een rode draad door de totale jeugdopleiding lopen. De tactiek, de conditie en de techniek geleidelijk aan op de leeftijd aanpassen.

Uitgangspunt bij alle elftallen van de SC Everstein is het 4-3-3 systeem. De sterkte van een team is uiteindelijk bepalend voor de speelwijze. In de loop van de opleiding (zeker mogelijk vanaf de C-jeugd) zal dit systeem verder uitgebouwd moeten worden. Bij balbezit 3-4-3 en bij balbezit van de tegenstander 4-3-3 of 4-4-2.

Uitgangspunt bij de jeugd is dat iedere speler/speelster gedurende het seizoen ongeveer evenveel tijd voetbalt.

Jeugdleiders en jeugdtrainers moeten het eigen belang ondergeschikt maken aan het clubbelang en aan de spelers.

Bij SC Everstein zijn we bezig met het opleiden van spelers. Resultaat, hoewel van groot belang, is ondergeschikt aan de opleiding.

Het trainingsmateriaal moet optimaal zijn. Elke speler moet individueel met een goede bal (maat en gewicht) kunnen werken. Maak afspraken/regels met de (selectie)spelers en zorg ervoor dat iedereen zich daaraan houdt. (discipline, normen en waarden)

Stop de spelers niet vol met allerlei opdrachten. De creatieve eigenschappen van de jeugdspelers krijgen daardoor te weinig ontwikkelingskansen.





3 Taakomschrijving

Van een lid van de sc Everstein en van de ouders van de jongere jeugdleden wordt verwacht dat zij meehelpen in de organisatie. Immers een vereniging kan alleen goed functioneren, als er voldoende vrijwilligers zijn. De jeugd van sc Everstein mag zich de laatste jaren verheugen op een enorm grote en enthousiast groep vrijwilligers.

Er zijn verschillende werkzaamheden waar men voor kan intekenen, zoals het assisteren achter de bar, in de bestuurskamer, onderhouden/ schoonmaken van de accommodatie, begeleiden van een jeugdteam, jeugdbestuurslid, commissielid etc.

Het takenpakket van een vrijwilliger moet duidelijk en overzichtelijk zijn. Hij of zij moet weten wat van hem/ haar verwacht wordt en hoeveel tijd dat kost. In dit hoofdstuk staan de taken van de jeugdleiders en trainers beschreven

3.1 Technisch Jeugdcoördinator

De technisch jeugdcoördinator adviseert op het gebied van trainers, leiders, wedstrijden en trainingen en staat het technische commissie jeugd bij met als doel elke jeugdvoetballer zo goed mogelijk op te leiden. Hij weet hoe je jeugdspelers kunt leren voetballen en heeft inzicht hoe je vrijwillig kader werft, opleidt, begeleidt en behoudt. Hij geeft in grote lijnen aan op welke leeftijd bepaalde trainingen gegeven kunnen worden. De werkzaamheden van de TCJ liggen op het voetbal technische vlak.

Algemeen;

- Geeft gevraagd en ongevraagd voetbaltechnische ondersteuning aan leiders en trainers voor de gehele jeugdafdeling op zowel trainingsgebied als coachen rondom de wedstrijden
- Ontwikkelen/aanpassen van het voetbaltechnisch beleid in samenwerking met de Technische commissie
- Contactpersoon tussen elftallen/teams en TC jeugd
- Zorgt voor regelmatig overleg tussen de elftallen / teams en de trainers over het te voeren voetbaltechnisch jeugdbeleid
- Het bewaken van het Technisch Jeugdplan
- Werving nieuw kader (trainers en/of leiders) en indeling/begeleiding van bestaand kader i.s.m. het TC Jeugd
- Leiders / trainers stimuleren tot het volgen van opleidingen
- Het bezoeken van trainingen en wedstrijden van alle jeugdteams
- Afspraken maken over de door stroming van spelers / indeling nieuwe teams met leiders/trainers en TC Jeugd

3.2 Jeugdtrainer

3.2.1 Trainer junioren

Functie

- Verantwoordelijk voor het uitvoeren van het technisch beleid binnen hun leeftijd categorie
- Stimuleren, corrigeren assistent trainers binnen de leeftijdscategorie.
- Ontwikkelen van team en individuele spelers binnen leeftijdscategorie

Taken

- Geven trainingen zodanig vorm dat de voetballers plezier beleven en beter willen presteren.
- Scheppen een klimaat waarbij voetballers zich optimaal kunnen ontwikkelen.
- Staan andere trainers en assistent trainers in hun leeftijdscategorie bij met raad en daad.

Opleiding en ervaring

- Diploma KNVB trainer coach III
- Ervaring: als trainer het diploma (nog) niet heeft kan ervaren persoon er aan beginnen maar moet dan binnen een jaar diploma behalen.



3.2.2 Trainer pupillen

Functie

- Verantwoordelijk voor het uitvoeren van het technisch beleid binnen hun leeftijdscategorie
- Stimuleren, corrigeren assistent trainers binnen de leeftijdscategorie.
- Ontwikkelen van team en individuele spelers binnen leeftijdscategorie

Taken

- Ontwikkelen met en voor assistent trainers geschikte trainingsvormen voor de leeftijdscategorie
- Geven trainingen zodanig vorm dat de voetballers plezier beleven en beter willen presteren.
- Scheppen een klimaat waarbij voetballers zich optimaal kunnen ontwikkelen.
- Staan andere trainers en assistent trainers in hun leeftijdscategorie bij met raad en daad.

Opleiding en ervaring

- Diploma KNVB pupillen trainer
- Ervaring: als trainer het diploma (nog) niet heeft kan ervaren persoon er aan beginnen maar moet dan binnen een jaar diploma behalen.

3.2.3 Assistent-trainer

Functie

- Trainer pupillenteams F, E en D

Taken

- Helpen aan de hand van het technisch jeugdplan de spelers zich zo goed mogelijk te ontwikkelen
- Overleg over trainingsvormen met de trainer pupillen.
- Geven trainingen in zodanig vorm dat de voetballers plezier beleven en beter willen presteren.
- een klimaat scheppen waarbij voetballers zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Opleiding en ervaring

- Bij voorkeur jonge spelers uit de A selectie of senioren die een sportopleiding volgen of een KNVB trainingsopleiding willen volgen.

3.2.4 Keepertrainers

Functie

- Trainer keepers pupillen en junioren.

Taken

- Ontwikkelt trainingsvormen voor jeugdkeepers die passen bij de leeftijd
- Maakt de jonge keepers bewust van hun rol in het team
- Past de doelstellingen van het technisch jeugdplan toe in de trainingen
- Overlegt met de trainer van de teams waaruit de keepers komen over specifieke punten van aandacht.

Opleiding en ervaring

- ruime ervaring als keeper en theoriekennis



3.3 Jeugdcoach

Naast de jeugdtrainer heeft de coach een hele belangrijke bij de begeleiding van spelers. Want de trainer kan niet altijd aanwezig bij het elftal dat hij traint.

Algemeen

- Per team moet er een coach zijn (mogelijk is dit ook de jeugdtrainer).
- De jeugdcoach bezoekt indien mogelijk de trainingen van hun team en bepalen in samenspraak met de trainer de opstelling.
- Onderhoud contact met de trainer. Stimuleer de trainingsopkomst bij de jongens
- De jeugdcoach zorgt in overleg met de technisch jeugdcoördinator en of jeugdcoach van een ander team voor eventuele vervanging van verhinderde spelers. Wanneer hijzelf verhinderd is zorgt hij zelf voor adequate vervanging.

Wedstrijddagen

- De jeugdcoach zorgt ervoor ruim voor het afgesproken tijdstip aanwezig te zijn.
- stimuleer de spelers om zich t.o.v. tegenstanders, scheidsrechter en medespelers sportief en correct te gedragen, dus geef het goede voorbeeld
- De coach rookt of drinkt niet in gedurende de voorbereiding, tijdens of in de nabespreking van de wedstrijden

De sleutel tot succes heeft geen enkele trainer, maar een heel belangrijk facet van een teamsport is wel het teambuildingsaspect. Het slagen van een voetbalseizoen hangt grotendeels af van de goede sfeer in de ploeg. Organiseer daarom wat extra activiteiten buiten het voetbal om. Zorg voor afleiding in teamverband.

Coachen

Coaching is in werkelijkheid het beïnvloeden van gedrag. Iedere coach doet dit volgens een eigen visie, die gebaseerd is op het eigen karakter, levenservaring, theorieën en het persoonlijk gevoel. Met als doel het maximale resultaat te behalen, zowel per individu als per team. De praktijk leert ons, dat coaches vooral aan het instrueren zijn. De coach geeft aan en de voetballer voert uit. Tegelijkertijd willen wij in de voetballerij spelers zien, die 'initiatief' tonen en zelf oplossingen bedenken. En dat kan alleen, als spelers aangezet worden om na te denken over hun hobby.

Spelers dienen zelf keuzes te kunnen maken in de wedstrijd. Coachen is niet instrueren, maar iemand leren hoe hij zelf situaties kan oplossen. Dit leerproces wordt gestimuleerd door te coachen op waarnemen en daarmee het bewustwordingsproces en eigen verantwoordelijkheid te stimuleren. Een prachtige, eenvoudige techniek die de speler onmiddellijk bewust maakt van zijn omgeving, van zijn keuze en wat de andere (wellicht betere) opties waren.

'Ja maar.....' In Nederland kennen wij de ja maar cultuur. Ook in het voetbal. Veel trainers hebben hier moeite mee. Toch is de 'ja maar cultuur' niet perse negatief. Het duidt op betrokkenheid en een eigen mening.

Binnen de visie van sc Everstein is dit positief.

'Ja maar' heeft echter ook een negatieve zijde. 'Ja maar' is ook verantwoordelijkheid afschuiven en niet meer naar jezelf kijken. Voor sporters is zo'n houding 'dodelijk'. Zonder eigenverantwoordelijkheid is ontwikkeling niet mogelijk.

Het is een techniek waarmee coaches gebruik leren maken van een gezonde kritische houding en tegelijkertijd de speler te leren wat binnen zijn eigen verantwoordelijkheid ligt. Het motto van dit onderdeel is; "eerst kijken naar jezelf en dan pas naar een ander".



3.4 Jeugdleider

Algemeen

- Per team moet er een leider zijn
- De jeugdleider zorgt voor een vroegtijdige communicatie naar spelers en ouders omtrent de volgende zaken:
 - wedstrijdprogramma
 - trainingsavonden en -tijden
 - tijdstippen van vertrek en van aanwezig zijn
 - eventueel was- en/of rijnschema
- Evenals de jeugdtrainer en coach stimuleert de jeugdleider het sportief gedrag van de spelers.
- De jeugdleider ziet erop toe dat er t/m de B-junioren geen alcoholhoudende dranken in de kantine worden genuttigd en dat er door geen van de jeugdteams wordt gerookt in de kleedkamers.
- Hij/zij begeleidt bij een eventueel ongeval de speler naar de dokter en waarschuwt de ouders.
- Hij/zij heeft oog voor en bespreekt indien nodig de relatie Huis-School-Sport en zorgt in geval van langdurige ziekte of iets dergelijks voor melding daarvan aan het jeugdbestuur
- Hij /zij rookt of drinkt niet in gedurende de voorbereiding, tijdens of in de nabespreking van de wedstrijden
- Neemt deel aan het halfjaarlijkse leiders/trainersoverleg

Wedstrijddagen

- De jeugdleider zorgt ervoor ruim voor het afgesproken tijdstip aanwezig te zijn.
- De jeugdleider zorgt voor zover nodig voor het in orde zijn van het speelveld (doeltjes) en het aanwezig zijn van een speelbal, een reservebal en vlaggen voor de grensrechters.
- De jeugdleider zorgt voor de ontvangst van de scheidsrechter en de tegenstander. Na de ontvangst wijst hij hen de kleedkamers en het speelveld. Assisteer de scheidsrechter waar nodig
- De jeugdleider draagt zorg voor het op correcte wijze invullen van de wedstrijdformulieren en scoreformulier
- De jeugdleider houdt zowel voor als na de wedstrijd toezicht in de kleedkamer en zorgt dat deze schoon en in goede staat wordt achter gelaten.
- De jeugdleider ziet toe op het dragen van het clubtenue en op het verplicht dragen van scheenbeschermers.
- De jeugdleider zorgt ervoor dat de kledingtas wordt meegenomen door de ouder/speler die verantwoordelijk is voor het wassen



4 Jeugdspelerreglement

4.1 Gedragscodes / spelersreglement

Een spelersreglement lijkt misschien op het eerste gezicht kinderachtig. Het is echter niet meer dan een aantal afspraken op papier waaraan iedere speler zich te houden heeft. Hierdoor weten we precies wat we aan elkaar hebben en wat we van elkaar kunnen en mogen verwachten. Die duidelijkheid brengt een hoop rust rondom datgene waar we ons echt mee bezig houden, namelijk met voetbal.

4.2 Algemeen

- We zijn van mening dat jeugdleden naast hun lidmaatschap bij Everstein ook andere sporten mogen bedrijven. Men is wel verplicht om samenvallende activiteiten op tijd te melden aan de trainer of leider zodat zij hierop kunnen insprijgen.
- Je bent bij onze vereniging om te voetballen en dat betekent dat je gedurende een seizoen voldoende wedstrijden moet kunnen spelen. Wanneer je, in jouw ogen, te weinig speelt neem je contact op met de leider, die dan samen met jou en de trainer naar oplossingen zal zoeken. Wanneer je hierdoor niet op trainingen verschijnt, kun je ook niet op zaterdag in wedstrijden uitkomen. Dat zou niet eerlijk zijn ten opzichte van de spelers, die wel altijd aanwezig zijn.
- Als je problemen met medespelers, leider of de trainer hebt, dan probeer je die eerst zelf in overleg met de trainer of leider op te lossen.
- Zonder de toestemming v.d. trainer wordt er niet gevoetbald in een ander team (b.v. lager of bij de senioren).

4.3 Gedrag

- We verwachten van iedereen die bij het team betrokken is een positieve houding, gedrag, taalgebruik en normale omgangsvormen.
- Iedere speler dient zich behoorlijk te gedragen, zowel binnen als buiten het veld. Dit is niet alleen nodig in sociaal opzicht ten aanzien van anderen, maar het bepaalt ook het imago van de vereniging. Gedraag je dus correct ten opzichte van medespelers, tegenstanders, scheids- en assistent-scheidsrechters, coaches, trainers en publiek. We hebben te maken met een teamsport. Accepteer fouten van je medespelers en leg je neer bij de beslissing van de scheidsrechter.
- Alle resultaten dienen op een faire, sportieve manier behaald te worden. Een nederlaag wordt te allen tijde geaccepteerd.
- De aanwijzingen van de trainer en leiders dienen opgevolgd te worden.
- Discriminatie of elke vorm van pesten worden op geen enkele wijze getolereerd.

