



Moerse Boys Technisch Jeugdplan

November 2015



Inhoudsopgave:

Voorwoord	3
Uitgangspunten jeugdvoetbal	4
Selectiebeleid jeugdvoetbal	5
Gedragslijnen jeugdspelers.....	6
Leeftijdscategorieën	7
Mini-pupillen.....	7
F-Jeugd	9
E-Jeugd	11
D-Jeugd.....	13
C-Jeugd	15
B-Jeugd	17
A-Jeugd	19
Meisjesvoetbal	22
Jeugdkeepers.....	24
Oefenstof leeftijdscategorieën:	24
Warming-up	27
Basis oefenvormen.....	29
Spelsysteem.....	31
Systeem 4 : 3 : 3.....	32
Individuele taken per positie 4 : 3 : 3 systeem	33
Systeem 4 : 4 : 2.....	36
Medisch Blessures.....	37
Basistechnieken	38
Slotwoord	40

Voorwoord

Moerse Boys is een club, waarbij de jeugd een belangrijke rol speelt. Met een aantal gediplomeerde trainers, wordt bij elke jeugdcategorie aandacht besteed aan de opleiding van de jeugdspelers. Om voor iedereen een duidelijk beeld te scheppen, waarom we dit allemaal doen, is gemeend een beleidsplan op te stellen, waarin elke categorie apart aan bod komt.

Hierin wordt specifiek weergegeven wat voor die bepaalde categorie belangrijk is en waar wij (Moerse Boys) menen dat de aandacht specifiek naar uit moet gaan bij deze groep. Er mag natuurlijk altijd aandacht worden gegeven aan aspecten die jij als trainer op dat moment belangrijk vindt. Het boek is een leidraad zodat er een bepaalde structuur aanwezig is binnen de jeugdopleiding.

Hiernaast komen nog andere algemene punten aan de orde, die alleen ter ondersteuning dienen van de aanwezige kennis en capaciteiten van zowel trainers als leiders. Om actueel te blijven en in te kunnen spelen op nieuwe ontwikkelingen c.q. behoeftes (van dit plan) kunnen bepaalde facetten al dan niet veranderen per categorie.

Wel is het de bedoeling dat de grote lijnen gevolgd worden, zodat niet alleen iedereen op een lijn zit binnen de club, maar ook op een leuke, doelgerichte manier de kwaliteit van onze jeugd, samen, naar een nog hoger plan te tillen en te houden!

Technische Commissie Moerse Boys

Uitgangspunten jeugdvoetbal

Voetballen blijft voor de jeugd een spel. Binnen dit spel en zijn bijbehorende regels kunnen mensen een bepaalde keuze maken. Dit houdt in dat er een bepaalde vrijheid in het spel zit, zodat spelers creatief kunnen en moeten zijn.

Voetballen is ook een sport en elke sport vraagt om het verbeteren van prestaties. Het heeft dan ook een doel, namelijk een zo goed mogelijk resultaat.

Om zover te kunnen komen, zullen we bepaalde voetbaltrainingen moeten ondergaan, zodat de prestaties zullen verbeteren, net als 'het spel' en 'de individuele speler'.

Belangrijke uitgangspunten bij een training zijn:

1. Plezier om te trainen/beleving
2. Dit alles in voetbaleigen vormen:
 - Partijspelen
 - Positiespelen
 - Lijnvoetbal
 - Duel 1:1 / 2:2
3. Herhalen; in bepaalde of andere oefenvormen
4. Coaching: opsporen + oplossen van bepaalde problemen + voordoen/laten zien hoe het WEL moet.

Algemene doelstellingen tijdens de trainingen bij een bepaalde leeftijd zijn:

4-6 jaar	- Kennis maken met het voetbal - Spelenderwijs plezier in voetbal ontdekken - Motoriek verder ontwikkelen
6-8 jaar	- Wennen door spelen - Baas worden over de bal - Spelenderwijs in bepaalde vormen laten leren
9-12 jaar	- Leren door het spelen van kleine partijtjes en basisvormen - Technische vaardigheden ontwikkelen
13-14 jaar	- Leren door het benaderen van alle elementen van de echte wedstrijd - Inzicht ontwikkelen - Verbeteren eventuele technische tekortkomingen
15-16 jaar	- Leren door prestaties - Wedstrijd nabootsen in de training - Tactisch ontwikkelen
17-18 jaar	- Komen tot optimale prestaties in training en wedstrijd - Mee laten denken en praten - Wijzen op verantwoordelijkheden binnen het veld

Gezien de geweldige toename van het aantal meisjes bij onze vereniging, is hier een verandering opgetreden. Op een uitzondering na, voetballen de meisjes samen in zowel de F, E, D, C, B en A jeugd, wat voor het Damesvoetbal een positieve ontwikkeling is. Alleen blijven we afhankelijk van het aantal aanmeldingen voor de toekomst. Wel moet de trainer/trainster rekening houden met het verschil van niveau, doordat nieuwe speelsters samen komen te spelen met meisjes die al jaren voetballen bij Moerse Boys. Indien de voetbalkwaliteit van een meisje gelijkwaardig is als van de jongens wordt zij ingedeeld in een jongensteam. Indeling in een jongensteam altijd in overleg met de speelster en ouders.

Selectiebeleid jeugdvoetbal

Momenteel is het zo dat we binnen de vereniging een licht onderscheid maken ten opzichte van prestatievoetbal en recreatief voetbal.

Bij de F jeugd wordt geselecteerd op:

- Leeftijd
- Vrienden
- Klasgenoten
- Eventuele voorkeur aangegeven door ouders

Bij de E jeugd wordt op sterkte geselecteerd. Dit komt doordat de weerstand in de E1 competitie hoog is. Dit is weer goed voor de ontwikkeling van deze spelers.

Een selectieteam E1 bestaat uit maximaal 9 spelers/speelsters met bij voorkeur een vaste keeper.

Voor de A-B-C-D-jeugd wordt voor elke categorie geselecteerd wie in het hoogste elftal speelt of in bijvoorbeeld een tweede A-elftal. Dit gebeurt door trainers, leiders en de Technische Commissie.

Voorwaarde is dat wanneer je in een hoogste A-B-C-D-elftal speelt:

- 2x per week trainen ($\pm 1 \frac{1}{2}$ uur)
- Beschikbaar bent om eventueel een categorie hoger in te vallen wanneer dit nodig is (B-jeugd > A-jeugd)
- Selectieteams (A1, B1, C1 en D1) bestaan uit maximaal 14 spelers/speelsters
- Incidenteel trainen 2^e jaars spelers/speelsters per toerbeurt vanaf de winterstop mee met hun nieuwe/hogere categorie. Dit voor gewenning ten aanzien van handelingssnelheid en balbehandeling, waarmee men te maken krijgt in het nieuwe seizoen. Eindverantwoordelijk voor wie wanneer met welk team mee traint ligt bij de Technische Commissie.

Het kan voorkomen dat een jeugdspeler vervroegd wordt doorgeschoven naar een hogere categorie. Dit zal wel altijd gebeuren in goed overleg met trainers, speler zelf en eventueel ouders.

Een selectie is nooit voor een heel jaar definitief. Hierin kunnen veranderingen worden doorgevoerd. Dit gebeurt altijd in overleg met speler/speelster en/of ouders.

Gedraglijnen jeugdspelers (zie website Moerse Boys, clubinfo, gedragsregels)

Belangrijk binnen een club, waar met teams/elftallen wordt gewerkt, is dat rondom deze elftallen een bepaalde discipline aanwezig moet zijn. De verantwoording ligt uiteindelijk toch bij de club c.q. leiders/trainers.

Goede afspraken komen uiteindelijk de sfeer en de teamgeest ten goede, zodat iedereen met veel plezier naar Moerse Boys komt. Een goede sfeer is bevorderlijk voor goede prestaties.

Een aantal punten zijn:

- Goede afspraken over tijdstip van aanwezig zijn bij wedstrijden en trainingen.
- Juiste omgang van spullen/materialen van zowel Moerse Boys als van een andere club.
- Verantwoordelijkheid bij regelen vervoer; niet altijd dezelfde ouders rijden; altijd met een schema werken. Houd u ook aan de maximale snelheid en het wettelijk maximaal te vervoeren personen per auto.
- Na een training en wedstrijd kleedlokaal schoon achter laten.
 - Ook hier kan desnoods met bijvoorbeeld 2/3 'weekverantwoordelijken' worden gewerkt, die voor zowel het materiaal als kleedlokalen zorg dragen. De trainer is eindverantwoordelijk.
- Discipline binnen het veld: gedrag ten opzichte van zowel scheidsrechter, grensrechters, leiders, als medespelers en tegenstanders (respect !!).
- Altijd telefonisch afmelden bij het niet aanwezig kunnen zijn van een training of wedstrijd.
- Bij verhindering van trainers wordt meegetraind met een ander team uit dezelfde leeftijdscategorie. Er wordt dus altijd getraind.
- Een speler die een training gemist heeft kan de eerst komende wedstrijd reserve staan. Spelers die 2x getraind hebben krijgen de voorkeur voor een basisplaats. Spelers die meerdere trainingen gemist hebben kunnen worden geschorst.
- Douchen is verplicht en altijd met badslippers.
- Schroom niet om na het waarschuwen van een speler(s) bepaalde maatregelen te nemen. Raadzaam is wel om kort in overleg te treden met iemand van de Jeugdcommissie, zodat eventueel verdere maatregelen kunnen worden genomen (bijvoorbeeld contact met ouders).
- Iedereen dient in de juiste kleding, zonder sieraden op het veld aan te treden.

