

# JEUGDPLAN HOLLANDIA T



**Versie februari 2015**

# Inhoudsopgave

<b>ORGANISATORISCH JEUGDPLAN .....</b>	<b>4</b>
1. DOELSTELLINGEN EN UITGANGSPUNTEN .....	4
2. JEUGD IN ORGANISATIESTRUCTUUR HOLLANDIA T.....	4
3. ORGANISATIE .....	5
3.1. Inleiding .....	5
3.2. Taakomschrijving functies.....	5
3.2.1 Technische Commissie.....	5
3.2.2 Hoofdjeugdtrainer .....	5
3.2.3 Jeugdcoördinator .....	5
3.2.4 Trainer, coach en begeleider .....	5
3.3. Overlegvormen.....	7
3.4. Trainingen .....	7
3.5. Wedstrijden .....	8
3.6. Materialen.....	8
4. OPLEIDING KADER .....	9
5. SAMENSTELLING TEAMS .....	9
5.1. Procedure vaststellen teams.....	9
5.2. Spelen in een hogere leeftijdscategorie .....	10
5.3. Dispensatie.....	10
6. NEVENACTIVITEITEN .....	10
<b>TECHNISCH JEUGDPLAN .....</b>	<b>11</b>
1. DOELSTELLINGEN EN UITGANGSPUNTEN .....	11
2. TRAININGEN .....	11
2.1. Zeister Visie .....	11
2.2. Andere trainingsmethoden .....	11
2.3. Trainingsopzet.....	12
2.4. Trainingsvormen.....	13
3. WEDSTRIJDEN.....	14
3.1. Zevental.....	14
3.1.1. Algemeen .....	14
3.1.2. Taken zevental .....	15
3.2. Elfтал .....	16
3.2.1. Algemeen .....	16
3.2.2. Taken Elfтал .....	17
<b>BIJLAGEN .....</b>	<b>19</b>
<b>BIJLAGE 1. AANDACHTSPUNTEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE.....</b>	<b>19</b>
1. KABOUTERS (5-6 JAAR) .....	19
2. F-PUPILLEN (6-8 JAAR).....	20
3. E-PUPILLEN (8-10 JAAR).....	21
4. D-PUPILLEN (10-12 JAAR).....	22
5. C-JUNIOREN (12-14 JAAR) .....	24
6. B-JUNIOREN (14-16 JAAR) .....	25
7. A-JUNIOREN (16-18 JAAR) .....	26
<b>BIJLAGE 2. KEEPERSTRAINING .....</b>	<b>27</b>
<b>BIJLAGE 3. AANDACHTSPUNTEN BIJ HOOFDVORMEN TRAININGEN .....</b>	<b>28</b>
<b>BIJLAGE 4. STANDAARD COACHTERMEN HOLLANDIA T .....</b>	<b>30</b>
<b>BIJLAGE 5. INSTRUCTIE VOOR TRAINERS, COACHES EN BEGELEIDERS.....</b>	<b>31</b>
1. TRAINERS.....	31
2. COACHES EN BEGELEIDERS .....	31
<b>BIJLAGE 6. GEDRAGSCODE EN HUISREGELS HOLLANDIA T .....</b>	<b>32</b>
<b>BIJLAGE 7. INFORMATIE VOOR LEDEN .....</b>	<b>33</b>

## VOORWOORD

Dit Jeugdplan is een hulpmiddel om de jeugd van Hollandia T op een verantwoorde manier met veel plezier (beleving), een gestructureerde voetbalopleiding aan te bieden. Hollandia T is een voetbalclub met jeugdleden in de leeftijd van 5 t/m 18 jaar. Hollandia T heeft de naam een gezellige en hechte vereniging te zijn waar de leden het goed naar de zin hebben. Niet alleen voor spelers maar ook voor trainers, coaches en begeleiders moet er een uitdaging te vinden zijn bij Hollandia T.

Met dit Jeugdplan wordt geprobeerd duidelijkheid te scheppen op het gebied van organisatie (taken, opleidingen, selectievormen, selectiecriteria, nevenactiviteiten en materialen), alsmede op het technisch gebied (o.a. trainingen, trainingsvormen, wedstrijden en coachvormen). Duidelijkheid dus voor alle betrokkenen, te weten spelers, leiders, trainers en ouders.

Het uiteindelijke doel van dit Jeugdplan is:

***Het op een plezierige manier in stand houden van en het zo mogelijk verbeteren van de doorstroming en het niveau van jeugdspelers welke uiteindelijk als senior speler deel dienen uit te gaan maken van de selectie en de overige seniorenelftallen van Hollandia T.***

Dit Jeugdplan is vooral geschreven naar de praktijk. Het op papier hebben van een Jeugdplan betekent niet dat we er zijn. We zullen er met een positieve instelling mee moeten werken en het zal van jaar tot jaar bijgesteld moeten worden. De Technische Commissie, Hoofdjeugdtrainers en Jeugdcoördinatoren staan open voor op- en/of aanmerkingen en zal deze bij het jaarlijks actualiseren van het plan (in voorbereiding op het nieuwe seizoen: april-mei en in overleg met het Bestuur) zo nodig meenemen.