4.4 Trainingen

- Trainingen dienen bezocht te worden. Afmelden doe je altijd telefonisch en persoonlijk bij je trainer. Dus niet via je vader of moeder en niet via een email of sms! Indien je trainer niet bereikbaar is, dan neem je contact op met je leider:
- Zorg ervoor dat je minimaal 5 minuten voor aanvang van de training op het trainingsveld aanwezig zijn, zodat we de trainingstijd maximaal kunnen benutten.
- De ballen, hesjes en pylonen liggen voorafgaand aan een training klaar in het ballenhok. Het team is zelf verantwoordelijk om deze spullen naar het trainingsveld mee te nemen en na afloop terug te brengen. Het veld wordt gezamenlijk verlaten.
- Voor de training wordt er niet op doel geschoten.
- Scheenbeschermers zijn zowel op trainingen als wedstrijden verplicht.
- Voetbalschoenen moeten voor het betreden van de kleedruimte schoongemaakt worden.
- De kleedkamers worden schoongemaakt na zowel de training als de wedstrijd.
- Laat geen waardevolle spullen in de kleedkamer achter. Laat deze thuis of geef deze af achter de bar.



4.5 Wedstrijden

- Afmelding voor een wedstrijd is verplicht en moet zo vroeg mogelijk doorgegeven worden, zodat we tijdig voor een vervanger kunnen zorgen.
- Bij wedstrijden dient elke speler op tijd op het sportcomplex aanwezig te zijn: voor een uitwedstrijd op het tijdstip volgens de aangegeven vertrektijd en 60 minuten voor een thuiswedstrijd. Te laat zonder geldige reden betekent dat je automatisch niet in de basis start.
- De mobiele telefoon staat uit vanaf het betreden van de kleedkamer tot het verlaten van het kleedlokaal na de wedstrijd.
- Scheenbeschermers zijn zoals eerder vermeld verplicht.
- Op wedstrijddagen verlaten we gezamenlijk de kleedkamer en gaan dus als groep(!) het veld op.
- De warming-up wordt geleid door de aanvoerder en door de gehele groep meegedaan in uniforme kleding: in principe wordt er een trainingsjas gedragen. Afhankelijk van het weer kan hiervan worden afgeweken. Maar het gehele team draagt dezelfde kleding.
- Tijdens wedstrijden dient men correct en uniform gekleed te zijn: shirt in de broek (niet op de heupen), scheenbeschermers om, sokken omhoog, en veters gestrikt. De voetbalschoenen zijn schoon! Daarnaast worden er geen sieraden (oorbellen, kettingen, horloges etc.) gedragen.
- De spelers dienen zich correct te gedragen tegenover medespelers, tegenstanders, scheidsrechters, leider/trainer en het publiek.
- De spelers horen zich fatsoenlijk te gedragen in de kleedkamer (zowel bij de training als de wedstrijd).
- Spelers dragen geen kettinkjes, horloges en andere voorwerpen die voor een ander en ook voor zichzelf gevaar op kunnen leveren, om. Tijdens de wedstrijd wordt er geen kauwgom gegeten. In geval van buiten westen raken zou kauwgom in de mond van een speler catastrofale gevolgen kunnen hebben.
- Voetbalschoenen moeten voor het betreden van de kleedruimte schoongemaakt worden.
- De kleedkamers worden schoongemaakt na zowel de training als de wedstrijd.
- Laat geen waardevolle spullen in de kleedkamer achter. Laat deze thuis of geef deze af achter de bar.
- Spelers die voor de wedstrijd de bekende “vette hap” willen eten, kunnen gerust wat meer bestellen, omdat zij toch als wisselspeler zullen beginnen. Volgens ons is dit namelijk niet de ideale voorbereiding. Wat is dan wel belangrijk voor een goede voorbereiding? Bij voetbal kan de intensiteit in training en wedstrijd sterk wisselen. Het ene moment wordt een beroep gedaan op snelheid, het andere moment op sprongkracht. Daarom moet je zorgen voor voldoende koolhydraten in de voeding. Op trainingsdagen en wedstrijddagen is wat extra energie nodig. Een krentenbol en twee extra boterhammen met beleg als tussendoortje is al voldoende. Het eten voor het sporten mag echter geen klachten veroorzaken. Daarom moeten de eetmomenten afgestemd worden op de tijden van trainingen en wedstrijden. Het beste is om tussen het eten en de training of wedstrijd een pauze van minimaal 2 uur te nemen. Tijdens het sporten is het goed in de pauze iets te drinken. Als het sporten langer duurt dan één à anderhalf uur, heeft het lichaam behoefte aan extra energie. Daarvoor is een drank met energie zoals vruchtensap, chocolademelk, thee met suiker of yoghurt drank geschikt. Eventueel kan daarbij een cracker, krentenbol, boterham of banaan gegeten worden.

4.6 Blessures, gezondheid en lichaamsverzorging

- Meld een blessure altijd bij je trainer zodat hij er met de wedstrijden en trainingen rekening mee kan houden. Tevens kan er dan gekeken worden welke verzorging er eventueel nodig is.
- Een geblesseerde speler is zoveel mogelijk aanwezig bij de training, de bespreking en de wedstrijd. Je blijft onderdeel van een team!
- Na een training of wedstrijd is douchen dringend gewenst als een wezenlijk onderdeel van wat we noemen ‘sporthygiëne’.
- Tijdens het douchen worden badslippers gedragen.
- Indien er speciale redenen zijn waarom niet aan deze wens kan worden tegemoet gekomen, meld dit dan aan de leider of trainer, eventueel via je ouders. Het voorkomt misverstanden.
- Verzorg je lichaam goed. Knip de nagels van je tenen regelmatig, zodat ze niet in het vlees kunnen groeien.
- Probeer vlak voor de training of wedstrijd geen volledige warme maaltijd te nuttigen.
- Roken en alcoholische dranken horen niet bij sporten en is in de kleedlokalen of tijdens de activiteiten dan ook verboden.



4.7 Boete en schorsingen

Een door de KNVB opgelegde schorsing wordt door de vereniging overgenomen. Een schorsing gaat in regel gepaard met een geldboete. De kosten die voortvloeien uit officiële waarschuwingen en/of veldverwijzing zullen worden doorberekend aan de betreffende speler.

4.8 Wangedrag

Bij wangedrag binnen of buiten het veld kan door de technische commissie jeugd en/of jeugdcommissie de desbetreffende jeugdspeler een disciplinaire straf worden opgelegd. Deze kan inhouden uitsluiting van training(en) en/of wedstrijd(en) voor een bepaalde tijd. In uitzonderlijke gevallen kan dit zelfs tot opzegging van het lidmaatschap betekenen

4.9 Klachtenprocedure

Wanneer iets binnen een spelersgroep gebeurt zijn normaal gesproken de trainer of de leider de aangewezen personen die de taak op zich nemen klachten die voorkomen uit deze gebeurtenissen goed af te handelen. Zij zijn hiervoor bij uitstek de eerst aan te spreken personen voor de ouder(s), verzorger(s) van de spelers. Betreffen de klachten leiders of trainers dan zal jeugdcommissie zich hiermee bezig te houden.

Uiteraard moet er iemand binnen de jeugdcommissie aangewezen worden die voor een serieuze behandeling en afhandeling van de klachten zorgt. Er zal moeten worden vastgelegd en voor leden duidelijk gemaakt (een klachtenregeling) hoe er binnen de vereniging met de behandeling van klachten wordt omgegaan, wie er voor behandeling en afhandeling zorgt en op welke termijn na binnenkomst van een (schriftelijke) klacht. De klachtenregeling hoeft geen uitgebreide te zijn. De vereniging kan volstaan met de opname van een beknopte klachtenregeling in de informatiegids.



5 Samenstellen teams

5.1 Uitgangpunt

Uitgangspunt is spelers/speelsters zoveel mogelijk laten spelen met/tegen leeftijdgenoten en op een zo hoog mogelijk niveau. Scholing of wel verbetering van spelers dient centraal te staan.

Ten einde voldoende vooruitgang te bewerkstelligen is het van belang dat een elftal of trainingsgroep over zoveel mogelijke evenwaardige spelers beschikt. Om dit te bereiken wordt er bij SC Everstein geselecteerd vanaf de D-pupillen (Bij het indelen van de E en F wordt gekeken naar vriendjes, spelers uit één dorp, leeftijd etc.).

5.2 Overgang leeftijdsklassen

Bij de overgang van een leeftijdsgroep naar een hogere leeftijdsgroep ontstaan voor de spelers in meer of mindere mate aanpassingsproblemen. Om deze problemen zo beperkt mogelijk te houden zal op gestructureerde wijze aandacht besteed moeten worden aan deze overgang.

Doelstelling

Zoveel mogelijk laten spelen met/tegen leeftijdgenoten en op een zo hoog mogelijk niveau. Scholing of wel verbetering van spelers dient centraal te staan.

Behoudens bijzondere omstandigheden wordt binnen de jeugdafdeling niet met dispensaties gewerkt. Bijzondere aandacht verdient de overgang van E naar D i.v.m. de overschakeling van 7 naar 11 voetbal en spelregelaanpassingen.

Het is belangrijk de "tweede-jaars jeugd" ervaring te laten opdoen in de hogere groepen, voordat de eigelijke overgang daar is. Dit geldt enigszins voor wedstrijden, maar zeker voor het volgen van trainingen. Het gaat hier om talentvolle spelers met een goede fysiek.

Hier toe is het van belang om dit na de winterstop (febr./mrt.) te starten (overleg TC-trainers)

- Spelers van de A 1x per week te laten trainen in de senioren
- Spelers van de B 1x per week te laten trainen in de A; enz. Oefenwedstrijden mee te laten doen

De technisch jeugdcoördinator bepaalt in samenspraak met de hoofdtrainers en jeugdtrainers welke spelers hiervoor geschikt zijn en stellen overeenkomstig een passend rooster samen (leiders worden hierin ook gekend)

Doorstroming op basis van prestaties

- Indien de kwaliteit aanwezig is moet niet te veel naar leeftijd gekeken worden (druk verhogen).
- De speler moet er mee gebaat zijn.
- De speler moet er lichamelijk en geestelijk aan toe zijn.
- Er moet ruimte voor zijn (het belang van de vereniging).
- In goed overleg tussen de trainers, de coördinator., de jeugdbegeleiders, een bestuurslid technische zaken en de ouders/verzorgers. Hierbij dient aangetekend te worden dat het individu voorop staat. Alleen wanneer een speler er in zijn leeftijdsgroep duidelijk bovenuit steekt, is een vervroegde overgang verantwoord. De trainer is in het overleg de maatstaf voor de overgang. Het elftalbelang mag geen reden zijn spelers in hun groei te belemmeren.

Doorstroming tijdens het seizoen

Als een speler boven zijn team uitgroeit kan dit in overleg met alle partijen (speler, technisch coördinator, trainers, leiders, ouders/verzorgers, jeugdbestuur) geregeld worden. Het belang van de individuele speler staat in deze voorop.



5.3 Selectiebeleid

5.3.1 Uitgangspunten

Ten einde voldoende vooruitgang te bewerkstelligen is het van belang dat een elftal of trainingsgroep over zoveel mogelijke evenwaardige spelers beschikt. Om dit te bereiken wordt er bij SC Everstein geselecteerd vanaf de D-pupillen (Bij het indelen van de E en F wordt gekeken naar vriendjes, spelers uit één dorp, leeftijd etc.). Bij het selecteren worden de volgende uitgangspunten gehanteerd;

- Geselecteerde jeugdspelers moeten, indien zij over de hiervoor benodigde kwaliteiten beschikken (technisch, tactisch, fysiek en geestelijk), vroegtijdig doorstromen naar het 1e selectieteam van een hogere leeftijdsgroep, indien zij dit zelf ook willen. Zodoende wordt hun voetbaltechnische ontwikkeling bespoedigd.
- Bij de bepaling van de basiself dienen de trainers ondanks het selectiebeleid rekening te houden met de gevoelens en motivatie van de spelers die wissel staan. Bij de jeugd is het uitgangspunt dat iedereen evenredig voetballt
- Het is wenselijk om jeugdspelers zoveel mogelijk te stimuleren om de (thuis)wedstrijden van het 1e elftal te bezoeken. Het sterkt, buiten de eigen trainingen en wedstrijden om, de band met de vereniging. Bovendien geeft het aan hun trainers de gelegenheid voorbeelden (goede en/of foute) uit die wedstrijden te halen voor de trainingen en wedstrijdbesprekingen bij hun eigen team.
- Wisselingen gedurende het seizoen blijven altijd mogelijk. Wisselingen moeten altijd in overleg geschieden tussen de leiders/trainers en de technisch coördinator. Als er een speler uit een hoger elftal voor sc Everstein bedankt, of langdurig geblesseerd is, dan moet zijn plaats overgenomen worden door een speler die de kwaliteiten heeft om hoger te gaan spelen.

5.3.2 Het selecteren

Vanaf de D-categorie geldt het principe dat de meest getalenteerde spelers in de hoogste teams uitkomen. Hierbij wordt niet meer gekeken naar vriendjes, spelers uit één dorp etc.

Daar waar slechts met één team in een leeftijdscategorie kan worden gewerkt vervalt de selectie.

De selectie vindt plaats aan de hand van 3 selectiewedstrijden (per leeftijdscategorie) die aan het eind van het seizoen worden gespeeld. Tijdens de selectiewedstrijden worden de spelers en/of speelsters op verschillende posities, tegen verschillende soorten tegenstanders (fysieke, snelle, handige etc) uitgetoetst. De opstelling wordt door de Technische Jeugdcoördinator in overleg met de beoordelaars en Technische Jeugdcommissie bepaald.

De wedstrijden worden beoordeeld door 4 personen, 2 die de jongens/meisjes kennen en 2 'onafhankelijke'. Buiten de beoordeling van de selectiewedstrijden wordt ook de ontwikkeling van de laatste jaar/jaren meegenomen bij de beoordeling. Op deze manier valt een talentvolle speler die geblesseerd is of een speler die door plankenkoorts tijdens de selectiewedstrijden neit uit de verf komt niet buiten de boot.

Bij het selecteren wordt zeker niet geschroomd om talentvolle jeugd in een hogere leeftijdsklasse in te delen als de speler daar aan toe is, technisch/ tactisch en mentaal. Het één en ander dient vanzelfsprekend verantwoord te geschieden, teneinde te voorkomen dat de speler langdurig boven zijn krachten moet spelen, hetgeen een nadelige invloed kan hebben op de totale ontwikkeling en de interesse in de sport. Een hoger geplaatste speler dient in de eerste periode voldoende krediet te krijgen. Pas na een langere periode kan worden bezien worden of de speler het niveau aankan. Voordat een speler hoger wordt ingedeeld dan zijn leeftijdgenoten, wordt door de technisch jeugdcoördinator met de ouders vooraf overleg gevoerd.

Het selecteren vindt in principe een maal per jaar plaats. Wel wordt de indeling tijdens de winterstop opnieuw bekeken, maar dan worden geen selectiewedstrijden gespeeld.



5.3.3 Jeugdselectie KNVB

In iedere leeftijdsklasse komen talenten voor.