Draag de naam van de club positief naar buiten en toon respect voor anderen en andermans spullen, zodat de naam MOERSE BOYS alleen in positieve zin te horen zal zijn in de regio!

Leeftijdscategorieën

Mini pupillen

1. Algemeen

Mini-voetbal is bestemd voor kinderen van 4 t/m 6 jaar, zowel jongens als meisjes.

Zij zijn nog niet speelgerechtigd om bij de KNVB wedstrijden te voetballen, maar kunnen bij Moerse Boys terecht om leuke en gerichte trainingen te volgen welke passen bij hun leeftijdscategorie. Het streven is om in het seizoen ook echte wedstrijdjjes te spelen tegen andere clubs uit de omgeving.

De beginnende kneepjes van het voetbalspel zullen stap voor stap worden bijgebracht. Niet alleen spelenderwijs leren omgaan met de bal, maar ook goed omgaan met elkaar, zoals dat in een teamsport hoort. Respect voor elkaar en de tegenstander. Maar het allerbelangrijkste is natuurlijk: Plezier hebben in het spelletje

2. Leeftijdskenmerken:

- Snel afgeleid
- Speels en individueel gericht
- Kan nog niet samenspelen en de belangrijkste weerstand is die van de bal.
- Winnen is niet belangrijk, maar wordt hooguit belangrijk gemaakt door de begeleiding
- Zeer beweeglijk en lenig

3. Training:

Tijdens de training staan een viertal doelstellingen centraal:

Lichamelijke doelstelling:

Het eerste doel is dat we de kinderen verschillende oefenvormen aanbieden waardoor ze bewust de beginselen van het bewegen beter aanleren en ontwikkelen (lopen, rennen, sprinten etc.)

Sociale doelstelling:

Het tweede doel is dat het samenspelen wordt ontwikkeld door gerichte oefeningen en partijspelen te doen.

Sociaal/emotionele doelstelling:

Het derde doel is om de kinderen op hun niveau aan te leren van respect naar anderen. Je doet het samen, samen spelen en samen sporten. We horen bij elkaar. Respect aanleren naar medespelers, trainers en leiders.

Beleidstechnische doelstelling:

Het vierde doel is dat we door middel van het mini-voetbal een goede doorstroming krijgen van de mini's naar de F-pupillen. Voor de vereniging is dit een ideale start om de jeugdopleiding binnen de pupillen in kwaliteit en kwantiteit verder uit te bouwen. De mini's hebben een bepaalde basis gevormd met als gevolg dat de spelertjes al op een hoger niveau de F-pupillen binnen stappen waar in competitieverband gevoetbald zal worden. Daardoor hebben ze nog meer plezier in het spelletje!

F-Jeugd

1. Algemeen

Voor onze jongste spelers staat plezier hoog in het vaandel. We moeten proberen een sfeer te creëren dat ze graag naar het voetbalveld komen, zodat ze steeds meer in het spelletje geïnteresseerd raken. Daarom is het belangrijk om over deze categorie een aantal dingen te weten, zodat men bepaalde zaken herkent of bij deze categorie juist inspeelt op bepaalde factoren die hierbij belangrijk zijn.

2. Leeftijdskenmerken

- Grote bewegingsdrang -> speels/druk
- Moeilijke concentratie/snel afgeleid, ook in de wedstrijd
- Weinig sociaal/hard in eigen mening ten opzichte van anderen
- Geen wedijver; spel wordt meer als een avontuur beschouwd
- Geen samenspel; meer met zichzelf bezig

3. Training

De spelers zullen moeten wennen aan 'het voetballen'. Ze zullen zeker in het begin moeten wennen aan allerlei typische voetbalzaken:

- Bal
- Scoren
- Medespeler
- Regels
- Tegenstander
- Ruimte/lijnen

De training is daarom belangrijk. Daar wennen ze op een 'speelse' manier aan de beginselen van het voetballen. Dit bereiken we door:

- Laten wennen aan de bal via kleine partijspelen 2 : 2 / 3 : 3 / 5 : 5 zoveel mogelijk balcontact.
- Op een speelse manier de technische vaardigheden laten passeren; zodat men onbewust hiermee bezig is (spelvormen, circuit/oefeningen) -, zoveel mogelijk balcontacten/kleine groepjes/tweetallen.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Veel laten scoren + doeltjes niet te klein maken
- Oefeningen niet te lang laten duren; spelers houden de concentratie niet lang vast.
- Oefeningen bewust met 2 benen laten uitvoeren.

Laat de spelers 'rustig' kennis maken met (spel)regels:

- Baken de veldjes duidelijk af door middel van pionnen/gele doppen
- Gebruik de hesjes (gewinning medespeler/tegenstander)
- Probeer alles met de bal te doen, zeker omdat ze slechts 1 x per week trainen
- Hanteer bepaalde huisregels -> laten wennen bijvoorbeeld uit = uit
- Laat ook materiaal gezamenlijk opruimen!

Aanleren bepaalde technische basisvaardigheden op 'speelse' manier:

- Schieten van de bal -> richting meegeven aan de bal
- Stoppen van de bal
- Bal ingooien; zodat iedereen dit kan in de wedstrijd
 - Bal in de nek
 - 2 handen tegelijk gooien
 - Bal los laten boven het hoofd
 - 2 voeten blijven staan op de grond
- Lopen met de bal aan de voet (zgn. dribbelen/drijven)

Probeer tot een situatie te komen dat spelers graag komen en op een leuke manier de eerste stappen leren om een 'groot' voetballer te worden.

Bepaal in overleg hoe en wat te doen bij eventueel afgelasten van een training om eventuele ergernissen te voorkomen.

4. Wedstrijd

Kenmerken van wedstrijd F-jeugd:

- 2 x 20 minuten
- Geen buitenspel
- Soepel met spelregels; zoveel mogelijk laten voetballen
- Hoekschop: zelf afstand bepalen ± 10 meter, penalty idem ± 8 meter
- 7:7

De wedstrijden kenmerken zich door veel geloop achter/rondom de bal.

Alleen de keeper en 1-2 spelers die de taak hebben als 'verdediger' te fungeren blijven staan. Laat moeilijke termen achterwege. Probeer langzaam de volgende punten te bereiken:

- Het 'uit elkaar' te voetballen
- Wat is een hoekschop/inworp/vrije trap
- Beginselen van 'het overspelen'; belonen/positief benaderen
- Laat ze overal voetballen; niet plaatsgebonden bijvoorbeeld: altijd achter -> dit geldt ook voor de keeper: om de beurt keepen is in deze categorie raadzaam.
- 2^{de} jaars F: enigszins posities in het veld geven
 - Links/rechts/midden
 - Voor/middenveld/verdediging

In principe altijd 7 : 7 spelen. Altijd in overleg met tegenstander kan besloten worden om 8 : 8 of maximaal 9 : 9 te spelen (bijvoorbeeld in verband met koud weer).

Prestatie is hier niet belangrijk. Plezier/beleving staat voorop. Probeer alles zo positief mogelijk te benaderen en haal zelfs uit een zware nederlaag iets positiefs naar boven!

E-Jeugd

1. Algemeen

In deze categorie wordt alleen qua sterkte geselecteerd bij het E1 team.
Probeer voor, tijdens en na de wedstrijden zoveel mogelijk positief te coachen.
Ten aanzien van discipline en verantwoordelijkheidsbesef mag al meer worden verlangd van de speler.

2. Leeftijdskenmerken

- Nog snel afgeleid + nog een beperkte concentratie
- Meer sociaal -> zien echter al wel wie wel of niet goed kan voetballen en laten het merken.
- Toenemend besef voor posities in het elftal (zgn. taken)
- Grote leergierigheid; neemt dingen op en probeert oefeningen volgens aanwijzingen uit te voeren (baltechnische oefeningen)
- Eerste vormen van samenspel

3. Training

Allereerst is hier het onderlinge contact tussen de trainers heel belangrijk, zodat gericht in kleine groepjes (8-10 spelers) kan worden getraind om een zo optimaal mogelijk resultaat te bereiken. Het is wenselijk dat er 2x per week wordt getraind. Belangrijk is dat de dingen die onderstaand vernoemd worden aan de orde komen, zodat de spelers een basis hebben wanneer ze de volgende stap maken. Laat de spelers zoveel mogelijk zelf oplossingen zoeken i.p.v. zelf alles aan te reiken.