Deze voetballers kunnen in aanmerking komen voor een (KNVB) jeugdselectie. Hierbij kan het voorkomen dat zij een keer per week moeten trainen voor deze jeugdselectie. Het gaat hierbij om de jeugd van de categorieën E t/m A. De jeugdselectie trainingen zijn op basis van vrijwilligheid en mogen geen gevolgen hebben voor de speler in zijn eigen elftal.

5.3.4 Selectie onder 23 jaar

Zoals de naam reeds aangeeft wordt het 16-23 jaar team gevormd door jeugd- en seniorenspelers.

Door middel van dit elftal kan de jeugd kennismaken met het senioren voetbal.

Het spelen onder verhoogde weerstand, snelheid en fysieke belasting draagt bij aan de vorming van de jeugdspeler tot seniorspeler.

Vanuit het oogpunt van jeugdopleiding is de hoofdtrainer A-jeugd met de Technisch jeugdcoördinator verantwoordelijk voor het selecteren van de jeugdspelers die in aanmerking komen. De hoofdtrainer A-jeugd is betrokken bij het begeleiden van dit team. De taakverdeling gebeurt in onderling overleg met de trainers van de selectie.

5.4 Van junioren naar senioren

Er dient extra aandacht te zijn voor alle spelers die in het volgende seizoen naar de senioren gaan.

Tussen de jeugdafdeling en de senioren dienen goede afspraken gemaakt te worden en dient een vaste procedure gevolgd te worden. Het is uitermate belangrijk dat er tussen de trainers van de A- en B- selectie senioren en de trainer van de A- jeugd een goede afstemming bestaat.

Ook de structurele nazorg bij de senioren verdient aandacht.

- het besteden van aandacht door de trainer van de A- selectie aan de jeugd, zodat hij zich een beeld kan vormen van het aanwezige materiaal
- een goede communicatie tussen de trainers van de A- en B- selecties, de trainer van de A- jeugd, de begeleiding van de A- en B- selectie, de jeugdvoetbalbegeleiders van de A- jeugd, leden VTZ en de Jeugdcommissie
- afspraken te maken over deelname aan trainingen bij de senioren (deze dienen ter kennis gebracht te worden aan hoofd VTZ en JC)
- afspraken te maken over deelname aan wedstrijden bij de senioren (deze dienen ter kennis gebracht te worden aan hoofd VTZ en het JC)
- spelers die voldoende kwaliteiten hebben als wisselspeler bij het eerste of tweede team laten fungeren
- spelers die voldoende kwaliteiten hebben laten meespelen in het team tot 21 jaar (over dit team dienen tussen hoofd VTZ en JC afspraken gemaakt te worden over de begeleiding en de kosten).

De jeugdspelers worden opgeleid voor de seniorenselectie.

Het ideaal plaatje is dat de totale zondagselectie bestaat uit 2 elftallen.

Wanneer jeugdspelers niet geselecteerd zijn voor de eerste twee zondag senioren teams, zijn zij vrij in de keuze om op zaterdag of zondag te voetballen.

Wanneer een speler wel deel uit kan maken van de zondagselectie zal hoofd VTZ toestemming moeten geven of hij op zaterdag mag voetballen.

De Hoofdtrainers, hoofd VTZ en de Technisch jeugdcoördinator voeren overleg welke A- junioren in aanmerking komen voor de seniorenselectie. Gedurende het gehele seizoen worden er een aantal wedstrijden gespeeld door een "onder de 21 elftal", dit elftal bestaat uit A junioren en jonge selectiespelers van de zondagafdeling. Dit met als doel de A junioren te laten wennen aan het senioren voetbal.

Die spelers die niet in aanmerking komen voor de selectie zullen ingepast worden in andere teams.



6 Training

Jeugdtraining is ontzettend boeiend, omdat men begint met kinderen die van het voetbalspel nog geen kaas gegeten hebben en eindigt met bijna volwassenen die het spel in zijn totaliteit moeten kunnen beheersen. In de tussenliggende periode is er veel werk, afhankelijk van: leeftijd,

ontwikkeling en behoefte.

In dit hoofdstuk zijn de richtlijnen uitgewerkt, zoals SC Everstein bij de jeugd hanteert.

In een apart document zijn diverse oefenvormen uitgewerkt die gebruikt kunnen worden bij de voorbereiding en uitvoering van de training.

6.1 Algemeen

De jeugd moet op een speelse wijze leren voetballen.

De jeugd komt voor hun plezier naar de voetbalvereniging voor een wedstrijd of een training.

De verwachting van de jonge voetballer kan worden samen gevat met 'ik wil plezier hebben' veel met de bal bezig zijn en doelpunten maken.

De speelvreugde en de belevingen zijn de belangrijkste aspecten die verwerkt moeten worden in oefenstof.

De trainer moet zich steeds kunnen aanpassen aan de niet voorspelbare reacties van de jeugdspelers op door hem gegeven oefenstof en deze kunnen wijzigen; dit betekent dat flexibel dient te worden gewerkt met ruimte voor improvisatie.

De trainer moet zowel groepsgewijs als individueel reageren op de prestaties en de onderlinge verschillen.

Iedere speler heeft zijn eigen sterke en zwakke punten. De één heeft een goede motoriek, de andere een mindere. De één is balvaardig, de ander heeft meer moeite met de balverwerking. Toch dient iedere speler zijn eigen spelvreugde te beleven. Door spelvreugde wordt sneller resultaten geboekt, dan wanneer de speler slechts slaafs de trainingsstof uitvoert.



6.2 Jaarplanning binnen de jeugd

Voor de vele vrijwilligers binnen de jeugd afdeling kan het best problemen opleveren in het daadwerkelijk verzorgen van goede voorbeelden. Assistentie tijdens de praktijk door huidige c.q. oud selectiespelers kan dit probleem verkleinen. Zowel voor pupillen- als voor juniorengroepen zijn deze technieken heel belangrijk, zowel als start maar zeker ook naar de wedstrijd toe.

Vanaf de E wordt 2x per week getraind.

Zie ook jaarplanning in de bijlage.

Met de F1 wordt er eveneens nagestreefd om 2x per week te trainen.

Binnen een jaarplanning voor de pupillengroep zijn de trainingsaccenten van de F-groep, de E-groep en de D-groep verwerkt (zie hoofdstuk 3.10).

Weers- en terreinomstandigheden kunnen van invloed zijn op de inhoud en duur van de pupillentraining.

Voor de F-speler geldt: veel contacten met de bal in voetbalsituaties. Niet alleen partijtjes, want dat zou de spelers op den duur vervelen. Zoek oefenvormen die passen bij de belevingswereld van kinderen van 6 en 7 jaar: een beetje spannend, avontuurlijk en speels maar vooral ruimte voor eigen ontdekkingen.

Bij de E-spelers is het balgevoel al veel beter. Ook voor hen geldt dat ze zullen moeten voetballen om voetballen onder de knie te krijgen. Het parool luidt: laat ze wennen aan de bal via speelse oefeningen. De E-speler is meer geneigd zelf op avontuur te gaan, zelf te ontdekken wat ze met de bal kunnen doen. Stel ze daartoe in de gelegenheid. Deze leeftijd leent zich uitstekend technische vaardigheden zelf onder de knie te krijgen.



De D-speler is in staat om het beheersen van de bal in diverse situaties onder de knie te krijgen. Ook is er een relatie te leggen tussen het moment in de wedstrijd en de training. Zij zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn instaat om het uit te voeren, vaak gaat dit gepaard met het zoeken naar een idool.

6.3 Uitgangspunten voor een training

- De voetbalbeleving dient optimaal te zijn.
- Jeugdspelers zijn gemotiveerd als er een relatie is naar voetbalsituaties.
- Een goede sfeer is onmisbaar om een goed resultaat te bereiken, spelers moeten het naar hun zin hebben.
- Spel- en wedstrijdvormen vormen het hoofdmenu (spanning, strijd, weerstanden overwinnen, prestatie-uitdaging). Training- en oefenvormen zijn veelal afgeleid van de wedstrijd

6.4 Het voetbalspel wordt zoveel mogelijk als geheel benaderd.

- Jeugdspelers worden zoveel mogelijk tweebenig opgeleid. Niet altijd de makkelijkste weg kiezen en veel zelf oefenen.
- De jeugdspeler dient te beseffen dat hij voor zichzelf traint en niet voor de trainer. Aan de andere kant moet de trainer ook beseffen dat hij niet voor zichzelf traint, maar voor de jeugdspelers

Voetbaltraining = voetballen.

Behoudt de relatie tot het voetbalspel materiaal, terrein, spelregels, medespelers, tegenstanders. Coachen en trainen krijgt gestalte volgens een aanpak bestaande uit:

- Kijk naar het handelen en gedrag van de spelers in spel / partij / wedstrijdvormen; Haal hier de voetbalproblemen uit.
- Hoe wil je daarna een voetbalprobleem aanpakken, hoe vertaal je dit in een trainingsvorm, hoe bouw je de trainingsvorm op;
- Ga na of het geoefende in een partij / wedstrijd resultaat heeft;
- Vinden de spelers dat het verbetert? (beleving)
- Stel jezelf als coach/leider vier vragen nml:
 - Loop't?
 - Leeft't?
 - Leert't?
 - Lukt't?

Kun je op alle vier de vragen ja antwoorden dan heb je het goed gedaan, anders herhalen. Voetballen is o.a. doen, herhalen.

Tevens moet er aandacht zijn voor de basisoefeningen als balbehandeling, trappen, passen en samenspel !!



6.5 Leeftijdskennmerken in relatie met voetbaltraining

Mini's, 4 - 6 jarige

Bij SC Everstein kunnen spelers/speelsters al op 4-jarige leeftijd komen trainen en voetballen om alvast aan het voetbalspel en met nadruk op spel te laten wennen.

Deze kinderen zijn zeer snel afgeleid, hebben nog geen goed ontwikkelde motoriek, hebben veel bewegingsdrang, hebben alleen oog voor de bal.

Met veel korte spelletjes en veel herhaling (door verhaal te veranderen kan je iedere week dezelfde training geven) leren kinderen met plezier onbewust te voetballen.

F-groep: 7 - 9 jaar

Doelstelling voetbaltraining:

- door te spelen wennen aan voetbal

Leeftijdskennmerken:

- Speels, veel bewegingsdrang
- Zijn snel afgeleid, geen concentratie
- Weinig sociaal
- Voetbal wordt nog als avontuur gezien
- Balgevoel is nog zwak ontwikkeld
- Weinig kracht en uithoudingsvermogen

Trainingsaccenten:

- Trainen en spelen indien weersomstandigheden dit toelaten
- Trainingsonderdelen moeten kort duren (5-15 min.) door gebrek aan concentratie
- Elke training moet voornamelijk een speels karakter hebben
- Veel wennen aan de bal via kleine partijspelen
- Bij technische oefeningen korte pauzes inlassen om bijv. dingen nog eens voor te doen of uit te leggen.
- Het "zelf" goed voordoen is belangrijk
- Niet de neiging willen hebben om te perfectioneren; het gaat tenslotte om gewinning aan de bal
- Laat in alle technische basisvaardigheden veel bewegingservaring opdoen: trappen,
- Geef ruimte voor eigen ontdekkingen
- Laat veel scoren door de doelen groot te maken
- Het ervaren van voetbalspelregels

Circuitmodel:

Het trainen volgens het circuitmodel is een ideaal middel om dit te realiseren.

In dit circuitmodel komen de volgende leerlijnen naar voren:

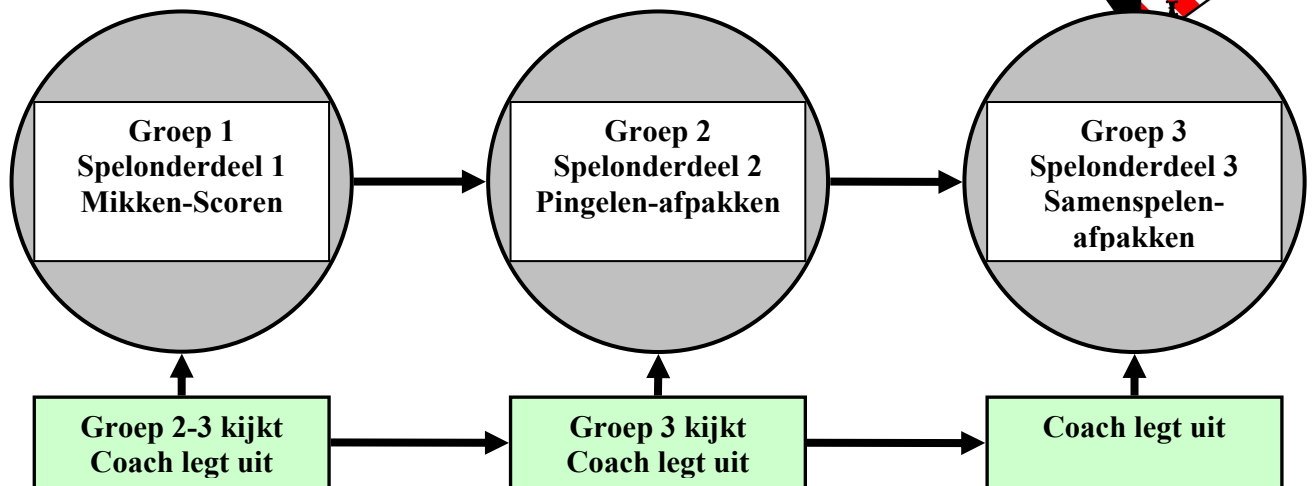
- Mikken en scoren (schietoefeningen)
- Samenspel en afpakken (partijvormen, 2 tegen 2 + kameleon enz, positieospel)
- Pingelen en afpakken (1/1 , 2/2 in kleine ruimte maar ook partijvorm in kleine ruimte)
- Techniek oefeningen (kappen, draaien, links, rechts)

Het circuitmodel kan o.a. een belangrijke organisatievorm zijn bij het verzorgen van trainingen aan pupillen. Kinderen in de E-F-pupillenleeftijd hebben behoefte aan veel afwisseling in de training.

De voordelen van het circuitmodel:

- Gevariëerd aanbod: alle spelbedoelingen komen aan bod
- Herhaling: veel balkontakten – veel momenten tot leren
- Werken met kleine groepen

Voorbeeld circuitmodel (in dit voorbeeld worden 3 van de 4 leerdoelen getraind);



In een apart document zijn diverse oefenvormen uitgewerkt die gebruikt kunnen worden bij de voorbereiding en uitvoering van de training

Binnen een F training moeten deze drie leerlijnen iedere week weer terugkomen.

Algemeen:

- Kinderen in de E & F-leeftijd moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals: bal/medespelers/ tegenstanders/scoren/regels/bepaalde ruimte.
- Voor een F speler levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het gevoel voor de bal.
- Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren. De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de "talentvolle".

E groep: 10 - 11 jaar

Doelstelling voetbaltraining:

- door veel te spelen wennen aan het voetbal, bal wordt middel om te komen tot voetbalspel

Leeftijdskenmerken:

- Tonen wat meer sociaal gedrag
- Zijn snel afgeleid
- Hebben wel oog voor voetbal, nemen ook dingen op en trachten oefeningen ook goed uit te voeren, vooral met de bal
- Beseffen ook dat er taken uitgevoerd moeten worden
- Leergevoelig voor balgevoel

Trainingsaccenten:

- Leren ervaren wat teamsport betekent
- Het "speelse" karakter mag niet ontbreken
- Veel balcontacten, want de lichaamscoördinatie verbetert langzaam maar ook het balgevoel
- Duur van de afzonderlijke oefenvormen moet kort blijven (10-15 min.), maar wel iets langer dan bij de F-pupillen
- Afstanden vergroten bij de technische oefeningen, maar wel relatief langere rust geven en gedurende kortere periode blijven werken
- De technische oefeningen bewust gaan oefenen, de uitvoering goed voordoen, maar niet al te hoge eisen gaan stellen.
- Probeer veel voetbalvaardigheden de revue te laten passeren: trappen, passen, aan- en meenemen van de bal, de bal veroveren in het duel 1:1



- Veel spel- en wedstrijdvormen; het samenspelen en het vrijlopen ervaren
- Allerlei kleine partijspelen: doelpunten maken en voorkomen

Het trainen volgens het circuitmodel is een ideaal middel om dit te realiseren.

In dit circuitmodel komen de volgende leerlijnen naar voren:

- Mikken en scoren (schietoefeningen)
- Samenspel en afpakken (partijvormen, 2 tegen 2 + kameleon enz, positiespel)
- Pingelen en afpakken (1/1 , 2/2 in kleine ruimte maar ook partijvorm in kleine ruimte)
- Techniek oefeningen (kappen, draaien, links, rechts)

In een apart document zijn diverse oefenvormen uitgewerkt die gebruikt kunnen worden bij de voorbereiding en uitvoering van de training

Algemeen:

- Kinderen in de E & F-leeftijd moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals: bal/medespelers/ tegenstanders/scoren/regels/bepaalde ruimte.
- Voor een F speler levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het gevoel voor de bal.
- Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren. De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de "talentvolle".

Training;

- Zie bijlage Jaarplanning

D t/m A jeugd

Speel 1:4:3:3

Dit kan op verschillende manieren uitgevoerd worden afhankelijk van de kwaliteit van de eigen spelersgroep.

De oudste jeugd moet wel eens ervaren wat het is om een andere systeem te ervaren bijvoorbeeld 1:3:3:4 bij een achterstand net voor tijd of 1:4:4:2 om tijdens oefenwedstrijden te experimenteren.

1:4:3:3 kan op verschillende manieren worden uitgevoerd bij SC Everstein speelt het middenveld een belangrijke rol

Deze formatie kan zowel in de punt naar voren als in de punt naar achteren op het middenveld staan. We spelen met een typische laatste man en een voorstopper, waarbij de laatste man rugdekking geeft aan zijn verdediging en doorkomende spelers opvangt. De vleugelverdedigers geven rugdekking als er niet aan hun kant aangevallen wordt, maar aan de andere kant.

- Is er een sfeer waardoor duidelijk wordt dat het om doelpunten maken gaat?
- Maken wij het de tegenstander moeilijk om goed te verdedigen?
- Maken wij goed gebruik van de ruimte op het speelveld, zowel in de breedte als in de diepte?
- Is de opbouw van het spel in relatie met het handelen van de aanvallers (door coachen, armbewegingen, toekomen of wegtrekken van de aanvaller aan de verdediger laten zien, waar en hoe hij het liefst de bal wil hebben)?
- Weet elke speler hoe de organisatie is in balbezit, zowel qua concept als speelwijze (pressing, counter, speltempo)?
- Wordt er op tijd vrijgelopen en wordt er goed vrijgelopen, d.w.z. naar de vrije ruimte, uit de dekking, op het juiste moment, het diagonaal naar binnen lopen in relatie met andere spelers?
- Maakt de ene spits ruimte voor de andere spits, doordat de ene spits, die het dichtst bij de bal is juist wegtrekt om ruimte te maken voor de andere spits?
- Kan en wordt er na een goede kaats door een medespeler de bal diep gespeeld naar een derde medespeler?
- Wordt de ruimte op de vleugels voldoende gebruikt en komen er goede voorzetten?



- Gebruikt de doelvredediger de breedte van het veld ook met het gooien van de bal naar een vrijstaande verdediger? (bal komt van links en gaat naar rechts e.o.)
- Wordt de doeltrap door de doelvredediger zelf genomen?
- Is de opbouw via de eigen verdedigers naar de aanvallers niet te langzaam of juist te snel?
- Nemen de verdedigers in de opbouw risico? (duel)
- Wordt de bal strak aangespeeld in de opbouw?
- Wordt er veel gelopen met de bal in de opbouw tot er meestal geen ruimte meer is?
- Kan de doelvredediger de aanvallers snel in scoringspositie brengen via een uittrap, via een uitgooi?
- Wordt het spel tijdens de opbouw snel verplaatst naar de andere kant van het veld d.m.v. wissel-c.q. crosspass?
- Komt een vleugelverdediger in een aanvallende rol over de vleugel, beschikt hij dan ook over een voorzet c.q. trekbal?
- Zorgen de middenvelders en aanvallers ervoor dat er een dieptepass kan worden gegeven?
- Zijn de individuele acties nuttig en noodzakelijk of had er juist moeten worden samengespeeld?
- Zorgen de spelers voor de juiste opmerkingen naar elkaar toe en ook op het juiste moment? (coachen) . Communicatie met elkaar.

Heeft de tegenpartij balbezit, kunnen wij onszelf weer een aantal vragen stellen, waardoor wij kunnen beoordelen hoe er sneller in balbezit kan worden gekomen en waar er verdedigend verbetering moet komen via coaching, begeleiding, bespreking of training:

- Is er voldoende bereidheid om samen de bal weer terug te winnen?
- Wordt er voldoende gedekt maar ook goed; de juiste kant, kort genoeg, in de positie, rugdekking, knijpend?
- Wordt de tegenstander voldoende gestoord in de opbouw?
- Wordt er voldoende collectief gestoord?
- Willen de verdedigers het duel 1: 1 persé winnen? En de aanvallers ???
- Is er een goede samenwerking in eerste instantie tussen spelers onderling, tussen de linies: om de tegenstander goed te storen en het scoren te beletten?
- Wordt de bal op een nuttige wijze getracht terug te winnen, dus niet via onnodige overtredingen, ten koste van blessures, de bal ook inderdaad goed in balbezit krijgen?
- Wordt er voldoende kort gedekt
- Wordt de ruimte om te spelen voor de tegenstander voldoende klein gemaakt en gehouden?
- Zijn er steeds voldoende medespelers om de bal, de tegenstander tegen te houden: opbouw storen, tempo breken om daarna de bal te veroveren?
- Wordt er voldoende gecoached; vooral van achteruit: de spelers coachen steeds de spelers die voor hen spelen; dit houdt in dat met elkaar moeten praten maar ook luisteren en accepteren van opmerkingen?
- Wordt getracht de tegenstander met flair en overtuiging te intimideren maar zeker ook door kort en agressief zonder overtredingen te dekken?
- Verzorgt de doelvredediger de organisatie bij een hoekschop, een vrije trap, het opstellen van de muur?
- Heeft de doelvredediger voorrang binnen het strafschoopgebied als hij "los" roept?
- Beoordeelt de doelvredediger het spel juist qua opstelling binnen het strafschoopgebied, op de rand van het strafschoopgebied en zelfs daarbuiten?

In de korte overgangssituaties van balbezit naar balverlies kunnen wij onszelf afvragen:

- Hoe wordt de bal verloren; individuele actie, korte pass, lange pass, geen samenwerking, ongecontroleerde dribbel, communicatie onderling, geen coaching, etc. ?
- Wordt er bij balverlies snel omgeschakeld door alle spelers: de spelers die dicht bij de bal zijn, de spelers ver van de bal, worden de taken overgenomen?
- Wordt de balbezittende speler direct gestoord?
- Laten wij ons eerst terugzakken om te hergroeperen?
- Bestaat de mogelijkheid om op buitenspel te spelen, door voldoende te zijn aangesloten?



Van balverlies naar balbezit kunnen wij ons afvragen:

- Bestaat er door de balveroverende speler een mogelijkheid om direct diep te spelen en zijn de spelers hierop attent? (meestal is dan de organisatie bij de tegenstander niet optimaal)
- Trachten we de bal in de ploeg te houden door zelf eerst orde op zaken te stellen: bal goed rondspelen, spelers moeten hun posities innemen, rustmoment toepassen, speltempo bewust drukken etc. ?
- Trachten wij, na zelf agressief verdedigd te hebben, door middel van pressievoetbal nu weer beheerst en gecontroleerd te gaan spelen.

Veel van bovengenoemde is te moeilijk voor D-jeugd

D-groep: 10 - 13 jaar

Doelstelling voetbaltraining:

- leren voetballen door te spelen

Leeftijdkenmerken:

- Goed gebouwd, harmonie waardoor goede coördinatie aanwezig is. Ook toenemende kracht
- Grote, snelle leergierigheid
- Zij willen zich laten gelden
- Steeds toenemende kritiek op zowel eigen als andermans kunnen
- Bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot + 20 minuten mogelijk
- Er wordt meer groepsbewust gedacht
- Navolging van hedendaagse idolen: Ronaldinho, Beckam, van Nistelrooij.
- Er wordt al prestatievergelijkend gedacht

Trainingsaccenten:

- Laat alle technische voetbalvaardigheden vooral na goede voorbeelden oefenen, ideale leeftijd: passen, trappen, dribbelen, drijven, aan- en meenemen van de bal, koppen, inwerpen, bal veroveren, schouderduw, sliding, tackle, kappen, draaien- passeer- bewegingen.
- het is belangrijk steeds een goed voorbeeld te laten zien
- geduldig en perfectionistisch werken, het aanleren van een gave technische uitvoering is van groot belang
- langduriger en grondiger trainen op bepaalde onderdelen. De trainer gaat hierbij uit van expliciete oefendoelen (wat moet er in een bepaalde oefenvorm bewust geoefend worden en waar wil ik precies verbetering in aanbrengen)
- de duur van de trainingsonderdelen wordt nu langer (15-20 min.) waarbij soms kan worden door gegaan tot 25-30 min. (mits variatie aanwezig is).
- Duel 1:1
- Positiespelen/partijvormen: 3:2, 4:2, en 5:2
- Partijspelen waarin reeds de "rode" draad verwerkt kan worden, voor zover toepasbaar, maar vooral bij balbezit = vrijlopen (veld groot) en balverlies = dekken (kleine ruimte) !!
- Belicht de posities tijdens de partijspelen, wat wordt verlangd op elke positie.
- Besteed ook aandacht aan de algehele lichaamsvorming. Sommige D-spelers vertonen al een groeispurt waardoor motoriek minder wordt.
- Ideale vorm met D pupillen om taken in het veld spelenderwijs te trainen is.
- Spelers mogen alleen scoren op het doel wat correspondeert met hun positie.
- Dus speel je op links mag je alleen op het linkerdoel scoren enz.
- aandacht besteden aan coaching tijdens de partijspelen



In een apart document zijn diverse oefenvormen uitgewerkt die gebruikt kunnen worden bij de voorbereiding en uitvoering van de training



C-groep: 12 - 14 jaar

Doelstelling voetbaltraining:

- benader thans de wedstrijd

Leeftijdskennmerken:

- De puberteit gaat beginnen, hierdoor spanningen en met zichzelf bezig zijn (er ontstaat ook interesse voor andere zaken)
- Soms snelle lichaamsgroei, disharmonie; (stuntelig/slungelachtig) hierdoor is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren de leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig
- Kan zich nu al afzetten tegen het gezag, vormt groepjes
- Prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang, doordat de coördinatie ontbreekt
- Interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten

Trainingsaccenten:

- Laat alle technische voetbalvaardigheden ook in wedstrijd situaties oefenen (grotere handelingssnelheid + weerstand)
- Heb tevens oog voor individuele tekortkomingen en problemen, de resultaten zijn twijfelachtig, de verwachtingen mogen niet te hoog zijn
- Geen specifieke krachttraining
- Aanleren rekkingsoefeningen
- Allerlei positie- en partijspelen
- Belicht de posities en taken van de spelers tijdens de partijspelen (zie ook de "rode draad")
- Belicht de spelhervattingen (inworp, doeltrap, aftrap, vrije trap (direct en indirect), scheidsrechtersbal en corner)

In een apart document zijn diverse oefenvormen uitgewerkt die gebruikt kunnen worden bij de voorbereiding en uitvoering van de training

B-groep: 14 - 16 jaar

Doelstelling voetbaltraining:

- presteren tijdens de wedstrijd

Leeftijdskennmerken:

- Begin van een harmonische lichaamsgroei; kracht-, interval- en duurarbeid kan verhoogd worden en ook de techniektraining zal weer resultaten opleveren
- Ook hier kunnen puberteitsproblemen nog aanwezig zijn, zie C-groep
- Er is sprake van een toenemende zelfkritiek
- Geschikt voor prestatief denken
- Er is sprake van een betere verhouding met het gezag, ook de emoties passen zich aan
- Willen ook verantwoording hebben
- Er kan sprake zijn van een opofferingsgezindheid voor het team

Trainingsaccenten:

- Technische vaardigheden verbeteren en oefenen in hoog tempo en onder weerstand tijdens wedstrijd situaties.
- Tactische trainingsvormen zijn toepasbaar: aanval tegen verdediging, counter, pressing, hoog/laag tempo, buitenspel, etc.
- Verbetering van de "rode draad" door de elftallen.
- Specifiek snelheid/kracht/uthoudingsvermogen trainingsvormen zijn mogelijk.
- Toepassing van de rekoefeningen.
- Taakverdeling binnen het elftal, toepasbare wedstrijd tactiek.

In een apart document zijn diverse oefenvormen uitgewerkt die gebruikt kunnen worden bij de voorbereiding en uitvoering van de training



A-groep: 16 - 18 jaar

Doelstelling voetbaltraining:

- een goede topprestatie nastreven

Leeftijdkenmerken:

- Wat de mogelijkheden van de speler zijn geworden, dikwijls bepaald door erfelijkheid (lengte, kracht, techniek, overzicht, incasseringsvermogen, etc.)
- Verbetering nog mogelijk door doelbewuste en methodische geplande training
- Het karakter stabiliseert zich
- De zelfkritiek is aanwezig, niet alleen de groep is belangrijk maar ook de eigen ik
- Wil verantwoording samen dragen
- Willen presteren en zich doen gelden

Trainingsaccenten:

- Naar gelang de trainingsuren zijn alle vaardigheden te leren.
- Automatisering van alle technische vaardigheden in spel-, oefen- en wedstrijdsituaties.
- Ruimte voor individuele trainingen, zoals speciale technische vaardigheden: verre inworp, corner, vrije trap, penalty, aanvallend koppen, kaats, 1-2 combinaties, etc.
- Wedstrijdtactiek ontwikkelen door spelanalyse met daarop gerichte oefeningen mbt opbouw van achteruit en verdedigend, binnenkant dekken, kleine ruimtes.
- Conditionele verbetering van kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en controle hierop.
- Spitsentraining

In een apart document zijn diverse oefenvormen uitgewerkt die gebruikt kunnen worden bij de voorbereiding en uitvoering van de training



6.6 Voorbereiding en planning training

Elke training en trainingscyclus moeten goed worden voorbereid. In verband hiermee is een trainingsjaarplan noodzakelijk.