- Zoveel mogelijk balcontacten
- Oefenen in spel en wedstrijdvormen, bijvoorbeeld:
 - 2 : 2 / 3 : 3 / 4 : 4 met grote of kleine doeltjes
 - 4 : 1 / 5 : 2
- Veel laten scoren (plezier)
- Verdedigers in positie spel aantrekkelijk maken, bijvoorbeeld:
 - Laten scoren na onderscheppen in kleine/grote doelen
 - na 2 x onderscheppen wisselen
 - Buiten vierkant dribbelen

Aanleren 'technische basisvaardigheden':

- Schieten van de bal:
 - Over de grond
 - Door de lucht
 - Binnenkant voet
 - Wreeftrap
 - Met linker en rechter been
- Stoppen van de bal met de voet
- Koppen van de bal

- Afkappen van de bal:
 - Binnenkant voet
 - Buitenkant voet
 - Bal onder de voet door
 - Ene voet afkappen
 - Zelfde voet meenemen
 - Andere voet meenemen
- Beginselen duel 1 : 1
- Dribbelen met de bal (bal kort aan de voet)
- Drijven met de bal (meer snelheid/bal verder van de voet)
 - Links/rechts

Een planning hiervan kan makkelijk zijn (op langere termijn), zodat je zeker weet dat deze basistechnieken aan het einde van het seizoen zijn behandeld. Aan de ene speler zal meer tijd moeten worden besteed dan aan een andere speler!

Probeer elke training aan één basistechniek extra aandacht te geven:

- Niet langer dan 15 - 20 minuten
- Herhaal of geef extra aandacht aan deze basistechniek in andere oefenvormen/partijspelen
- Zelf voordoen of een speler die het al beheerst! (desnoods herhalen)
- Zoveel mogelijk spelers met de bal bezig zijn (2/3-tallen)

4. Wedstrijd

Kenmerken van wedstrijd E-jeugd:

- 2 x 25 minuten
- Geen buitenspel
- Gewone spelregels
- 7 : 7

Een warming-up is niet echt van belang. Laat de kinderen met een bal (of 2/3 ballen) lekker uitrazen; ze hebben dit nodig op deze leeftijd en ze zijn wat rustiger voor de wedstrijd (plezier/beleving staat voorop!).

De wedstrijden worden gespeeld met 7-tallen. Probeer dit te handhaven, 8 : 8 kan nog wel, maar bijvoorbeeld 10 : 10 is af te raden, omdat hiervoor de ruimte te klein is en zo het effect van wat bereikt wil worden nihil is.

Laat moeilijke termen achterwege. Probeer langzaam de volgende punten te bereiken:

- Veel balcontacten
- Duidelijk overzicht in het veld
- Makkelijk met indelen posities (2 : 3 : 2 of 3 : 2 : 2)

We zien de eerste vormen van samenspel. De balbehandeling wordt gericht. Niettemin zien we vooral dribbelen, drijven, aannemen van de bal en schieten (op doel). Winnen wordt steeds belangrijker voor de spelers.

Probeer, houdende aan de gedragsregels van de jeugdspelers, vooral het plezier in het spel c.q. training te stimuleren.

D-Jeugd

1. Algemeen

Hier worden de jeugdspelers voor het eerst geconfronteerd met het voetballen op een heel speelveld. Een van de eerste taken van trainer/leider zal dan ook zijn de spelers bekend te maken met de manier van voetballen op een groot veld (4 : 3 : 3). Laat ze zelf eerst vertellen wat/hoe ze over bepaalde posities in het veld denken (+ speelse manier kennis laten maken).

Gelukkig is de speler op deze leeftijd zeer leergierig en leert men vrij snel; men is bereid snel de dingen op te nemen. Logisch is dan ook, dat tijdens deze fase een groot aantal technische vaardigheden en trainingen zullen passeren.

In alle opzichten een belangrijk jaar voor onze jeugdspelers, om een goede basis te leggen voor de toekomst.

2. Leeftijdskenmerken

- Goede coördinatie + bouw lichaam
- Ideale leeftijd
 - Grote leergierigheid (vergelijken met idolen)
 - neemt snel dingen op
 - grote geldingsdrang
- Toenemende groepsbewustheid + spelen in een team
- Toenemende kritiek op eigen en andermans prestatie
- Grote bewegingsdrang; duur continue belasting tijdens oefening ± 20 - 25 minuten
- Ideale leeftijd om groot aantal technische vaardigheden aan te leren + aanleren spelen in teamverband op groot speelveld.

3. Training

Gezien de positieve kanten van deze leeftijd, proberen we in navolging van de behandelde technische vaardigheden in de E-jeugd, vooral binnen deze 2 jaar hierop door te gaan.

- Duel 1 : 1 aanvallend:
 - Passeerbeweging
 - Schijnbeweging
 - Schaarbeweging
 - Combinatie van . . .
- Duel 1 : 1 verdedigend:
 - Zijkant van het veld
 - Midden op het veld
 - Bijvoorbeeld door de knieën, drijf speler naar buiten, schijnaanval op de bal maken, wanneer deze los is van de aanvaller, enz.
- Schieten met:
 - Buitenkant voet
 - Wreef trap
 - Binnenkant voet
 - Linker en rechter been

- Stoppen van de bal met borst; onderscheid maken tussen
 - Strakke bal/hard
 - Boogbal >> rug holler maken, bal stuit dan schuinrecht omhoog
- Afronding afkappen van de bal, verschillende manieren; wijs de speler er op dat dit af kan hangen van verschillende factoren:
 - Waar staat de tegenstander
 - Waar staat de medespeler
 - Hoe komt de bal (hard/zacht, links/rechts/midden) -
 - Wat wil je - direct doorspelen - zelf actie maken - rust aan de bal houden
- Gehele opleiding
 - Links + rechts schieten (E-jeugd mee beginnen)
 - Aanvallend + verdedigend koppen
- Bied deze technische vaardigheden aan in gewone leervormen:
 - Simpele oefening/organisatie
 - Veel herhalingen
- Laat ze daarnaast terugkomen in:
 - Duel 1:1 > 2:2 > 3:3, enz.
 - Positiespel
 - Wedstrijd/spelvormen

Probeer naast deze vaardigheden op de training aandacht te besteden (1^{ste} jaar speelse manier > steeds serieuzer) aan de taken behorende bij een bepaalde positie in het elftal. Desnoods herhalen op tactiekbord (in bestuurskamer). Wat ze zien nemen ze sneller op!

4. Wedstrijd

Kenmerken van wedstrijd D-jeugd:

- 2 x 30 minuten
- Heel speelveld met buitenspel
- De kennismaking op een groot speelveld gaat gepaard met een bepaalde spelstijl. Bij Moerse Boys kiezen we de voorkeur voor het 4 : 3 : 3 systeem. We doen dit omdat:
 - Er een goede veldbezetting is + alle posities zijn bezet
 - Duidelijkheid ten opzichte van de jeugdspeler, voor de posities
 - Leer ze te praten en elkaar te coachen in het veld.
 - Wijs een aanvoerder aan en creëer leiders binnen het veld.

Voor uitgebreide behandeling verwijzen wij u naar de bijlage systeem 4 : 3 : 3.
 Let op: indien nodig kan een trainer bepalen om het 4 : 4 : 2 systeem te hanteren.

Eis of verwacht niet dat spelers direct begrijpen wat precies van hen wordt verwacht. Door dingen te herhalen op training, voor, tijdens en na de wedstrijd, kunnen we langzaam, op een speelse manier, de taken behorende bij een positie overbrengen. Schroom niet om bijvoorbeeld in de bestuurskamer het tactiekbord te gebruiken om zo duidelijk te zijn richting de spelers. Besef dat dit jaar zeer belangrijk is voor de ontwikkeling van de jeugdspelers in allerlei opzichten. Geduld en een positieve benadering is dan ook van groot belang in deze leeftijdscategorie.

C-Jeugd

1. Algemeen

Vooraf voor deze categorie is het belangrijk om van een aantal factoren op de hoogte te zijn. Juist hier wordt al meer geëist op het gebied van omgang, training en de taken in het veld ten opzichte van 'het systeem' wat wordt gespeeld. Dit mag, maar men moet ten aller tijden oog blijven houden voor de individuele speler.

Juist hier treedt de (pré) puberteit op, wat zich kenmerkt in een aantal factoren (zie leeftijdskenmerken) waarmee je als leider/trainer zult moeten leren om te gaan.