Het voorgestane jaarplan is in de bijlagen van dit technisch jeugdplan opgenomen.

In dit jaarplan is aangegeven dat thematisch dient te worden gewerkt. Het jaarplan is de basis van waaruit kan worden gewerkt.

De uitwerking van de training dient eveneens op schrift te gebeuren, zodat een goede voorbereiding op de oefenstof plaatsvindt.

Met een goede voorbereiding heeft de trainer tijd om aandacht te besteden aan het geven van de juiste aanwijzingen en het aanbrengen van correcties.

De jeugdspelers zijn zeer gevoelig voor variaties in de trainingen en willen graag iets nieuws leren.

Het aanleren van techniek is een kwestie van continue herhaling totdat de techniek goed wordt uitgevoerd. De kunst is om de herhaling zo te verpakken in de oefenstof dat de spelers de herhaling in feite niet bemerken.

Bij de trainingsvoorbereiding dient rekening te worden gehouden met:

- de leeftijd en niveau van de spelers
- het beschikbare oefenterrein
- de beschikbare oefentijd
- het beschikbare oefenmateriaal
- de grootte van de groep
- de weers- en terreingesteldheid

Punten ter voorbereiding van de training:

- Wat zijn de tekortkomingen binnen de groep en welke middelen gebruik ik om deze te verbeteren
- Een goede organisatie is een eerste vereiste.
- Besteed veel aandacht aan de techniek.
- Zorg voor voldoende materiaal.
- Zorg ervoor dat de spelers veel aan de bal zijn. De spelers moeten bezig zijn en blijven.
- Zorg ervoor dat er een gevarieerd programma wordt geboden met veel partij- en wedstrijdvormen
- Leg een oefening even uit. Doe ze zelf even voor en laat de spelers snel beginnen
- Duidelijke opdrachten verstrekken / goede leertoon en zonodig corrigeren.
- Denk aan de opstelling, zodat je alles kunt overzien.
- Doe alles zo veel mogelijk in combinatie met afwerken.
- Let op: - veiligheid, op tijd aanwezig zijn, kleding, goede warming-up, juiste keuze van de oefenstof.
- Ga niet te snel van het ene op het andere spel over.
- Maak niet de fout dat je steeds met iets nieuws moet komen.





6.7 De trainingsdoelen in de verschillende ontwikkelingsfasen

De jeugdtrainer moet, wil hij zich duidelijk van zijn belangrijke taak bewust zijn, meer zijn dan alleen maar docent in het aanbieden van technische, tactische en conditionele oefenstof.

Jeugdtraining is: voorbereiden op een latere periode, waarin de uiteindelijke sportieve prestatie moet worden behaald.

Daarom moet er in deze jeugdperiode alles worden gedaan doelgericht naar deze periode toe te werken. Er mogen geen aspecten over het hoofd worden gezien, welke voor een juiste ontwikkeling noodzakelijk zijn, maar van de andere kant moet ook datgene worden vermeden, wat t.a.v. dit streven als schadelijk gezien kan worden voor latere leeftijd.

Zo moeten tijdens de leerperiode van 10-12 jaar (D-jeugd) alle technische vaardigheden worden aangeleerd. Dit begint al in de E en F.

In de eerste puberale fase (12-14 jaar) moet de trainingsintensiteit, zodanig zijn, dat er geen sprake is van overbelasting, omdat het totale rijpingsproces al ontzettend veel energie van deze C-speler vergt. Door een afwisselend trainingsprogramma moeten deze spelers hun interesse voor de voetbalsport blijven behouden.

In de tweede puberale fase (14-16 jaar) moet er met een intensieve conditietraining worden begonnen. Maar al te vaak komt het voor dat deze B- spelers in de opgelopen achterstand (te geringe conditionele belasting) op latere leeftijd nauwelijks weten weg te werken.

Voor de A-spelers (16-18 jaar) moet de trainingsomvang en intensiteit bij die van een seniorentraining gaan aansluiten. Alleen op deze wijze kan de latere overgang naar de senioren gemakkelijk verlopen.

6.8 Warming-up

Voor dat de wedstrijd of training aanvangt is het van belang dat een warming-up plaats vindt. Bij de F- en E- jeugd is dit niet noodzakelijk, aangezien de spelers op die leeftijd fysiek in staat zijn om direct arbeid te verrichten. Warming up verpakt in een spelletje (doe geen seniorenwarming up maar een vorm van tikker spel met de bal afpakken)

Met het oog op gewenning is echter raadzaam reeds op jeugdige leeftijd met een warming-up te beginnen. Hiervoor is de D-jeugd een goede start.

De warming-up heeft tot doel de spieren, het hart en de longen, alsmede het bewegingsapparaat voor te bereiden op de komende fysieke inspanning. Tevens heeft de warming-up een mentaal doel, namelijk de geestelijke voorbereiding, het besef dat er binnen korte tijd na de aanvang van de warming-up een prestatie dient te worden neergezet in teamverband. De warming-up dient groepsgewijs te worden uitgevoerd en dient de volgende onderdelen in zich te hebben:

- 2 groepen in rij achter elkaar op de achterlijn lopen naar 16 meter lijn en terug (4x)
- Op heen weg hakken/billen (2x) terug gewoon looppas
- Op heen weg knie heffen (2x) terug gewoon looppas
- Gezichten naar elkaar toe zijwaarts omhoog komen (2x)
- Ruggen naar elkaar idem 4.
- Oefening voor je lies
- Dynamisch rekken
- Eigen bal achter na lopen (3tallen)
- Oefening opendraaien
 - A past op B deze draait open en past op C , C dribbelt en past op D
 - B en C moeten van pylon weglopen. Iedereen loopt eigen bal achterna.
 - A neemt positie B over, B neemt positie C over.
 - Afstand 10 meter tussen pylonen. (niet meer dan 6 personen bij 1 onderdeel (nodig 4 ballen)
- Afsluiten bij selectie teams aanval tegen verdediging Leg hierbij direct je accent van de wedstrijd neer (waarbij verdediging op 3 doeltjes kan scoren)
- Voor niet selectie teams tikkerspel als warming up en partijvorm op bijvoorbeeld 4 of 6 doeltjes



6.9 Training geven

Een goede leertoon brengt contact met de groep, goed spreken geeft sfeer in de groep, die op haar beurt de trainer weer beïnvloedt.

De door de trainer gebrachte sfeer kaatst van de spelers op hem terug.

Stemverheffing kan doeltreffend zijn en daarom zinvol, indien men door een plotselinge stemverheffing het ritme van de beweging wil ondersteunen of een actie wil aangeven.

Ook kan het soms praktisch zijn een enkeling of een groepje verhoogt stemgeluid te activeren.

De persoonlijkheid van de trainer speelt een zeer belangrijke rol bij de training en kan tot belangrijke mentale consequenties leiden.

De gebrachte sfeer; waarin o.a. werklust en enthousiasme zit geeft een goede verstandhouding tussen de trainer en tussen de spelers onderling.

De juiste sfeer stimuleert de concentratie en interesse voor de oefeningen en moet worden gezien als een belangrijke factor om het trainingseffect te verhogen.

Opmerkingen ten aanzien van van training geven:

- Rustig, duidelijk, kort en zakelijk mededelen;
- Het voordoen moet rustig en goed zichtbaar voor alle spelers uitgevoerd worden;
- De opstelling en het verplaatsen in de groep moet zeker en doelgericht zijn, hij moet steeds een goed overzicht over de groep en een goed contact houden met de groep;
- De houding van de trainer zal altijd uiterst rustig moeten zijn, dit zeker als de groep onrustig is;
- De trainer moet in zijn optreden zeker en beslist zijn;
- Mededelingen door de trainer gedaan mogen niet aan twijfel onderhevig zijn en voor tweeërlei reden vatbaar;
- Slecht gestelde opdrachten veroorzaken bij de spelers twijfel en onzekerheid en stichten wanorde;
- Bij een verdere uitleg moet de trainer kort en zakelijk zijn, lange preken van moraliserende en technische aard vervelen de spelers en hebben geen enkel effect;
- Van de trainer wordt veel geduld en toewijding gevraagd, hij moet beseffen, dat een bepaalde handeling geleidelijk tot ontwikkeling kan komen en dus tijd nodig heeft;

In het bijzonder zal hij geduld en tijd moeten hebben voor de groei van de prestatie van de minder begaafde spelers.

Er moet vaart in de training zitten!!

Elke training is te beoordelen aan de hand van de volgende punten:

1. VOETBAL / EIGEN BEDOELINGEN

- doelpunten maken / voorkomen
- samenwerking
- doelgerichtheid
- snelle omschakeling balbezit / balverlies
- spelen om te winnen
- elke oefening moet doel hebben:

a. van eenvoudig naar moeilijk

b. van eenvoudig naar samengesteld

c. van bekend naar onbekend d. van weinig naar veel

2. VEEL HERHALINGEN

- veel beurten geven
- geen lange wachttijden / meerdere groepen maken
- goede organisatie
- leerproces - techniek en tactiek
- voldoende materiaal/ballen





3. REKENING HOUDEN MET DE GROEP

- met leeftijd, wensen spelers, prestaties
- met vaardigheid / niveau
- met de beleving, de spelvreugde
- met weersomstandigheden
- goede arbeid-rust verhouding
- voldoende variatie

4. JUISTE COACHING / BEINVLOEDING

- spelbedoelingen duidelijk maken
- spelers beïnvloeden, laten leren door:
 - vragen stellen
 - oplossingen laten aandragen - in te grijpen
 - voorbeeld geven of voordoen - het spel stop te zetten
 - overtollige melkzuren weg
 - verwerken van mentale aspecten (als bijvoorbeeld het verwerken van een nederlaag).

6.10 Trainingsinhoud

Het technisch jeugdopleidingsplan is gebaseerd op de KNVB-visie. Dit betekent dat er afstand genomen zou moeten worden m.b.t. de stapels oefenstof. Oefenstof is slechts een middel om tekortkomingen in de wedstrijd in een specifiek onderdeel te kunnen trainen.

Jeugdvoetballers van vandaag willen met voetbal bezig zijn, ook op de training. Zij zullen dan meer gemotiveerd zijn, waardoor zij spelenderwijs meer leren. Zeker als de training voetbaleigen bedoelingen heeft.

Voetbaleigen bedoelingen houden in dat de training een relatie heeft met het echte spel.

Gedacht moet worden in voetbaleigen weerstanden, als tegenstander, medespeler, ruimtelijke verhoudingen, doelen etc. Die weerstanden overwinnen, tijdens het spel oplossen, dat noemen wij het tactisch vermogen, het inzicht.

Voetbaleigen bedoelingen wil zeggen, dat een trainingsvorm het meeste rendement heeft als er een aantal basiselementen van het voetbal in aanwezig zijn:

- Mikken en scoren (schietoefeningen)
- Samenspel en afpakken (partijvormen, 2 tegen 2 + kameleon enz, positiespel)
- Pingelen en afpakken (1/1 , 2/2 in kleine ruimte maar ook partijvorm in kleine ruimte)
- Techniek oefeningen (kappen, draaien, links, rechts)

De inhoud van de voetbaltraining bestaat afhankelijk van aanleg, talent, leeftijd en beleving van kinderen, uit oefenvormen, die zich bevinden tussen enerzijds de basistechnieken en anderzijds de eindvormen, d.w.z. de partijvorm 7:7 / 11:11./ aanval-verdediging.

Afhankelijk van talent en leeftijd zal beïnvloeding via juiste coaching plaats moeten vinden de juiste accenten op het juiste moment.

Veel vrijwilligers, jeugdleiders en begeleiders zullen die "coaching" niet zozeer beheersen. Bij de allerjongsten is dit ook niet direct nodig. Het zou al heel veel waard zijn als "zij" er in zouden slagen (met mankracht + middelen) om via de nodige organisatie discipline bij te brengen. Het basisspel en wedstrijdvormen al doende als gewoon te ervaren.



6.11 Einde van de training

Het einde van de training is net zo belangrijk als de warming-up of de training. De training moet een duidelijk einde hebben, waarbij de volgende punten behandeld kunnen worden:

- een **korte** algemene beoordeling van de prestaties
- een **korte** evaluatie met de spelers middels vraag en antwoord (Wat hebben de kinderen begrepen van de training)

Belangrijk is om eerst de algemene beoordeling te geven.

Vraag als leider (tijdens en na een wedstrijd) en als trainer na een training wat ging er goed en wat ging er minder goed. Vraag door aan kinderen.

Het is niet bezwaarlijk om één of meerdere spelers een compliment te geven, maar overdrijf dit niet. Sommigen in een groep voelen zich snel achtergesteld, terwijl anderen de weelde van een compliment niet goed kunnen dragen. Een eerlijke beoordeling is altijd van belang.

Punten bedoeld als hulpmiddel voor trainingsnabeschuiving.

- Was ik op tijd aanwezig?
- Waren de spelers op tijd aanwezig?
- Was de trainingsvoorbereiding goed?
- Was de keuze van de oefenstof aangepast aan de groep?
- Is er voldoende arbeid verricht?
- Hoe was de verhouding arbeid - rust?
- Wat hebben de spelers geleerd?
- Was er een goede sfeer?
- Was de organisatie goed?
- Heb ik fouten geconstateerd en op de juiste wijze verbeterd?
- Welke tekortkomingen waren er en kan/moet ik de volgende training daaraan werken?
- Is alle materiaal opgeruimd?
- Hadden de spelers voldoende gelegenheid om vrij te spelen?
- Is er voldoende aandacht besteed aan de zwakkere spelers?
- Zijn er blessures voorgekomen en zo ja wat is de oorzaak?

6.12 Individuele jeugdtraining

Het kan voorkomen dat individuele spelers achterstanden c.q. verbeterpunten hebben waaraan onvoldoende kan worden gewerkt tijdens de groepstraining, maar waarvoor de verwachting is dat hij bij geringe individuele training sneller volwaardig in het team kan functioneren.

Het verdient aanbeveling deze spelers te trachten op individuele basis nader te scholen door het geven van een extra of vervangende training in een kleine groep of volledig individueel.

Omdat hiervoor vaak geen vrijwilligers zijn kunnen ook extra trainingsoefeningen worden meegegeven.



7 De wedstrijd

7.1 Een vast spelconcept binnen de jeugd

7.1.1 E en F pupillen

Everstein speelt bij de E en F voor zover de spelers dat toelaten een vast en herkenbaar spelconcept Drie verdedigers en drie aanvallers en een keeper.