2. Leeftijdskenmerken

- (pré) puberteit
- Snelle lengtegroei/disharmonie
 - Stilstand of achteruitgang in de motoriek
 - Stuntelig / slungelachtig
- Vaak ontbrekende leergierigheid
- Zet zich af tegen gezag (leider/trainer)
- Met zichzelf bezig zijn
- Stemmingsschommeling/soms andere interesse
- Beperkte belastbaarheid/blessuregevoelig

3. Training

Ondanks de moeilijke fase waarin de kinderen zich bevinden, moeten we toch op bepaalde facetten vooruitgang boeken.

Als eerste zullen we behandelen waaraan we in deze categorie onze aandacht zullen moeten besteden.

- In laten zien dat de wedstrijd dient als uitgangspunt voor de trainingen
- Zodoende bepaalde posities in een elftal verbeteren tijdens de trainingen
- Idem bepaalde linie, bijvoorbeeld achterhoede
- Bepaalde technische tekortkomingen; extra aandacht aan geven
- Beginselen leren van het meedoen zonder bal
 - Vrije loop
 - Dekken
 - Rugdekking
 - Aansluiten van de linies
 - Druk zetten, naar binnen knijpen
 - Coachen; sturen/waarschuwen van elkaar in het veld, bijvoorbeeld:
 - In de rug
 - Doordraaien
 - Naam noemen van speler
- Aanvallend koppen verbeteren
- Beginselen van spelhervattingen, met name de organisatie, bijvoorbeeld:
Hoekschop aanvallend
 - Wie komt/staat 1^{ste} paal
 - Wie achterin

- Wie rondom 16 meter
- Wie neemt hem (links/rechts)
- Wie blijft achterin
- Eventueel kopsterke verdediger mee + wie neemt over?

Blijf wel altijd oog houden voor individuele problemen c.q. tekortkomingen door welke oorzaak dan ook (groei/puberteit)!!

Manier van trainen:

- Technische voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen (handelingssnelheid -weerstand) Specifieke techniek training: balcontrole, kappen draaien, aannames, inspeelpass
- Afwerkvormen: inspeelpass, aannames, kaats, schot
- Positie/partijspelen (zie jeugdvoetbal algemeen) veel partijen 3 : 4 of 7: 6 uitspelen van over tal situatie, partijspelen wedstrijd gericht coachen.
- Probeer relatie tussen wedstrijd - training terug te laten komen en laat spelers op hun positie/of linie te werk gaan
- Ook samenwerking tussen linies
 - Het waarom
 - Hoe/uitvoering
 - Laat de spelers erover nadenken en meepraten
- Laat ook bewust een speler op een andere positie spelen (bijvoorbeeld aanvaller die slecht/niet verdedigt -> op middenveld/verdediger laten spelen: 2/3 wedstrijden)
- Probeer vooral tijdens de trainingen de verantwoordelijkheden van de speler(s) bij een bepaalde positie in het elftal te benadrukken > duidelijkheid/verantwoordelijkheid. Probeer dit zoveel mogelijk met voorbeelden uit te leggen.

Praat voor de eerste training van de week over de wedstrijd van zaterdag en daar vooral de positieve dingen ook passeren en eindigt met datgene wat je vond dat beter kan (of laat ze daar zelf achter komen). Laat dit dan ook in de trainingen terugkomen om dat wat fout/slecht ging te verbeteren.

4. Wedstrijd

Kenmerken van wedstrijd C-jeugd:

- 2 x 35 minuten
- Warming-up zonder/met bal (zie hoofdstuk warming-up). Warming-up van 15-20 minuten. 5 minuten voor aanvang wedstrijd naar de kleedkamer.

Herhaal de aandachtspunten van de vorige wedstrijd die ook op de training in de voorafgaande week zijn besproken.

Belangrijk is dat men probeert de taken bij een bepaalde positie ook uit te voeren.

Probeer dit telkens wel op een positieve manier over te brengen.

Ook de samenwerking tussen bepaalde linies verdient de aandacht, zodat men leert dat men als moet gaan opereren in de toekomst. Gebruik het tactiekbord wat verhelderend kan zijn voor de spelers. Geef echter wel de ruimte aan spelers die iets extra hebben.

Bijvoorbeeld: een aanvaller met een goede individuele actie stimuleren die actie te maken, zeker bij situaties 1 : 1 op de helft van de tegenstander.

Al met al is het binnen deze categorie belangrijke situaties goed in te schatten en vooral te luisteren en te praten met de spelers of een speler individueel. Stel je eigen eisen niet te hoog omdat wisselvalligheid in alle opzichten (team, speler, puberteit) centraal staat bij deze leeftijd.

B-Jeugd

1. Algemeen

kenmerkend voor deze categorie, is het grote verschil in persoonlijkheden/aard van de spelers. De puberteit is in volle gang, met al zijn kenmerken hiervan.

De één gedraagt zich al 'volwassen', terwijl de ander nog 'een kind' is (of beide; het ene moment kind, het andere moment volwassen).

Belangrijk is dat door 'de groei' spelers hun lenigheid, snelheid verliezen. In dit geval is rustig trainen of lopen de enige oplossing. De beenderen groeien namelijk sneller dan de spieren, zodat het lopen niet oogt + rust is het beste.

Daarbuiten is deze categorie zeer geschikt om zowel in technisch als tactisch opzicht vooruitgang te boeken en duidelijker als team te gaan fungeren.

2. Leeftijdskenmerken

- Kan groeisput in de lengte plaatsvinden (controle op behouden)
- Puberteit: wisselende stemming
 - Lusteloosheid
 - Onredelijkheid
 - Humeurigheid
 - Kind zijn <-> volwassen denken te zijn
- Toenemende zelf kritiek
- Opoffering voor het team + geschikt voor prestaties
- Minder agressie ten opzichte van leiding + betere verhouding tot het tegenop kijken van speler naar leider/trainer (vaderfiguur)
- Langere belastbaarheid op training
 - Betere conditie
 - Intervaltraining
 - Duurarbeid

3. Training

- Relatie leggen tussen de wedstrijd <-> de training
- bespreek het met de spelers of laat ze zelf praten en tot een oplossing komen -> evalueren.

Enkele zaken die, buiten de voorkomende tekortkomingen, specifiek bij deze categorie aan de orde moeten komen zijn:

Tactisch :

- Naast mandekking + zone-dekking/overnemen van de man
- 1^{ste} kennismaking met systeem 4 : 4 : 2 (in plaats van 4 : 3 : 3)
- Wanneer pressen en hoe of terugzakken op de eigen helft
- Knijpen/ongevaarlijke man loslaten
- Opbouw van achteruit
 - Hoe posities innemen
 - Hoe ingedraaid staan
 - Hoe bewegen
 - Middenveld: meedoen zonder bal, ruimte maken/laten

- Samenwerking tussen de linies
- Positiewisselingen
- Omschakeling
 - Balbezit - balverlies > wat te doen
 - Balverlies - balbezit > hoe uitvoeren

Technisch:

- Voorbeweging maken/loskomen van de tegenstander
 - Breedte/diepte/naar de bal toe
- Aanneeme van de bal c.q. vasthouden
 - Lichaam zijwaarts/één been naar voren/leunen tegen tegenstander met schouder

Dit alles geven door middel van aangegeven trainingsvormen bij Jeugd Algemeen, zoals:

- Partijspelen 3 : 3 / 8 : 8
- Positiespelen 5 : 2 / 7 : 4
- Duel 1 : 1 / 2 : 2
- Spel/oefenvormen

4. Wedstrijd

Kenmerken van wedstrijd B-jeugd:

- 2 x 40 minuten
- Warming-up zonder/met bal (zie hoofdstuk warming-up)

De specifieke zaken die we bij het hoofdstuk 'De training' naar voren hebben gehaald, zullen we terug moeten zien tijdens de wedstrijden, zowel technisch als tactisch (relatie wedstrijd - training).

Zeker hier mag al veel worden geëist van de spelers. Met name knijpen, pressen, opbouw van achteruit en de omschakeling van balbezit – balverlies:

- hoe staan de spelers; niet teveel spelers voor de bal (voor de zogenaamde counter)
- situatie inschatten (= inzicht)
 - Bij overtal: opbouw/aanval positioneel ophouden -, eigen spelers terug laten komen
 - direct druk op de bal zetten + lange pass eruit halen.
 - Pressen; met aantal spelers druk zetten op de bal + tegenstander
 - Bewust zwakke speler in balbezit laten komen & druk zetten
 - Coachen! direct elkaar sturen bij de situatie

Dit was één klein voorbeeldje, terwijl elke situatie weer om een andere oplossing vraagt. Dit geldt voor alle tactische zaken die we hebben aangegeven.