Heel vaak wordt er met 8 kinderen gespeeld (wat bij de jongsten zoveel mogelijk moet gebeuren).

Dan wordt in 3 linies van 2 spelers gespeeld, waarbij afhankelijk van de tegenstander in één linie een speler toegevoegd kan worden.

Zo leren de verdedigers al heel vroeg hoe ze met het duel 1:1 moeten omgaan, hoe ze positie moeten kiezen als hun tegenstander sneller zijn, op welke manier ze het spel kunnen ophouden als er een 1-2 situatie dreigt te ontstaan.

Ze leren ook steeds beter op elkaar te letten, waardoor ze leren het moment te herkennen waarop ze hun eigen tegenstander los moeten laten om rugdekking aan het centrum te kunnen verlenen. Ook leren ze herkennen het moment dat ze heel scherp moeten dekken om te voorkomen dat hun medespeler in de problemen komt.

Natuurlijk zullen ze ook moeten leren opbouwend en aanvallend hun bijdrage te leveren.

Binnen elk spelconcept krijg je te maken met allerlei voetbalsituaties, die je als jeugdtrainer moet beoordelen en waarnaar je moet coachen. Veel zaken kunnen daarom dienen als uitgangspunten voor een goede jeugdvoetbaltraining.

Binnen het voetbalspel kunnen wij onderscheid maken in eigenlijk vier hoofdonderdelen:

- Het elftal is in balbezit (wij hebben de bal)
- De tegenstander is in balbezit (zij hebben de bal)
- Het elftal heeft net balverlies geleden (omschakeling van balbezit naar balbezit tegenpartij)
- Het elftal heeft de bal terug herwonnen (omschakeling van balbezit tegenpartij naar balbezit)

Bij de E,F en meisjespupillen zijn we alleen nog bezig met wij hebben de bal en zij hebben de bal. (Vanaf talentvolle 2^e jaars E/D gaan we beginnen met omschakeling).

7.1.2 D tm A

De intentie is om iedere week uit te gaan van een vaste speelwijze van het elftal. Gezien de spelers die we tot onze beschikking hebben gaat de voorkeur hierbij uit naar een 4-3-3.

De speelwijze van ons elftal is gebaseerd op:
(in volgorde van belangrijkheid!)

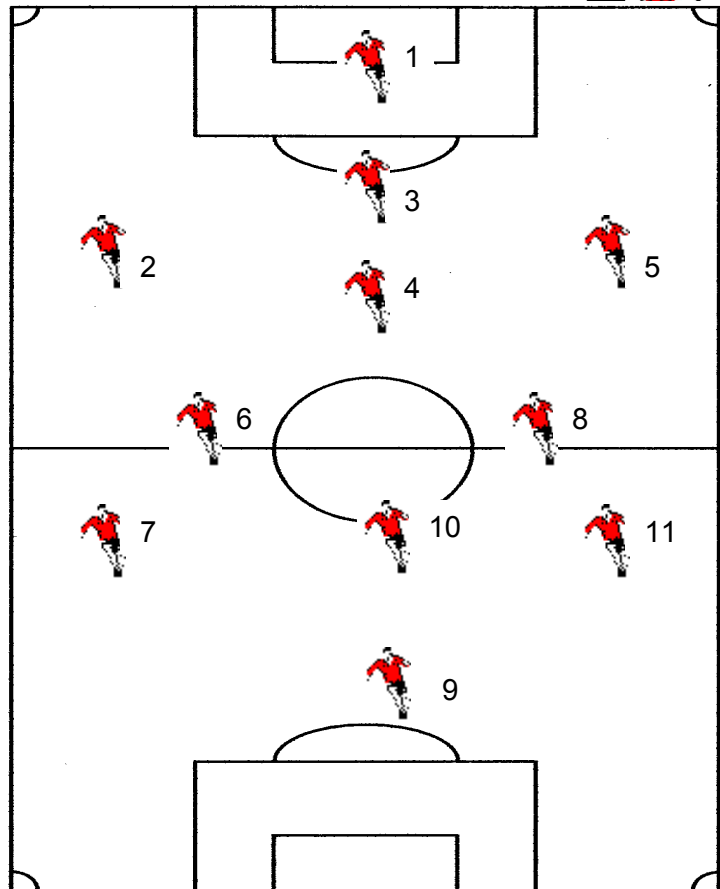
1. Spelvreugde / leereffect.
2. Resultaat, in voetballen gaat het om winnen

Schematisch overzicht 4-3-3

Zie schema hiernaast ⇨

De positienummers zijn:

1. Doelman
2. Rechtersleuvelverdediger
3. Vrije man
4. Mandekker
5. Linkerverdediger
6. Rechter middenvelder
10. Centrale middenvelder
8. Linkermiddenvelder
7. Rechtersleuvelspits
9. Centrumspits
11. Linkersleuvelspits



Taken en functies van een elftal

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk dat spelers weten wat van hen wordt verwacht. Hierbij zijn niet alleen de taken van de eigen positie belangrijk, maar ook de taken die je als linie onderling hebt en als team met elkaar.

Taken van het totale team

Balbezit (opbouwend/aanvallend)

Uitgangspunt: Opbouwen vanuit achteruit en via verzorgd combinatievoetbal tot scoren komen. Geen linies overslaan! Principe van aanvallen is vooral de diepte zoeken via de vleugel- en centrale spits(en). Dus geen blinde lange halen.

Voorwaarden: Alle spelers moeten hun taken uitvoeren.

- Focus op de basisaspecten van het positieospel; dus geen foute passes, geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen, juiste balsnelheid, op maat, juiste been etc.
- Dieptepass gaat altijd voor breedtepass. Dus niet verzanden in eindeloos breedtespel
- Veldbezetting belangrijk, vooral de afstanden tussen de spelers in de as of op de flank (niet te kort en niet te lang)
- Positiespel vraagt continu concentratie en scherpheid. Mee blijven doen!
- Er moet zeer veel gevoetbald worden (positieospel) om een paar kansjes te creëren
- Bij het veroveren van de bal is het belangrijk niet te gehaast te spelen, dit vraagt een ander soort concentratie, dus niet te gehaast en geen foute ballen.
- Hierna voorziet, beweging in strafschoopgebied, voldoende mankracht, niet afwachten, zoeken naar mogelijkheden
- Als tegenstander ver terugtrekt dan des te meer geduld in de opbouw (niet laten verleiden tot dieptepass als het niet echt kan) en veld breed houden om ruimte te creëren
- Communicatie tussen speler aan de bal en spelers voorin
- 7 spelers (1,2,3,4,5,6 en 8) functioneren voorwaardelijk voor de 3 aanvallers en een aanvallend ingestelde middenvelder.



Balbezit tegenpartij (verdedigend, storend)

Uitgangspunt: de bal zo snel mogelijk zien te winnen - zover mogelijk van eigen doel af.

Voorwaarden: Alle spelers moeten hun taken uitvoeren.

- Algemeen: ver van het eigen doel af en iedereen pikt de tegenstander(s) op die in de eigen zone zonder bal komen.
- Terugzakken tot cirkel/middenlijn of direct 'vastzetten'
- "Knijpen" (= naar kant van de bal toe rugdekking geven of ruimte wegnemen). Samenwerken als een harmonica. Met gehele team kantelen naar links of rechts
- Niet happen, maar voor je houden. Krijgen medespelers de tijd om positie te kiezen
- Iedereen doet mee - snel omschakelen in teamverband.
- Afspraken maken over buitenspel. Hoe meer tegenstanders op een lijn hoe complexer en gevaarlijker!
- Opbouw tegenpartij goed volgen. Loeren op moment om de bal terug te winnen. Een slechte balaanname of slechte breedtepass door de tegenpartij is hét moment om op de bal te gaan jagen.
- Op dat moment gaat een speler een aanval op de bal doen; de rest moet zich daaraan aanpassen; de eerste 2 spelers zitten wellicht nog net mis, maar de derde of vierde moet de bal uiteindelijk winnen (kettingreactie).
- Volgorde in de aanpak om bal terug te krijgen:
 - Routines (positie kiezen, klein maken, terugwijken).
 - Moment herkennen
 - Pressing vanuit voorhoede, middenveld én verdediging
 - Storen
 - Jagen
 - Bal veroveren
- Niet steeds in het hoogste tempo storen en jagen, goede moment kiezen en dan 100%, wel zelf initiatief erin nemen, de tegenstander in moeilijke positie dwingen (bijv. naar hun 'slechte' opbouwende flank of speler).

2. Taken per linie

Verdediging

Balbezit:

- Aanspeelbaar zijn, niet verschuilen.
- Geen onnodig balverlies, foutloos in de opbouw spelen
- Hoge balsnelheid, snel verplaatsen van het spel
- Positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten (ook t.o.v. spitsen tegenpartij)
- Steeds bedoeling hebben spelers vrij te spelen
- Goede onderlinge coaching en communicatie
- In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.

Balbezit tegenstander:

- Elkaar goed coachen t.a.v. wat je ziet (overnemen, wisselen, buitenspel e.d.)
- Hoe dicht bij eigen doel en het strafschoopgebied, hoe scherper we moeten dekken
- Slim verdedigen - geen overtredingen
- "Invechten" in tegenstander, technisch goed doen, geen onnodige overtredingen

Middenveld

Balbezit:

- Aanspeelbaar zijn, niet verschuilen!
- Goed in eigen zone spelen, niet te vroeg de diepte in, veldbezetting optimaal houden
- Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal
- In relatie tot aanvallers 7,9 en 11 dienende rol; dus dienend, voorwaardelijk spelen
- Alles gericht op het realiseren van scoringskansen.



Balbezit tegenstander:

- 2 middenvelders (bijv. 6 en 8) controlerend; niet te diep
- Slim en met verstand, zonder onnodige overtredingen, niet te wild verdedigen.
- Niet gemakkelijk laten uitspelen, druk op de tegenstander houden
- Lichaam gebruiken
- Middenveld goed aansluiten bij spitsen en man in je zone dekken

Aanval

Balbezit:

- Veldbezetting optimaal houden (veld zo groot mogelijk houden)
- Nr 10 niet te vroeg naar bal toe vragen, bij dieptepass van de verdedigers.
- Individuele mogelijkheden, zo gevarieerd mogelijk, van deze drie aanvallers zijn zeer belangrijk in deze speelwijze, belangrijk wapen, er zit dus risico in
- Bij voorzetten van zijkant minimaal 3 man in strafschopgebied opduiken (bijvoorbeeld: voorzet van 11 dan 7,9,10 en evt 6 in het strafschopgebied)
- Optimale communicatie met 'opbouwers'. Goed 'lezen' hoe opbouw zich ontwikkelt, moment voor diepte herkennen en zelf voorwaarden creëren om zo gunstig mogelijk uit te komen bij aanspelen van achteruit. Variatie in wijze van vrijlopen
- Alles gericht op scoren!



Balbezit tegenstander:

- Bij opbouw tegenpartij terugzakken tegen eigen middenveld aan, ongeveer tot aan de cirkel
- Vooral onderling verband intact houden, gevoel voor de posities hebben. ('meeschuiven' naar kant van de bal)
- Opbouw tegenstander afschermen en dieptepass voorkomen.
- Juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten (herkennen van moment)
- 7,9 en 11 zijn verantwoordelijk voor 4 verdedigers van tegenpartij.

3. Taken individueel per positie

Keeper (nummer 1)

Balbezit:

- Meedoen voor het ontvangen van een eventuele terugspeelbal
- Het goed meedoen in het positiespel
- Goede voortzetting door middel van pass, uitworp, uittrap, doeltrap.
- Goede communicatie met eigen spelers

Balbezit tegenstander:

- Het voorkomen van doelpunten
- Uitkomen in 1 tegen 1 situaties
- Verwerken van doelpogingen
- Positie kiezen ten opzichte van het midden van het doel
- Zeer actief blijven, concentratie
- Goed 'meelezen' van de situaties.
- Naar voren denken bij dieptepasses tegenpartij (rol vrije verdediger)
- Leiding geven aan verdediging

Vrije man (nummer 3)

Balbezit:

- Leiding geven
- Belangrijke rol bij balcirculatie
- Altijd aanspeelbaar voor terugpass
- Verplaatsen van het spel; naar voren denken en doen
- Ballen vragen in de opbouw, aanspeelbaar als de backspelers de bal hebben
- Kijken waar de ruimte is om de bal in te spelen



Balbezit tegenstander:

- Het voorkomen van doelpunten
- Leiding geven/overzicht houden > door vrije rol
- Diepte wegnemen op juiste moment bij lange pass (momenten herkennen!)
- Spits of aanvallende middenvelder van de tegenstander verdedigen
- Rugdekking geven aan backs, helpen aan de kant van de bal
- Indien mogelijk vlak voor de verdediging spelen

Mandekkers (linker nummer 2, rechter nummer 5 en centraal nummer 4)

Balbezit:

- Uitwaaieren bij balbezit om opbouw goed te laten verlopen (belangrijke rol in positieospel) - spitsen wegtrekken, ruimte creëren
- In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies
- Vragen van de bal aan de keeper
- Bal in de goede richting (ingedraaid) aannemen
- Medespelers aanspelen
- Aansluiten als de bal voorin is

Balbezit tegenstander:

- Het voorkomen van doelpunten
- Hoe dicht bij eigen doel, hoe scherper gedekt moet worden, niet uit laten spelen
- Regelen van de buitenspelval
- Dekken aan de binnenkant, tegenstander naar de zijkant dwingen
- Knijpen/rugdekking geven
- Zeer attent op 1 tegen 1, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen, niet te vroeg happen, voor je houden, geen overtreding.

Controlerende middenvelders (linker 6 en rechter 8)

Balbezit:

- Goed positieospel vooral in relatie tot vleugelspitsen, mandekkers en vrije man.
- Bij aanvallen aan andere kant in het eindstadium opduiken in strafschoopgebied (kopkracht)
- Goed schakelen vanuit centrum naar vleugels e. o. geen risicovolle breedtepasses.
- Niet te veel gaan lopen met de bal (uit positie lopen + veel risico balverlies)
- Niet teveel en constant voor de linker/rechter spits de diepte vollopen.

Balbezit tegenstander

- Eerst verdedigend denken, goed in je eigen zone spelen, ruimte wegnemen voor tegenstander (dieptepass in de ruimte wegnemen)
- Dienende taak
- Goed meedoen wanneer op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden.