Zet daarbij dat we ook de 1^e kennismaking met het systeem 4 : 4 : 2 willen laten plaatsvinden en de conclusie is dat vooral op tactisch gebied het 2^e jaar in de B-jeugd van groot belang is voor de ontwikkeling van de jeugdspelers. Ook in de A-jeugd zal op deze punten zeker nog eens worden teruggekomen om ze nog verder te verbeteren.

A-Jeugd

1. Algemeen

De A-jeugd is de laatste fase in de opleiding. Hier worden de technische vaardigheden verfijnd door middel van hoge weerstanden en kleine ruimtes. Ook is het de bedoeling dat de spelers aan het einde van deze periode de basis beheersen van de systemen 4 : 3 : 3 & 4 : 4 : 2 (op tactisch gebied).

Uit ervaring is gebleken dat vooral problemen optreden in de eindfase van deze periode, de zogenaamde overstap naar de senioren.

Hieronder volgen enkele belangrijke punten om de jeugd te stimuleren verder te gaan met voetballen & de stap naar seniorenvoetbal makkelijker maken:

- Na de winterstop is het mogelijk dat A-jeugd spelers die volgend seizoen in aanmerking komen voor de selectie en 'over' moeten mee gaan trainen met de selectie (in verband met handelingssnelheid/aanpassing). Dit gaat in overleg met de hoofdtrainer.
- Jeugdspelers die meegaan met Moerse Boys 2, proberen we ook speeltijd te geven(motivatie) + anders bij vriendschappelijke wedstrijden alsnog de jeugdspeler laten voetballen.
- Wanneer spelers die over moeten naar de senioren niet in de selectie terecht komen zullen deze geplaatst worden in de overige seniorenteamen. Dit zal in overleg gaan met de Technische Commissie.

Probeer oog te hebben voor de individuele speler. Praat met ze over alle voorkomende problemen, bijvoorbeeld studie, op kamers wonen, werk en houdt als richtlijn:

- Trainen 1x per week
- Toch prestatief bezig zijn
- Blijven dicht tegen de selectie aan spelen misschien invallen bij blessures en schorsingen
- Hierdoor alsnog een jaar verder de stap naar de selectie te kunnen maken

2. Leeftijdskenmerken

- Toenemende prestatie- en geldingdrang
- Vaak alleen met zichzelf bezig (eigen prestatie)
- Hierdoor sterk uitgesproken zelfkritiek
- Streven naar medeverantwoording
- Verbetering alleen nog mogelijk door doelbewuste en methodisch zorgvuldig geplande trainingen.
- Optimale leeftijd voor het opnemen en uitvoeren van tactische concepten c.q. veranderingen.

3. Training

Bij deze leeftijdscategorie kan de relatie worden gelegd in wedstrijden - trainingen. Duidelijk is dat zeker hier de wedstrijd geldt als uitgangspunt voor de training. Laat ook hier de wedstrijd voor de 1^e training ter sprake komen:

Enkele zaken die, buiten de voorkomende tekortkomingen, specifiek bij deze categorie aan de orde moeten komen zijn:

- Spelers laten praten
- Zelf analyse geven
- Functioneren van het systeem
- Aangeven waarom deze week het accent van de training daarop ligt

De belangrijkste accenten voor het trainen van de A-jeugd zijn:

- Verder uitbouwen van alle technische elementen door middel van de vormen beschreven in Jeugd Algemeen
 - Kleine ruimtes
 - Hoge weerstand, bijvoorbeeld in plaats van 8 : 3 -> 7 : 4 + 6 : 5 of max. 1/2 x raken
- Linies zoveel mogelijk samen laten spelen
- Probleemstelling zoveel mogelijk als een rode draad door de training laten lopen, ook in het partijspel op coachen!
- Spelsystemen terug laten komen in bijvoorbeeld vormen + tactische uitleg geven waarom/hoe
- Eventueel individuele trainingen (bijvoorbeeld voorzet flankspelers)
- Spelsituaties uitgebreid (hoekschoop aanvallend/verdedigend, doeltrap, vrije trap)
 - Technische uitvoering, bijvoorbeeld hoekschoop in laten draaien of eruit
 - Tactische opstelling: organisatie bijvoorbeeld bij hoekschoop verdedigend:
 - Wie 1^{ste} / 2^{de} paal ?
 - Wie in mandekking ?
 - Hoeveel mensen blijven voorin enz.
- Conditioneel aspect niet verwaarlozen
- Tactische aspecten perfectioneren:
 - Knijpen
 - Pressen
 - Positiespel of diepte kiezen + bijsluiten
 - 1 : 1 spelen
 - Omschakeling balbezit – balverlies
 - Zonedekking

4. Wedstrijd

Kenmerken van wedstrijd A-jeugd:

- 2 x 45 minuten
- Warming-up zonder/met bal (zie hoofdstuk warming-up)

Afspraken en taken in het veld bij welk systeem dan ook, zullen moeten worden nagekomen. Spelers mogen elkaar ook corrigeren. Laat spelers in het veld ook zelf naar oplossingen zoeken (bijvoorbeeld 2 spitsen tegen: wie in de mandekking en wie schuift door naar het middenveld) anders zelf ingrijpen. Discipline moet duidelijk voor, na, waar ook tijdens de wedstrijd aanwezig zijn (bespreek bepaalde zaken ook met spelers individueel).

Belangrijke aspecten zijn:

- Eerste minuten belangrijk: hoe is onze organisatie ten opzichte van de tegenstander
- Coach elkaar in het veld, gebruik vast termen zoals:
 - Rug
 - Doordraaien
 - Openen
 - Zet vast
 - Druk (op de bal)
 - Tijd
- Afspraken met spelhervattingen:
 - Eerst kijken voor eventueel snel te nemen
 - Kan dit niet > tijd nemen
 - Organisatie
- Fouten mag men maken; als men er maar van leert!
- Omschakeling balbezit > balverlies
 - Iedereen meedoen
 - Doorjagen/vastzetten
 - Ophouden
 - Terug zakken
 - Tegenstander balbezit + balbezit eigen team
- Eerst altijd diep kijken/spelen -> kan dit niet:
 - Balbezit/positiespel
 - Makkelijk spelen

Probeer bij deze categorie tussen, maar ook boven de spelers te staan zodat hun problemen ook bij jou terechtkomen. Stimuleer ze ook zo, om hun hobby met plezier en toch eventueel prestatief te bedrijven, zodat hun opleiding bij de jeugd een vervolg krijgt bij de senioren, wat uiteindelijk onze doelstelling is!

Meisjesvoetbal

Tot 12 jaar lopen de lichamelijke en psychische ontwikkelingen van meisjes en jongens parallel. De meisjes beleven het voetbal op een zelfde wijze als de jongens. De leeftijd typische kenmerken die aangegeven zijn voor de F-, E- en D-pupillen gelden ook voor meisjes. De ervaring met gemengd voetbal zijn zeer positief. Zeker bij meisjes die vanaf hun 6e jaar voetballen verschilt de voetbalontwikkeling niet van die van jongens.

Veel meisjes komen op latere leeftijd bij de club. Momenteel zien we de grootste instroom bij de E en in mindere mate bij de D-pupillen. Vanwege deze latere instrooming hebben deze meiden een achterstand op de jongens. Daarom is het van groot belang dat de trainingsvormen bij de E- & D-jeugd zich concentreren op het wegwerken van deze achterstand. Er dient veel getraind te worden op technische vaardigheden. Pas wanneer de bal goed beheerst wordt kan er ook op andere aspecten getraind worden.

Belangrijk voor leiders en trainers is dat zowel bij de meisjes pupillen als bij de meisjes junioren het opleiden tot een betere (senioren)speler voorop staat en niet de teamprestaties!! Dat betekent dat bij gelijke omstandigheden (inzet, trainingsopkomst) iedereen evenveel moet spelen. Het kan ook betekenen dat het voor de ontwikkeling van een speler beter is om een bepaalde periode op een andere positie te spelen; het is voor een verdediger prima om een aantal wedstrijden bijvoorbeeld in de spits te voetballen. Dit kan ten koste gaan van het teamresultaat, maar op langere termijn zal dit beleid haar vruchten afwerpen.

Sociale aspect

Nog meer dan bij de jongens neemt het sociale aspect een belangrijke plaats in bij de meisjes. Het klinkt wellicht als een cliché, maar er wordt meer gepraat in een meisjesteam en veelal niet alleen over voetbaltechnische aangelegenheden. Creëer hier de ruimte voor. Tracht voor de eerste training na een gespeelde wedstrijd een dialoog te starten omtrent de dingen die fout of juist goed gingen in deze wedstrijd. Pas daar vervolgens de training ook op aan.

Trainingen

Net als bij de jongens is het voor meisjes wenselijk dat er twee keer per week wordt getraind.

Zoals bovenstaand aangegeven is het mogelijk dat door de veelal latere instrooming van sommige meiden er een achterstand in voetbalkwaliteit is ontstaan. Niet alleen ten opzichte van de jongens maar ook binnen de groep meisjes onderling. Heb hier in de training aandacht voor.

De aandachtspunten bij de training genoemd per leeftijdscategorie in dit jeugdplan zijn eveneens van toepassing bij de meisjes.

Meisjes in jongenteams

Tot en met 11 jaar is het beleid van de KNVB om de indeling van de competitie ongeacht het geslacht te doen. Vanaf E-pupillen kan een club aangeven dat zij hun meisjes in een meisjespoule willen indelen. Er bestaat de mogelijkheid bij talentvolle elftallen om deze in een jongenscompetitie te laten spelen.

Binnen onze vereniging vinden wij het wenselijk meisjes met de jongens te laten voetballen. Dit geldt in alle gevallen voor de F-jeugd.

Vanaf de E-jeugd wordt er indien mogelijk een meisjes-team gevormd.

Bij de samenstelling van de teams wordt in alle leeftijdscategorieën ingedeeld naar kwaliteit ongeacht geslacht. De persoonlijke ontwikkeling van het individu staat voorop bij de keuze of en zo ja hoelang een meisje bij de jongens wordt ingedeeld. De indeling van een of meerdere talentvol(le) meisjes in een jongenteam wordt ten alle tijden gemaakt in overleg met de speelster in kwestie en haar ouders/verzorgers.

Tevens kan, in het belang van de persoonlijke ontwikkeling, een afwijkende invulling gegeven worden aan de wijze van trainen en wedstrijden spelen. Hierbij kan als voorbeeld gedacht worden aan aanvullende/vervangende training bij een jongenteam terwijl het meisje in kwestie ingedeeld is in een meisjesteam en met dat team traint en wedstrijden speelt.

Jeugdkeepers

Wanneer begin je met keeperstraining?

De geschikte leeftijd om met specifieke keeperstraining te beginnen is rond het tiende levensjaar. In zeer specifieke gevallen zou je eerder met de keeperstraining kunnen beginnen. Juist vanaf een jaar of zes, als de meeste kinderen beginnen met voetballen, vertonen zij een enorme beweeglijkheid. Zou een jongen op die leeftijd alleen maar keepen, dan wordt de beweeglijkheid enorm ingedamd. Daarom is het niet onverstandig om tussen 6 en 8 jaar en in mindere mate tussen 8 en 10 jaar niet voor een vaste keeper te kiezen, zodat iedereen een paar keer in het doel komt te staan.

Dit heeft de volgende voordelen:

- Iedereen krijgt op deze manier enige ervaring in het keepen, hiermee wordt bovendien voorkomen, dat potentieel talent onopgemerkt blijft.
- De tijd dat een doelman alleen maar een bal op de doellijn moest tegenhouden is allang voorbij. Omdat van de keeper steeds meer voetbalvaardigheden verlangd worden, is het verstandig dat een keeper eerst deze voetbalvaardigheden leert.
- Wanneer een keeper op latere leeftijd stopt met keepen, dan kan hij makkelijker een positie als voetballer innemen. Wanneer hij op jonge leeftijd alleen maar in het doel gestaan heeft wordt dit een stuk moeilijker.

Oefenstof leeftijdscategorieën:

Leerplan per jeugdcategorie:

F-pupillen 6-8 jaar

E-pupillen 8 - 10 jaar

Voor de E en F pupillen is er in principe geen keeperstraining, de reden hiervan is hierboven uitgebreid beschreven.

Oefenstof:

- Oprapen van de bal
- Onderhands vangen
- Bovenhands vangen
- Techniek, opstellen in het doel, verplaatsen voor het doel
- Uittrap
- Werpen, rollen en slingerworp
- Vallen en houding vooraf

De D-jeugd t/m A-jeugd krijgen 1x per week keeperstraining en trainen 1x per week met de groep mee. De trainingen zijn ingedeeld in 2 groepen, namelijk de D- en C-jeugd, trainingsduur circa 1 uur en de A- en B-jeugd, trainingsduur circa 1 uur en 15 minuten.

Waarom training in een groep en niet individueel?

Wanneer je individuele keeperstraining gaat geven, dan staan de keepers alleen maar in het doel.

Voordelen van groepstraining:

De keepers geven elkaar training, waardoor ze hun voetbalvaardigheden kunnen verbeteren.

- je kunt als trainer kiezen uit een bredere oefenstof
- de keepers leren dingen van elkaar, kunnen elkaar stimuleren

D-pupillen:

Warming-up

Doel: aanleren

Techniek:

- Opstelling en verplaatsen in en voor het doel
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Bovenhands vangen
- Vallen en duiken
- Meevoetballen
- Trap uit de handen: dropkick
- Werpen: rollen en slingerworp / bovenhandse strekworp
- Doeltrap
- Voorzet en stompen

Tactiek:

- Opstellen en verplaatsen in en voor het doel, vooral met het oog onderscheppen van diepteballen
- Duel één tegen één

C-junioren

Warming-up is een rustige looppas met diverse oefeningen;

- Grond aantikken
- Schouders loswerken
- Heupen
- Opsprong afzet met afzet van zowel linker als rechter been

Doel: aanleren c.q. verbeteren

Techniek:

- Opstellen en verplaatsen in en voor het doel
- Springen; één- en tweebeinige afzet, omhoog, voor- en achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand en met aanloop.
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Bovenhands vangen eventueel met weerstand
- Vallen, duiken en zweven
- Meevoetballen/verwerken van de bal
- Tippen naast en over het doel
- Trap uit handen: volley en dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp en bovenhandse strekworp

- Doeltrap

Tactiek:

- Opstellen en positiespel in en voor het doel, vooral met het oog op diepteballen en flankballen
- Duel één tegen één
- Opstellen voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty
- Leiding geeft, coachen en organiseren
 - De term lossen
 - Leiding geven aan verdediging
 - Organisatie bij spelhervattingen

Voor de A- en B-junioren geldt in principe dezelfde trainingsstof als bij de C-junioren, alleen hier wordt getraind in een hoger tempo en hier is de basisstof bekend, dus het doel is alle onderdelen te verbeteren c.q. te perfectioneren.

Tijdens de trainingen indien mogelijk zoveel mogelijk trainen in spel- en wedstrijdvormen.

Wedstrijd:

De warming-up net als tijdens de training, daarna met één of twee spelers naar een doel, waarbij de keeper ballen moet krijgen die voor hem allemaal te verwerken zijn. De keeper gooit of trapt alle ballen geconcentreerd gericht terug.

De keeper geeft aan wat voor ballen hij wil hebben, van de flanken, door het midden, hoge of lage ballen etc.

De keeper moet circa 5/10 minuten voor aanvang van de wedstrijd naar het kleedlokaal om zijn materiaal in orde te maken, handschoenen, zonneklep, schone broek, etc.

Tijdens de wedstrijd is concentratie een belangrijk onderdeel, verder moet hij zijn verdediging leiding geven en organiseren.

Warming-up

Om enige duidelijkheid te scheppen over de warming-up, is het belangrijk dat we (de leiders/trainers) in grote lijnen dezelfde gedachte hebben over dit onderwerp. Hierdoor ontstaat ook voor de speler duidelijkheid en niet dat hij het ene jaar zo moet rekken en het andere jaar weer anders.

De warming-up dient voor:

- Speelklaar maken voor de wedstrijd/training
- Ter voorkoming van blessure
- In de sfeer brengen van de wedstrijd c.q. training

Warming-up dient voor:

- A-B-C-D-jeugd + meisjeselftal
- E jeugd op een speelse manier aanleren

Algemene punten bij rekoefeningen:

- Voordat je gaat rekken, zorg dat de spieren 'warm' zijn.
- Neem de juiste uitgangspositie aan
- Voer de spanning in de spiergroep zo op, dat het niet onplezierig wordt (mag geen pijn doen).
- Houd de spanning min. 10 seconden vast -, nooit verend rekken
- Schud de spiergroep na het rekken los

Na training uitlopen. Dit voor de versnelde afvoer van de afvalstoffen in de spieren, zodat je de andere dag minder/geen last hebt van je benen.

In de praktijk komt de cooling-down na wedstrijden niet of nauwelijks voor. Na trainingen vindt het nog wel plaats (A-B-C-D-) raadzaam is dit te blijven doen!

Warming-up / zonder bal

Trainer/leider -> afwisselend verantwoording geven, maar wel toezicht houden en eventueel ingrijpen. Tijdsduur totaal (zonder/met bal) ong. 20/25 min.