Centrale middenvelder (veldpositie 10)

Balbezit:

- Middenvelder speelt dienend ten opzichte van centrale spits (9)
- Niet te diep spelen (denk aan de ruimte achter je)
- Goed positieospel in opbouw aanval
- Het komen in scoringspositie
- Het scoren van doelpunten
- Ballen vragen van de verdedigers en buitenspelers
- Bijsluiten als de spits ingespeeld wordt
- Kijken waar de ruimte is om een actie te maken of een steekpass te geven
- Duel 1 tegen 1 uitspelen

Balbezit tegenstander:

- Controlerende taak, dus steeds zoveel mogelijk evenwicht houden, niet te veel naar voren spelen.
- Vrij opkomende tegenstander oppikken
- Meteen vastzetten van de tegenstander
- Mee terug verdedigen indien nodig



Vleugelspitsen (links rugnummer 7 en rechts rugnummer 11)

Balbezit:

- Rendement voorzetten belangrijk, bal moet goed voor komen
- Bij voorzetten van de andere kant erbij zitten (koppen), inkomen!
- Concentratie in de eindfase wanneer voorzet gegeven moet gaan worden
- Het scoren van doelpunten
- Veld breed houden
- Bal vragen als de verdedigers de bal hebben
- Loopacties langs de lijn maken
- Duel 1 tegen 1 uitspelen
- Voorzet geven of naar binnen actie en schieten

Balbezit tegenstander:

- Niet alleen verantwoordelijk voor de eigen man (vleugelverdediger tegenpartij) maar ook ruimte op middenveld verdedigen, knijpen naar binnen en eventueel terug met eigen man.
- Aan de kant van de opbouw tegenstander (vleugelverdediger) niet laten spelen, geen pass toelaten in de diepte.
- Knijpen naar binnen bij opbouw over andere kant en door midden.
- Als andere spelers gevaarlijker zijn dan eigen directe tegenstander dan taak overnemen, bijvoorbeeld als 10 diep is en centrale verdediger opkomt.
- Voorzet bij tegenpartij weghalen
- Buitenste spelers van de tegenstander verdedigen
- Knijpen naar de kant van de bal
- Gevaarlijkste man oppakken

Centrale spits (rugnummer 9)

Balbezit:

- Het scoren van doelpunten
- Het komen in scoringsposities
- Steeds werken om dieptepass gespeeld te krijgen
- 'Meelezen' van de opbouw
- Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen
- Ballen in de voeten vragen
- Veld lang houden en in de breedte van het veld bewegen
- Wegdraaien van de tegenstander
- Achter de tegenstander vandaan komen

Balbezit tegenstander:

- In samenwerking met de beide vleugelspitsen de opbouw van de tegenstander storen/niet laten uitspelen
- Goed het moment kiezen voor aanval op de bal
- Niet alleen storen, maar gezamenlijk
- Voor je houden, tijd winnen om vleugelspitsen gelegenheid te geven erbij te komen
- Juiste manier vastzetten van de tegenstander
- Veld lang blijven houden

Reserves (rugnummer 12, 13, 14, 15)

- Let op; het houdt niet op bij nummer 11. De overige nummers zijn wel degelijk belangrijk!
- Actieve houding tijdens warming-up en wedstrijd. Medespelers oppeppen en motiveren.
- Kijken wat er in het veld goed en niet goed gaat en kijken naar je mogelijke tegenstanders. Daar kun je als je invalt je voordeel mee doen!
- Altijd scherp zijn en klaar om in te vallen.



7.2 Uitgangspunten wedstrijden

Van een jeugdtrainer moet je kunnen verwachten, dat hij zijn spelers ook tactisch op een verantwoorde wijze opleidt. (niet eerder dan vanaf de D)

Dat wil niet zeggen, dat hij zijn spelers tot in alle details moet voorschrijven hoe ze zich moeten gedragen in de wedstrijd. Het is zeer belangrijk dat spelers leren zelf oplossingen te zoeken voor allerlei voetbalproblemen. (Denk b.v. aan het plots spelen tegen 3 spitsen i.p.v. 2 spitsen: wie neemt de organisatie?)

Het coachen tijdens de wedstrijd is ook belangrijk, alleen echter als je in je coachen niet laat leiden door emoties of het resultaat.

De oplossingen kunnen dan in de wedstrijdevaluatie worden besproken.

Van de andere kant is het wel belangrijk, dat de jeugdtrainer zijn spelers veelvuldig de weg wijst. Laat spelers zelf met oplossingen komen, doe dit door open vragen te stellen.

Geef aan wat je van de spelers verlangt, gebruik de juiste toon, terwijl de spelers wel het probleem moeten herkennen. **(niet te veel praten, maar doen)**

Kies het juiste moment om te coachen.

Hoe lager het niveau, hoe voorzichtiger de aanpak moet zijn, hoe groter het geduld moet zijn. Coachen kan voor de wedstrijd (terugblik training, vorige wedstrijd, laat spelers zelf antwoord geven bevordert het leerproces. Wat ging er vorige week goed, wat minder goed? Waar hebben we deze week op getraind?)

Coachen tijdens de wedstrijd: maak het concreet; vrijlopen is algemeen (wie moet waarheen vrijlopen.)

De "rode draad" die niet aan een positie in het elftal gebonden is, maar als trainer en leider wel te verwerken is in je coaching, je wedstrijdbegeleiding en je trainingen is:

- voetbal om te winnen
- laat de spelers denken in teamverband, laten ze elkaar steunen en sterker maken
- laat je spelers flair, lef en overtuiging uitstralen
- sta boven je tegenstander maar wel met respect
- accepteer een beslissing van de scheidsrechter
- speel in een organisatie en houd deze aan
- laat je medespelers zien wat je van plan bent
- elkaar coachen is erg belangrijk
- gebruik de ruimte van het veld
- Laat kinderen diep denken, wanneer dit niet kan breed passen, anders terug passen
- let op de onderlinge afstanden
- let op de veld- en weersomstandigheden
 - werk aan zelfkritiek
 -

Laat je spelers denken in teamverband, laten ze elkaar steunen en vooral sterker maken.

Jeugdspelers hebben vaak de neiging om heel individueel gericht te denken en te handelen. Voetbal is een teamsport en alleen dankzij je medespelers kun je een optimaal resultaat bereiken en je volledig ontwikkelen. Je moet dus steeds het teamelement benadrukken. Ook een talentvolle speler moet leren te werken voor het team (zeker als hij niet de vorm heeft),

Elkaar op fouten wijzen is best maar daarna moet het team weer verder.

Ook bij balverlies zou elke jeugdspeler moeten leren onmiddellijk verdedigend te denken. Hij moet zich direct afvragen, wat zijn bijdrage kan zijn om weer in balbezit te komen. Er moet dus bij elke speler sprake zijn van een actie na balverlies.

Laat je spelers flair, lef en overtuiging uitstralen.

Laat nooit merken dat je twijfelt of aangeslagen bent, want juist dat maakt je erg kwetsbaar. Als je snel laat aftroeven, zowel fysiek als verbaal, sta je eigenlijk al met 1-0 achter zonder te voetballen. Het "vooruitverdedigen" kan gezien worden als met flair en overtuiging voetballen, wat tevens leidt tot vergroten van het tactisch vermogen, doordat ze posities moeten overnemen.



***Een gezamenlijke goede warming- up straalt overtuiging uit.
Sta boven je tegenstander maar wel met respect.***

Probeer op het veld de baas te spelen, als jouw ploeg in balbezit is, bepaal jij en niet jouw directe tegenstander wat er gaat gebeuren. Een jeugdspeler moet niet tevreden zijn met alleen zijn directe tegenstander te moeten uitschakelen. "Bestrijd" je tegenstander vanaf de eerste minuut, wacht niet af maar durf dat zelf te bepalen.

Leer de jeugdspelers ook te kijken naar de zwakke kanten van een tegenstander, zowel in teamverband als individueel. Aan welke kant is de tegenstander opbouwend het zwakst en hoe bereiken wij dat de bal juist daar terechtkomt.

Accepteer een beslissing van de scheidsrechter

Bij twijfelachtige beslissingen van de scheidsrechter moeten de jeugdspelers leren hun energie en hun emoties op een goede manier te gebruiken. Een scheidsrechter neemt een twijfelachtige beslissing nooit terug. Leer ze ook hun emoties te beheersen naar hun directe tegenstander. Laat ze leren in teamverband te denken: hoe kun je voorkomen dat een tegenstander gebruik maakt van een onjuiste beslissing. Als jeugdtrainer kun je dit verwerken in partijspelen door als scheidsrechter verkeerde beslissingen te nemen en laten hun reactie bespreekbaar te maken.

Dikwijls wordt het onjuist veroveren van een bal gezien als een twijfelachtige beslissing, leer de spelers een bal te veroveren zonder overtreding. Fel maar wel correct.

Speel in een organisatie en houd deze aan.

Overtuig het team, dat steeds alle posities bezet moeten zijn. Leer je spelers steeds vanuit hun taak en hun posities te reageren. B.v. een vleugelverdediger mag aanvallen, maar mag zijn verdedigende taak nooit verwaarlozen, zelfs niet tegen een veel zwakkere tegenstander. Tegen een zwakkere tegenstander is dit juist erg belangrijk de organisatie te handhaven. Als je tegen een zwakkere tegenstander de bal vanuit de vaste posities laat circuleren, komt zeker het moment dat de tegenstander het niet meer kan bijbenen. Op dat moment ontstaat er een mogelijkheid voor een scoringskans.

Laat je medespeler zien wat je van plan bent.

Veel balverlies heeft als oorzaak dat spelers niet van elkaar weten wat ze willen. Probeer tijdens de training steeds te wijzen op de noodzaak om je medespeler te laten weten wat je van plan bent door woord en gebaar.

Ook de manier van aanspelen kan bepalend zijn voor wat een medespeler kan doen. Hard aanspelen wil zeggen, dat er weinig tijd bestaat, terwijl het zacht aanspelen van een bal kan betekenen, dat je medespeler in principe meer tijd heeft.

Elkaar coachen is erg belangrijk !!!

Spelers moeten leren dat zij situaties in een wedstrijd veel beter en sneller kunnen oplossen, als zij elkaar goed coachen.

Dit is een moeilijk onderdeel, doordat de situaties zich tijdens een wedstrijd soms snel opvolgen.

Voer daarom uniforme termen in als het gaat om coachen zoals: "tijd", "in de rug", "kaats", "hou vast", "los" (voor de doelverdediger naar zijn verdedigers toe), "weg". "Naar de kant van de bal" (vastzetten, knijpen).

Wie er coacht is afhankelijk waar de bal zich bevindt en of wij in balbezit zijn of de bal moeten veroveren. Houd aan dat bij balbezit de mensen voor de bal moeten coachen om balbezit te houden, terwijl bij balverlies de mensen achter de bal moeten coachen om te bewerkstelligen, dat de tegenstander niet tot scoren kan komen en er situaties ontstaan, waardoor opnieuw in balbezit kan worden gekomen.

Het speltempo in een wedstrijd niet aanpassen aan een tegenstander.

Leer jeugdspelers aan, dat in de opbouw balbezit behouden belangrijker is dan een hoog tempo van balcirculatie en dat vervolgens de voortzetting na een pass in de diepte wel een hoog tempo vereist. Laat een team zelf zoeken naar momenten, waarbij het tempo laag gehouden moet worden.

Jeugdspelers moeten beseffen, dat door zelf het tempo te kunnen regelen, je de wedstrijd naar je hand kunt zetten. Zelfs tegen sterkere tegenstanders. Leer jeugdspelers ook bewust een keuze te maken HOE hij zijn medespeler aanspeelt. Is er voldoende ruimte, speel dan de bal "in de loop" van je medespeler. Dit zorgt al voor een hoger tempo.



Gebruik de ruimte van het veld

Duidelijk is dat bij balverlies de ruimte waar de bal is of komt zo klein mogelijk moet worden gehouden, terwijl bij balbezit je ervoor moet zorgen het speelveld breed te houden, om voldoende ruimte om te handelen te krijgen.

De posities van de jeugdspelers zijn bij balverlies dichter bij elkaar, terwijl bij balbezit deze groter moeten zijn.

Verplaats het spel als de ruimte aan de ene kant van het speelveld erg klein wordt en de tegenstander fel verdedigt, naar de andere kant van het speelveld. Hoe hoger het niveau, hoe minder schijven je daarbij kan accepteren.

Speel de bal als het kan in de lengterichting van het veld, tracht anders in balbezit te blijven om elders een opening te zoeken.

In veel jeugdelftallen zie je de vrije verdediger vaak in balbezit komen. Vaak speelt hij dan de bal breed op een vrijstaande vleugelverdediger. Is dit altijd juist?

In de lengterichting spelen zorgt echter bij de tegenstander voor de meeste problemen. Je hoeft natuurlijk niet direct te kiezen voor een lange dieptepass, ook door over een kleine afstand (15-20 mtr) in de lengterichting te spelen boek je terreinwinst. Zelf speel je dan verder van je eigen doel af. Staat een speler "vrij" dan mag hij eigenlijk nooit de oplossing in de breedte zoeken, hoe verleidelijk dat ook is.

De middenvelders moeten daarom steeds in beweging zijn, in de lengte of breedte en zorgen dat ze op het juiste moment vrijlopen.

Een pass in de breedte van het speelveld mag nooit balverlies opleveren, omdat dan meestal twee of drie medespelers in de problemen komen, omdat ze dan te vroeg voor de bal c.q. hun medespeler zijn.

Let op de onderlinge afstanden

Binnen de jeugd bestaat de neiging om te dicht op elkaar te spelen, het vergroot de kans op balverlies. Soms is het belangrijker om een aantal stappen achteruit te doen dan vooruit.

Let op de veld- en weersomstandigheden

Ga bijvoorbeeld niet opbouwen op een erbarmelijk slecht veld.

Werk aan zelfkritiek

Geef jeugdspelers aan wat hun tekortkomingen zijn en vertelt daarbij ook wat ze daar zelf aan kunnen doen. Bijvoorbeeld ten opzichte van hun techniek, kracht etc.



7.3 Coachen

7.3.1 E en F pupillen

Coaching voor de wedstrijd:

- Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid. Na omkleden ouders uit de kleedkamer
- Schoenen goed aan - veters strikken.
- Goed opletten dat de kleding in orde is.
- Laten "uitrazen" door toe te staan, te stimuleren, dat ze met de bal aan de gang gaan (bijvoorbeeld als voorloper voor de warming-up)
- Warming-up gezamenlijk laten doen.
- Opmerkingen over de wedstrijd: probeer als de tegenstander de bal heeft, die zo snel mogelijk af te pakken, geen balletjes afwachten, niet achter blijven hangen, etc.
- Speel vraag en antwoordspel met de jongste jeugd. Wanneer we de bal hebben kan je dan beter heel dicht bij elkaar gaan staan of iets verder uit elkaar? (Waarom?)

E-pupillen;

- Na omkleden ouders uit kleedkamer
- Goed opletten dat de kleding in orde is.
- Schoenen goed aan veters strikken.
- Warming-up gezamenlijk laten doen.
- Aanvoerder leidt de warming-up.
- Opmerkingen bij het coachen al duidelijker:
- In bepaalde formatie spelen, half veld 1-3-3
- Keeper mag achterin mee voetballen.
- Vrijlopen, aanbieden, vragen om de bal.
- Als linies bij elkaar voetballen.
- Balverlies, altijd de bal willen heroveren.