- De warming-up wordt gedaan vanaf de zijlijn tot aan het zestien meter gebied.
- Dit wordt gedaan in groepen van 2 of 3 naast elkaar.
- Aanvoerder geeft aan.

4 x rustig op en neer dribbelen:

- 1 x lengte knieheffen , einde lengte terug dribbelen
- 1 x lengte hakken / billen, einde lengte terug dribbelen
- 1 x lengte feller knieheffen , einde lengte terug dribbelen
- 1 x lengte feller hakken / billen, lengte terug dribbelen
- 1 x lengte kruispas (gezicht 1 kant op) , lengte terug dribbelen
- 1 x lengte kruispas (kruispas andere kant op) , lengte terug dribbelen
- 1 x lengte liezen open draaien , lengte terug dribbelen
- 4 x lengte hoog tempo naar einde , telkens rustig tempo terug
- Hierna in groepsverband rekken , aanvoerder geeft aan waarop gezamenlijk wordt gerekt; liezen , bovenbenen , hamstrings , kuit, 10 sec. vast houden per been
- Na het rekken gaat de groep gezamenlijk naast elkaar in een rustige loopspas naar de overkant (half veld) en komen in tempo van 0 tot 100 % terug

Warming-up / met bal, voor een wedstrijd

Trainer/leider toezicht hebben + indelen, 2 groepjes van 5 spelers + reserves schieten de keeper in (+ ook instrueren hoe: -, makkelijk beginnen, dichtbij + steeds moeilijker + verder weg + ook van de zijkanten).

- 5 spelers: kort bij elkaar/spel + bewegen + afstand steeds groter maken
- Eindigen met lange bal door de lucht, afgewisseld met kaats + veel beweging
- 4 : 1 -> spelen onder weerstand (1^e vrij spel, 2^e 1/2 x raken)
- Eindigen 5 : 5 op veld (± 4/5 minuten) of kort passen/trappen over grotere afstand met nalopen van de bal.
- 1 x breedte uitlopen/wandelen
- 1 x breedte versnellen tot max. 70 % (niet laten verzuren -, dus geen 100%)
- 5/6 min. voor de wedstrijd naar kleedlokaal + 'klaar stomen' voor de wedstrijd

Ook dit is een voorbeeld, zodat u een idee heeft hoe volgens de Technische leiding een warming-up eruit dient te zien. Eigen inbreng of een verandering mag als de grote lijnen maar hetzelfde blijven.

De aanvoerder kan/mag een belangrijke rol spelen in de warming-up, houd de controle in ieder geval. Het is normaal dat de uitvoering terugloopt: grijp zelf in en laat ze de uitvoering goed uitvoeren + op verantwoording wijzen (ook ten opzichte van de aanvoerder).

Basis oefenvormen

Hieronder worden 4 vormen weergegeven die in een training gekozen kunnen worden om iets te bereiken c.q. te leren aan spelers.

Partijspelen: 3:3/4:4/.....8:8

Doelstelling: Coachen in/confronteren met de weerstanden/moeilijkheidsfactoren, zoals in een echte wedstrijd voorkomen.

Organisatie:

- Uitgezet speelveld
- Omgaan met spelregels
- Afmetingen
- Spelorganisatie
- Grootte van de doelen

Lijnvoetbal

Doelstelling: Coachen in/confronteren met de specifieke kenmerken van deze vorm

Balbezittende:

- Geduld door spelen balbezit of middels korte/lange pass verplaatsen van het spel
- Initiatief nemen + individuele actie/scoren.

Niet in balbezit:

- Goed afschermen/verdedigen van gehele lijn of gedeelte daarvan
- Juiste moment kiezen om bal te veroveren

Organisatie:

- Uitgezet speelveld
- Doel aangeven: lijn, gedeelte lijn, doeltjes op lijn
- Omgaan met spelregels; scoren met dribbel/koppend
- Spelorganisatie; vleugels of beweeglijke spitsen
- Rol van de doelverdediger!

Positiespel (5 : 2 / 7 : 4 of aangepast):

Doelstelling: Coachen idem bij deze spelvorm.

Doel van balbezittende:

- Houden van de bal
- Ontwikkelen van technische vaardigheden
- het uit de dekking/druk van de verdedigers komen
- Kort/lang spel -> spel verplaatsen
- Het in een uitgezette, grote of kleine ruimte kunnen spelen: handelingssnelheid

Organisatie:

- Spel moet wel gespeeld kunnen worden
- Vorm van het speelveld bepaalt het doel
- Afmetingen (afhankelijk van leeftijd en kwaliteit)
- Aantal spelers
- Rol van de verdedigers (op tijd rust geven)
- Wedstrijdvorm/prestatiemiddelen

Doel algemeen:

- Zoveel mogelijk voetbalhandelingen verrichten
- Snel aan de gang
- Juiste weerstand
- verbeteren van technische vaardigheden voor oplossen van voetbalsituaties (bijvoorbeeld D-jeugd)
- B/C-jeugd idem + meer mogelijkheden ten aanzien van het tactische element (5 : 2).

1 : 1 duels:

Doelstelling:

- Coachen idem, gezien nu de 1 : 1 situatie, met relatie tot de wedstrijd
- Passeren van de tegenstander/verdediger van een tegenstander

Organisatie:

- Afhankelijk van leeftijd - niveau spelers – bedoelingen

Uitgangspunten:

- Er moet véél gepasseerd/verdedigd worden
- Moet uitnodigend zijn + doelpunten, balbezit
- Relatie naar wedstrijd leggen

Verdediger of aanvaller op tijd rust geven of afwisselen.

Spelsysteem

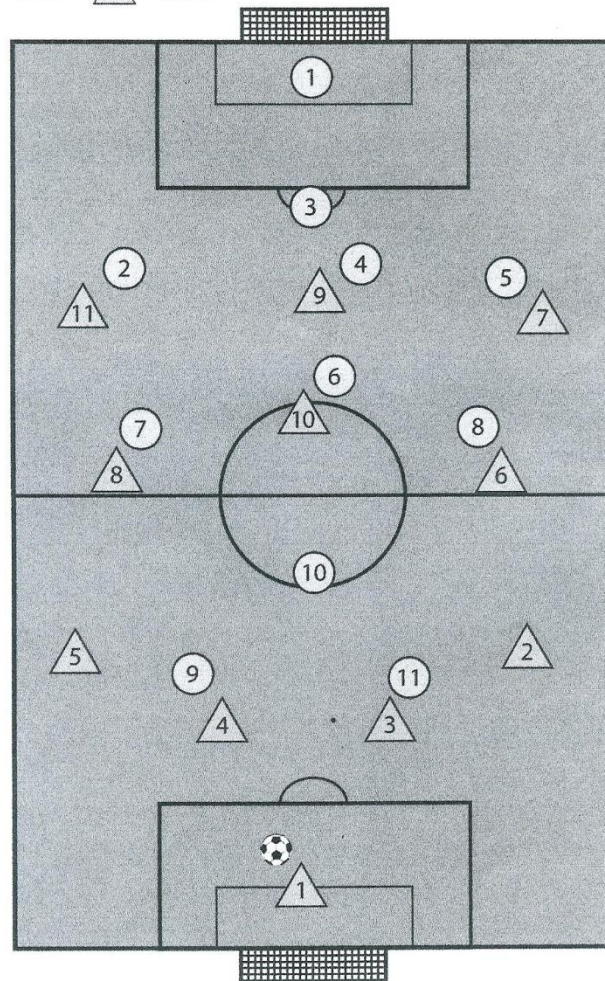
Hieronder wordt in het kort het systeem 4:3:3 beschreven. Dit is bedoeld voor alle jeugdelftallen t/m de C-jeugd. Dit is het makkelijkste systeem, omdat automatisch overal driehoekjes ontstaan op het veld en de spelers staan er al. Bij 4:4:2 moet er meer in de ruimtes bewogen worden en kunnen de ruimtes niet altijd aanwezig zijn onderling en tussen de linies.

Bij de B-jeugd komt het systeem 4:4:2 voor het eerst aan de orde en is de keuze ook vrij voor welk systeem gekozen wordt.

Systeem 4 : 3 : 3

Opstelling van 2 teams in de volgende formaties:

○ = 1:4:4:2 △ = 1:4:3:3



Individuele taken per positie 4 : 3 : 3 systeem

Balbezit (opbouwend, aanvallend)

1 doelverdediger (veldpositie 1)

- Het goed meedoen in het positiespel
- Goede voortzetting door middel van pass, uitworp, uittrap, doeltrap.
- Goede communicatie met eigen spelers

1 vrije man (veldpositie 3)

- Leiding geven
- Verplaatsen van het spel; naar voren denken en doen
- Belangrijke rol bij balcirculatie
- Altijd mogelijkheid voor terugpass maken.