Coaching tijdens de wedstrijd:

F-pupillen;

- Globale aanwijzingen, die een relatie hebben met en herkend worden uit eerdere situaties: bijvoorbeeld: "ga naar het doel met die bal", of "ga naar de bal toe, pak hem af".
- Wees concreet termen zoals aanbieden, vrijlopen zijn vaag vrijlopen waar naar toe enz.
- Begeleid kinderen aan jouw kant, schreeuwen naar de overkant wordt vaak niet gehoord.
- Globale zaken zoals kijken, luisteren, aansluiten, terugverdedigen, bal heroveren enz.
- Mentaal aanmoedigen.
- Lovende woorden bij een goede actie.
- Positiviteit uitstralen.

E-pupillen;

- Vooral bij E meer wedstrijdgericht coachen.
- Alles zoveel mogelijk positief benaderen.
- Begeleid kinderen aan jouw kant, schreeuwen naar de overkant wordt vaak niet gehoord.
- Duidelijk zijn over hun taak (hoort bij het leerproces).
- Lovende woorden bij een goede actie.
- Positiviteit uitstralen.



Coaching in de rust

F-pupillen;

- opbeurend praten.
- luisteren wat ze te zeggen hebben.
- wijzen op balbezit, samen spelen.
- balverlies, bal heroveren.
- willen scoren.

E-pupillen;

- fouten benoemen, goede zaken benadrukken.
- het samenspel bevorderen.
- individuele acties (aanvallend, verdedigend) benadrukken.
- positief samen werken.

Coaching na de wedstrijd:

F en E-pupillen;

- Korte samenvatting v.d. wedstrijd op het veld.
- Schoenen buiten uitslaan, geen troep in de kleedkamer maken etc.
- Vervolgens allemaal lekker douchen, je
- Kleding goed opruimen

E-pupillen;

- Kort de indrukken van de "wedstrijd" verzamelen en samenvatten: "Laat in eerste instantie de kinderen vragen beantwoorden van wat ging er vandaag goed, wat ging er minder goed? Hoe kwam het dat het goed of minder goed ging?"
- Vervolgens allemaal lekker douchen, je
- Schoenen buiten uitslaan, geen troep in de kleedkamer maken etc.
- kleding goed opruimen

7.3.2 D tm A

Coachen voor de wedstrijd:

- Inhaken op het beeld uit de vorige wedstrijd zoals: "Er zal meer moeten worden samengewerkt, er wordt te veel balverlies geleden door individuele acties op momenten, dat er veel tegenstanders in de buurt zijn of de ruimte te klein is"
- Praat tegen elkaar t.a.v. de taken, die vervuld moeten worden tijdens de wedstrijd.
- Controleer de warming- up, die zelfstandig geleerd is te doen (bijsturen / accenten aangeven)

Tijdens de wedstrijd

- Opmerkingen in relatie tot het presteren in de wedstrijd; dus zeer nadrukkelijk hun gedrag zowel individueel als collectief beïnvloeden, t.a.v. het nastreven van een resultaat.
- Bijvoorbeeld: "Stoor niet alleen, wanneer niet iedereen in de situatie meedoet en zorg dat de tegenstander vastgezet wordt, verover de bal terug". Naar de kant van de bal toe (vastzetten)
- "Speel niet constant in hoog tempo, hierdoor is zeer veel balverlies ontstaan, probeer de bal eerst goed in de eigen linies vast te houden, rustiger spelen in de opbouw".
- Laat de spelers zelf de probleemgebieden verwoorden, door ze te prikkelen hun problemen zelf op te sporen.

Na de wedstrijd

- Laat spelers de wedstrijd terughalen: wat ging er goed wat ging er minder goed? Waarom?
- Opmerkingen die een weergave zijn van problemen of positieve punten tijdens de wedstrijd dienen duidelijk en voor iedereen begrijpbaar op tafel te komen.
- Niet schromen om het beestje bij de naam te noemen. Pas op voor verwijten naar elkaar toe.
- Spelers moeten leren eerst over zichzelf te praten en later over een ander zijn functioneren.
- De relatie trachten te leggen naar dingen, die tijdens de training aan de orde zijn geweest of in de bespreking zijn gezegd.



- Zelf individuele aspecten accentueren, zoals steeds het aan de verkeerde kant dekken, het verkeerd timen bij kopduels, het niet coachen van elkaar etc. Maar ook natuurlijk de positieve punten de revue laten passeren, zoals: goede inzet, goed gelukte korte corner, prima vrij trap, goede benadering van de scheidsrechter, etc.
- Evalueer op de eerstvolgende trainingsbijeenkomst.

7.4 Wisselbeleid

Spelers worden gewisseld bij toerbeurt.

Alle spelers hebben het recht op ongeveer net zoveel speeltijd gedurende het seizoen, mits deze speler aan de volgende voorwaarden voldoet:

- 2x in de week trainen en wanneer je niet kan, afbellen voor een training.
- Op tijd afbellen voor een wedstrijd.
- Niet afbellen voor een wedstrijd houdt automatisch in dat de betreffende speler niet in de basis begint. Dit moet hoe "goed" deze speler ook is consequent worden nagestreefd, anders ben je als trainer het respect bij de groep kwijt.

Bij selectie-teams; als het gaat om het resultaat moet het wisselen van een speler altijd een bedoeling hebben t.a.v. een verbetering van het spel. Naderhand ook motiveren wat de bedoeling van de wissel was en nagaan of de wisseling ook als zodanig uitpakkt heeft.

Als er een resultaat wordt nagestreefd moet het bij iedereen duidelijk zijn langs welke weg dit resultaat bereikt wordt; via training, bespreking, coaching, discipline, teambelang, etc. Er ontstaat dan meer begrip t.a.v. de opstelling, de wissels, e.d. Je staat sterk als je opvatting gedragen wordt door de groep.



7.5 Het aanvoorderschap

7.5.1 E en F

Bij de jongste jeugd (F-E) kan wellicht de grootste praatjesmaker deze rol op zich nemen; hij leert hierdoor dan verder kijken dan zijn eigen belevingswereldje.

Via een aanvoerder een aantal zaken door de groep laten regelen, een taak als een soort verlengstuk van de coach. Dit echter wel blijven controleren.

7.5.2 D tm A

Bij de oudere jeugd (D tm A) is iedereen gebaat bij het feit dat het aanvoorderschap een positieve beïnvloeding betekent voor het resultaat.

De speler, die als aanvoerder optreedt, moet zich niet te veel bezwaard voelen, dat hij tegen zijn zin in dingen moet doen.

Zoek naar een speler, die beantwoordt aan het uitgangspunt dat hij prestatieverhogend kan werken.

Binnen de groep zal veelal een natuurlijke leider aanwezig zijn, observeer de groep.



8 Informatie aan ouders

Van een lid van de sc Everstein en van de ouders van de jongere jeugdleden wordt verwacht dat zij meehelpen in de organisatie. Immers een vereniging kan alleen goed functioneren, als er voldoende vrijwilligers zijn. De jeugd van sc Everstein mag zich de laatste jaren verheugen op een enorm grote en enthousiast groep vrijwilligers.

Er zijn verschillende werkzaamheden waar men voor kan intekenen, zoals het assisteren achter de bar, in de bestuurskamer, onderhouden/ schoonmaken van de accommodatie, begeleiden van een jeugdteam, jeugdbestuurslid, commissielid etc.

8.1 De voetbalvereniging

De voetbalvereniging SC Everstein is een zaterdagvereniging het heeft een senioren en jeugdafdeling. Het ontwikkelen van jeugd is niet alleen gericht op de individuele sporter, maar kent ook een verenigingsbelang.

Door middel van een goede begeleiding kan worden bewerkstelligd dat er een aanwas van een aantal kwalitatief goede spelers bij de seniorenafdeling in de toekomst wordt verkregen, waarmee vooral de hogere seniorenelftallen op een voldoende niveau blijven of op een hoger niveau gaan functioneren. Ook de lagere elftallen dienen aangevuld te worden.

De jeugdafdeling heeft een eigen jeugdcommissie die verantwoordelijk is voor organisatorische zaken die de jeugd betreffen.

Voor ouders gelden ook een aantal huishoudelijke regels

8.2 Jeugdopleiding

De opleiding van de jeugd heeft tot doel om op een van tevoren bepaalde wijze de noodzakelijke basistechniek aan te leren, waarna een verdere verbetering van deze techniek en het verbeteren van het tactische vermogen dient plaats te vinden.

Vanaf de D-categorie wordt er bij de jeugdopleiding geselecteerd, wat betekent dat vanaf die leeftijd getracht wordt de meeste talentvolle spelers in de hoogste elftallen per categorie in te delen. Aandacht wordt gegeven aan nevenverschijnselen bij de allerjongsten, zoals het willen blijven spelen met vriendjes. Zoveel mogelijk wordt hierover met de ouders gesproken.

Vanaf de D wordt in principe één keer per jaar “geselecteerd”, namelijk voorafgaande aan het seizoen. In de winterstop wordt de selectie geëvalueerd. Tevens hebben we op die leeftijd vaak te maken met aanmeldingen van lidmaatschap tijdens een lopend seizoen.

8.3 Begeleiding

Veel aandacht wordt besteed aan de begeleiding van onze jeugdspelers, waarbij het normbesef een belangrijke rol speelt.

Het gebruik van scheldwoorden, vloeken, schuttingtaal en discriminerende taal door de jeugd wordt niet geaccepteerd. Indien dit toch plaatsvindt, kunnen maatregelen worden genomen. Een belangrijke rol in de begeleiding is het aanleren bij de jeugd om op een juiste manier met elkaar om te gaan en voor hun mening uit te durven komen.

Voor de iets oudere jeugd is het spreken in groepsverband een belangrijke factor bij de ontwikkeling van een speler die deel uitmaakt van een teamsport.

Je durven uiten in de groep is afhankelijk van de veiligheid die de speler in zijn groep zal ervaren. Deze veiligheid dient de speler te voelen van zijn medespelers, maar zeker ook van de begeleiding (van trainers en leiders)



8.4 Regels voor jeugdspelers

Voor ieder jeugdlid is het van belang te weten hoe de zaken bij de voetbalvereniging zijn geregeld en welk gedrag van hem wordt verwacht, de zogenaamde discipline.

De trainer en leiders maken met het elftal gedurende het seizoen, en vooral aan het begin daarvan, afspraken. Hiernaast zijn er algemene regels die bij de vereniging gelden om het een en ander in goede banen te leiden. Zonder vaste afspraken en regels ontstaat immers snel een rommelige situatie die voor de spelers, leiders en trainers nadelig werkt.

Onduidelijkheden voor u of uw kind kunnen worden opgelost door het vragen van informatie. Deze informatie kunt u verkrijgen bij de trainers, leiders, technisch coördinator jeugd, Technische commissie Jeugd of jeugdcommissie. Zij zullen graag bereid zijn om toelichting te geven.

8.5 Gezondheid

Iedereen kent de uitspraak 'een gezonde geest in een gezond lichaam'. Dit motto geldt niet alleen voor een eerste seniorenelftal maar ook voor de hele jeugdafdeling.

Op een gezonde manier sport beoefenen lijkt wel eenvoudig, maar dat is het niet altijd.

De echte waarde van onze gezondheid leren we pas kennen wanneer ons lichaam signaleert dat er iets schort en dat we alert moeten zijn.

Een goede gezondheid is uiteraard voor ieder van ons van levensbelang.

Voor een sportbeoefenaar die regelmatig zijn lichaam belast op trainingen en in wedstrijden is een goed gezondheid een absolute voorwaarde om in 'sportieve' conditie te blijven.

Jonge sportbeoefenaars van wie het lichaam nog volop in ontwikkeling is, hebben dikwijls behoefte aan informatie over gezondheid, hygiëne, verzorging, medische behandeling enz.

Trainen en wedstrijden spelen zonder daarbij te letten op de gezondheid van de jeugdspelers zou een onverantwoorde daad en een onsportieve houding betekenen.

Indien een jeugdspeler een blessure vertoont, dan zal de jeugdtrainer of leider handelend optreden. Zo kan hij de speler verder trainen of spelen verbieden.

De speler kan op zijn advies de verzorger van het eerste seniorenelftal of eigen jeugdverzorger(ster) raadplegen, teneinde advies te krijgen over hoe met de blessure te handelen.

Ook voor de ouders is een belangrijke rol weggelegd op het terrein van de gezondheid.

Het is van belang dat een speler die bijvoorbeeld griep heeft niet sport. De ziekte kan daardoor verergeren.

U kent de speler in de dagelijkse situatie en zal dan ook sneller in de gaten hebben of uw kind een ander gedrag vertoont en hem of haar in een dergelijke situatie verbieden aan een training of wedstrijd deel te nemen. Het is verplicht dat u hierover de trainer of begeleider informeert. Indien een jeugdspeler een spier- of gewrichtsblessure heeft kan de jeugdafdeling hem adviseren contact op te nemen met de huisarts omdat een verder onderzoek van belang is of dat fysiotherapie de genezing kan bevorderen. In dergelijke gevallen wordt uw medewerking gevraagd om toe te zien op het bezoek aan een arts.

Omdat vele leefgewoonten op jonge leeftijd worden gevormd, is het belangrijk om de gewoontes in te slijpen; de hoeveelheid lichaamsbeweging, voeding en rust als levensgewoonte vast te leggen.

Voor zowel het spierweefsel, beendergestel, hart- en bloedsomloop, het ademhalingsstelsel en de bloedsamenstelling is sport van belang.

Maar ook behoren hierbij een gezonde voeding en voldoende rust.

Te vet eten (patat, snacks, chips) doet afbraak aan de lichamelijke fitheid.

Te weinig rust (slaap) zorgt voor gevaar van overbelasting en dus gevaar voor blessures.

Sport en bewegen bevorderen dus de fitheid.

Maar er is ook een duidelijke relatie tussen de motorische (bewegingsapparaat), intellectuele (geestelijke) en sociale (het behoren tot een groep met waarden en normen) ontwikkeling van het kind.

In sommige leeftijdsfasen is dat heel duidelijk: via het spel ontwikkelt het kind zich sociaal, het leert regels aanvaarden, het heeft contacten met leeftijdgenoten, het leert omgaan met leiding geven en krijgen, enzovoort.

Sport biedt een goede combinatie met studie.

Sport biedt de mogelijkheid om spanning af te reageren en verveling en gebrek aan avontuur in het dagelijkse leven te verminderen.

Natuurlijk kan het voorkomen dat het noodzakelijk is dat de jeugdsporter meer tijd dient te besteden aan schoolwerk, waardoor keuzes moeten worden gemaakt.

Het is echter raadzaam om dusdanige oplossingen te zoeken dat het kind kan blijven sporten en op die manier zijn geestelijke inspanningen kan afreageren.



Mocht u voor een dergelijke keuze staan dan is een overleg met de hoofdtrainer of coördinator misschien een mogelijkheid om te komen tot een gezamenlijke oplossing, aangepaste trainingstijd, motivering van de speler vanuit de jeugdafdeling enz.

8.6 Meer informatie

Mocht het voorkomen dat zaken en handelingen voor u niet duidelijk zijn neemt u dan gerust contact op met trainers, leiders, of leden van de TC. Zij zijn bereid de nodige informatie te verstrekken.



Bijlage A. Jaarplanning trainingen

Nog uitwerken