3 mandekkers (linker (vp5), rechter (vp2) en centraal (vp4)

- Uitwaaieren bij balbezit om opbouw goed te laten verlopen (belangrijke rol in positiespel) - spitsen wegtrekken, ruimte creëren.
- In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.

2 controlerende middenvelders (linker (vp8) en rechter (vp6)

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

1 centrale middenvelder (veldpositie 10)

- Middenvelder speelt dienend ten opzichte van centrale spits (9)
- Niet te diep spelen (denk aan de ruimte achter je)
- Goed positiespel in opbouw aanval
- Het komen in scoringspositie
- Het scoren van doelpunten

2 vleugelspitsen (linker (v11) en rechter (vp7)

- Bij voorzetten van de andere kant erbij zitten (koppen) >niet teveel 'plakken' > inkomen!
- Rendement voorzetten belangrijk, bal moet goed voor komen.
- Goede communicatie, vooral in eindfase wanneer voorzet gegeven moet gaan worden
- Het scoren van doelpunten

1 centrale spits (veldpositie 9)

- Het scoren van doelpunten
- Het komen in scoringsposities
- Steeds werken om aanspeelbaar te zijn voor dieptepass vanuit middenveld of verdediging
- ' Meelezen' van de opbouw
- Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen (diep blijven)

Balbezit tegenpartij (verdedigend/storend)

1 doelverdediger (veldpositie 1)

- Het voorkomen van doelpunten
- Zeer actief blijven, concentratie
- Goed ' meelezen' van de situaties.
- Naar voren denken bij dieptepass tegenpartij (rol vrije verdedigers/ruimte wegnemen)
- Leiding geven aan verdediging

1 vrije man (veldpositie 3)

- Het voorkomen van doelpunten
- Leiding geven/overzicht houden > door vrije rol
- Rugdekking geven
- Diepte wegnemen op juiste moment bij lange pass (herkennen van dit moment in opbouw tegenstander)

3 mandekkers (linker (vp5), rechter (vp2) en centraal (vp4)

- Het voorkomen van doelpunten
- Hoe dicht bij eigen doel, hoe scherper gedekt moet worden.
- Regelen van de buitenspelval (er niet achter kruipen! Ook niet achter de laatste man komen)

- Dekken aan de binnenkant
- Knijpen/rugdekking geven
- Zeer attent op 1 tegen 1, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen, niet te vroeg happen, voor je houden, geen overtreding.
- Agressie noodzakelijk, echter geen overtredingen.

2 controlerende middenvelders (linker (vp8) en rechter (vp6)

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

1 centrale middenvelder (veldpositie 10)

- Controlerende taak, dus steeds zoveel mogelijk evenwicht houden, niet te veel naar voren spelen.
- Vrij opkomende tegenstander oppikken.

2 vleugelspitsen (linker (vp11) en rechter (vp7)

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

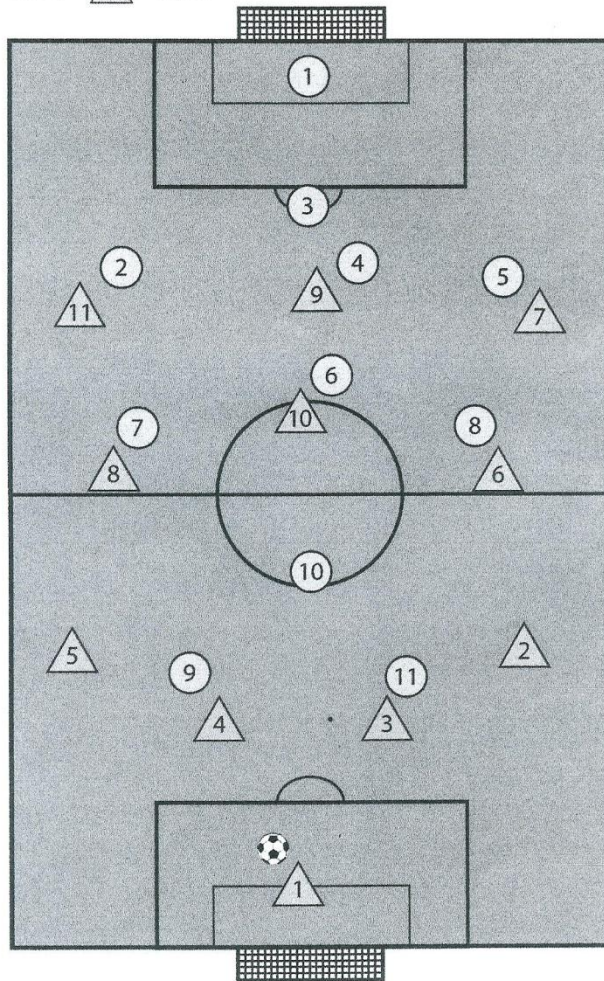
1 centrale spits (veldpositie 9)

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

Systeem 4 : 4 : 2

Opstelling van 2 teams in de volgende formaties:

○ = 1:4:4:2 △ = 1:4:3:3



Medische Blessures

Gezien het feit dat we tijdens een wedstrijd/training met een groot aantal spelers te maken hebben, is het belangrijk dat men weet wat/hoe bij een bepaald verschijnsel te moeten handelen.

Bij de kleine 'blessures' zoals wondjes/blaar weten we wel wat we moeten doen. Voor de zwaardere blessures zult u vaak vinden: arts raadplegen.

Schroom niet om dit ook werkelijk te doen!

Bij zware blessures:

- Arts raadplegen (+ vervoer regelen)
- Iemand van de Jeugdcommissie inlichten
- Op wedstrijdformulier noteren

Bij veel blessures moet direct worden gestart met koelen (minimaal 10-15 minuten).

Dit kan door middel van:

- ijs/ijszak bij wedstrijdcoördinator
- Koud stromend water

Herhaal dit 2-3 x per dag.

Is de aard van de blessure ernstiger, dan:

I = ice > koelen

C = compressie > drukverband aanbreng/aan laten brengen

E = elevatie > hoog leggen van bijvoorbeeld been.

Basistechnieken

Trappen van de bal/kaats:

- Standbeen naast de bal/licht buigen
- Punt in speelrichting
- Schietbeen: punt van de schoen omhoog trekken/enkel naar beneden
- Binnenkant voet
- Doorzwaaien been

Lange bal

- Lichaam licht voorover

Hoge bal

- Lichaamshouding licht naar achteren gebogen

Boogbal

- Voet meer onder de bal
- Punt/binnenkant schoen raken
- Doorzwaaien been

Strakke bal

- Idem, alleen meer met de wreef schieten
- Punt schoen naar beneden

Aannemen/stoppen van de bal:

Over de grond:

- Standbeen: gebogen/voet richting bal
- Speelbeen: naar de bal toe en mee terug gaan
- Lichaam licht voorover gebogen

Door de lucht:

- Borst: strakke bal:
 - Voorover gebogen > snelheid bal remmen
 - Knieën licht gebogen
 - Armen gebogen
 - Lichaam licht mee laten gaan
- Borst: hoge bal:
 - Holle rug
 - Armen gebogen
 - Knieën gebogen

- De knie / bovenbeen:
 - Midden bovenbeen
 - Been naar beneden bewegen > snelheid bal
 - Armen: balans/standbeen licht gebogen

Koppen van de bal:

- Kleine spreidstand
- holle rug + beweging achteruit maken
- Raak de bal voorwaarts op voorhoofd
- Ogen open
- Armen naar achteren bewegen

Afkappen van de bal:

- Standbeen naast/voorbij de bal - licht gebogen buitenkant
- Bal niet stil/knie boven de bal - bal sturen in de richting

Dribbelen:

- Bal kort aan de voet houden
- Binnen/buitenkant afhankelijk van richting tegenstander links/rechts
- Kijk over de bal heen
- Eventueel lichaam tussen bal/tegenstander: afschermen

Drijven:

- De bal verder vooruit spelen: snelheid maken (ruimte is er)
- Lichaam licht voorover

Slotwoord

Voor een club als Moerse Boys is de jeugdopleiding van groot belang. Willen we met onze club op dit niveau (of hoger) blijven spelen, dan zullen we ons met z'n allen hiervoor in moeten zetten.

Dit 'beleidsplan' is een handboek wat leiders en trainers, wanneer men zich hieraan houdt, een stuk duidelijkheid verschaft op alle facetten van de jeugdopleiding binnen Moerse Boys. Om 'up tot date' te blijven, zal dit plan periodiek kritisch worden herzien, zodat eventuele aanpassingen of toevoegingen plaats zullen vinden.

Vergeet één ding echter niet; het blijft een hobby voor zowel leider, trainer als de speler, zodat plezier in het voetballen voorop staat. Wij denken dat duidelijkheid binnen de club gekoppeld aan plezier in het voetballen voor een optimale sfeer kan zorgen binnen Moerse Boys.