De basis van dit Jeugdplan is het Jeugdorganisatieplan van september 2009. Dat Jeugdplan is vervolgens aangepast naar een nieuwe variant in juni 2013. De structuurwijziging van Hollandia T bij aanvang van het seizoen 2014-2015 zorgt ervoor dat het genoemde Jeugdplan in februari 2015 opnieuw verder is aangescherpt.

Veel leesplezier toegewenst!

Met sportieve groet,

Bestuur Hollandia T

# Organisatorisch Jeugdplan

## 1. Doelstellingen en uitgangspunten

De doelstelling van dit organisatorisch Jeugdplan omvat het beschrijven van de organisatie van de jeugdafdeling van Hollandia T. Een goede organisatie (het fundament van een vereniging) is van primair belang. Met dit onderdeel van het Jeugdplan wordt het kader vastgelegd waarbinnen de organisatorische zaken dienen plaats te vinden. De Technische Commissie zal gezamenlijk met de Hoofdjeugdtrainers en Jeugdcoördinatoren de rode draad van dit Jeugdplan bewaken. Het Bestuur blijft eindverantwoordelijk.

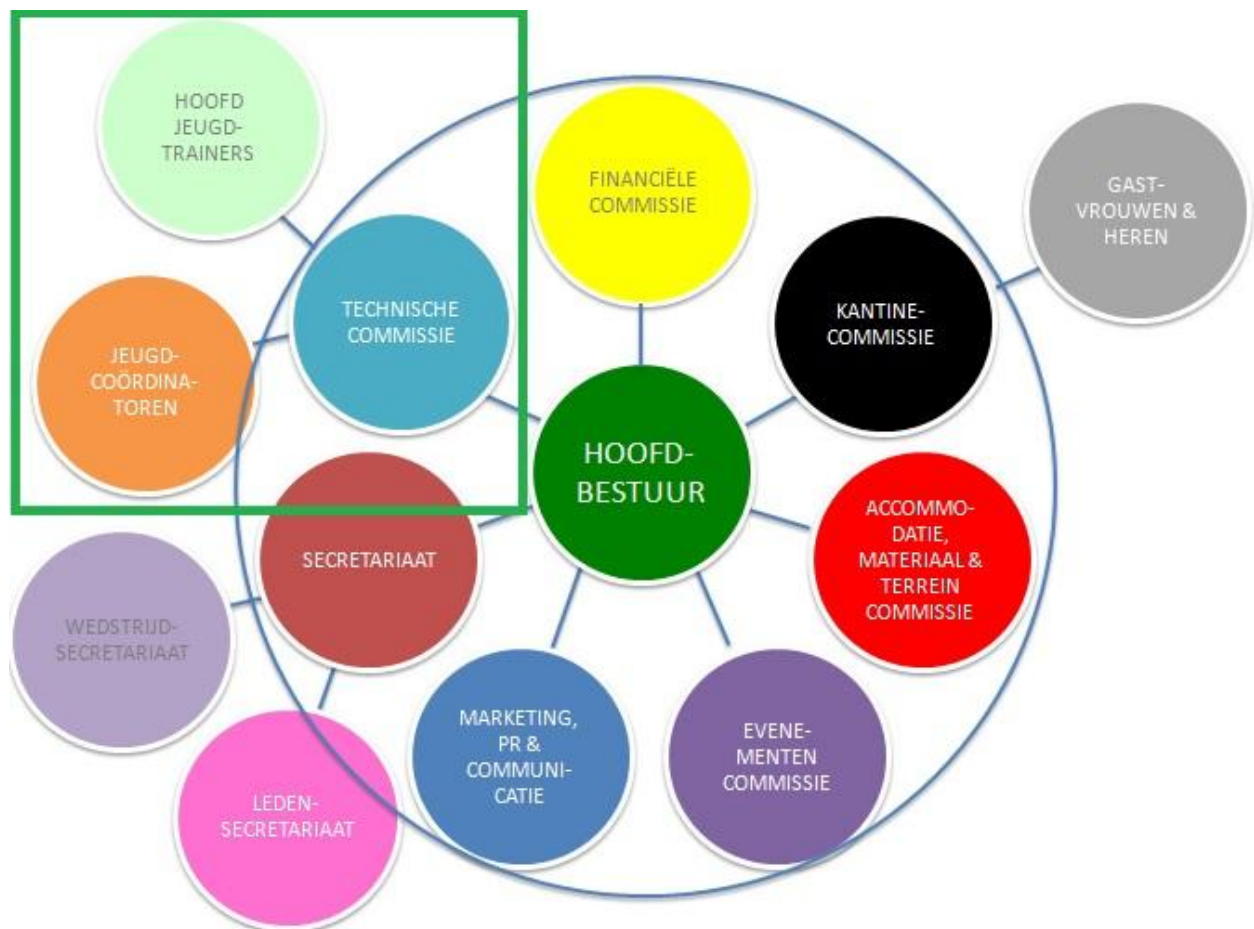
Dit organisatorisch Jeugdplan dient er toe bij te dragen dat:

- de jeugdleden zo goed mogelijk kunnen voetballen;
- het technisch kader zo goed mogelijk haar taken kan volbrengen;
- alle betrokkenen (spelers, coaches, begeleiders, trainers en ouders/ verzorgers) zich aan de afspraken houden;
- er duidelijkheid en eenduidigheid is binnen de jeugdafdeling;
- er een prettige sfeer heerst.

Om dit te bereiken wordt in dit organisatorisch Jeugdplan allereerst de organisatiestructuur van Hollandia T uiteengezet, waarbij de positie van de jeugdafdeling binnen de vereniging duidelijk wordt. Daarna komt de organisatie van de jeugdafdeling aan de orde (taakomschrijving functies, overlegvormen, trainingen, wedstrijden en materialen). Vervolgens wordt ingegaan op de mogelijkheid en de meerwaarde van het volgen van opleidingen. De samenstelling van teams voor het nieuwe seizoen, elk jaar weer een heet hangijzer, komt nadien aan de orde. Tot slot wordt aandacht besteed aan de diverse activiteiten naast het voetbal (nevenactiviteiten) die door Hollandia T georganiseerd worden.

## 2. Jeugd in organisatiestructuur Hollandia T

### Organigram Hollandia T



## **3. Organisatie**

### **3.1. Inleiding**

De jeugdafdeling van Hollandia T werd tot voor kort geleid door de jeugdcommissie. Deze is echter met ingang van het seizoen 2014-2015 komen te vervallen. In de nieuwe structuur vormt de Technische Commissie in nauwe samenwerking met de Hoofdjeugdtrainers en Jeugdcoördinatoren een zogeheten 'voetbaldriehoek' die de rode draad van dit Jeugdplan bewaakt. Zij komen ieder kwartaal bij elkaar voor overleg.

Het Bestuur van Hollandia T blijft hoofdverantwoordelijk. Tijdens de maandelijkse Bestuursvergaderingen brengt een lid van de Technische Commissie de voetbalinhoudelijke ontwikkelingen voor het voetlicht. Deze persoon is tevens Bestuurslid.

### **3.2. Taakomschrijving functies**

#### **3.2.1 Technische Commissie**

De Technische Commissie heeft een adviserende en sturende rol binnen Hollandia T op het gebied van technische zaken. Dit geldt voor zowel de jeugd als de senioren. Daarnaast is één persoon van de Technische Commissie lid van het Bestuur.

De voornaamste taken van de Technische Commissie zijn:

- Bewaken technische rode draad van dit Jeugdplan;
- Aanspreekpunt trainers, coaches, begeleiders, coördinatoren, spelers etc. voor voetbalgerelateerde zaken binnen Hollandia T;
- Sturende rol bij de jaarlijkse evaluatie van de betaalde (jeugd)trainers;
- Sturende rol bij het aanstellen van nieuwe (betaalde) trainers;
- Beslissende rol bij het al dan niet doorschuiven van jeugdspelers naar de selectie;
- Adviserende rol bij de samenstelling van de teams;
- Sturende rol bij de inzet van selectiespelers bij jeugdtrainingen.

#### **3.2.2 Hoofdjeugdtrainer**

Voor iedere categorie wordt een Hoofdjeugdtrainer aangesteld. De Hoofdjeugdtrainer zorgt ervoor dat er binnen de categorie waarvoor hij is aangesteld duidelijkheid is omtrent de verschillende trainingsvormen en de te behandelen thema's. Voor alle trainingsgerelateerde vragen is de Hoofdjeugdtrainer het aanspreekpunt. De Hoofdjeugdtrainer is geen lid van het Bestuur.

#### **3.2.3 Jeugdcoördinator**

De belangrijkste taak van de Jeugdcoördinator is het, daar waar mogelijk en wenselijk, ondersteunen van de jeugdtrainers, coaches en begeleiders. Het gaat hier met name om ondersteuning op organisatorisch vlak en niet op technisch vlak. Ook zorgt de coördinator gedurende het seizoen voor actuele, algemene informatie aan de jeugdtrainers, coaches en begeleiders. Daarnaast heeft de coördinator als taak het werven van trainers, coaches en begeleiders voor de jeugdteams.

Per leeftijdscategorie wordt er een Jeugdcoördinator aangesteld. Een aantal malen per seizoen zal de Jeugdcoördinator overleg voeren met de trainers, coaches en begeleiders van alle jeugdteams. In dit overleg wordt de algemene gang van zaken besproken rond een team. De Jeugdcoördinator kan door trainers, coaches, begeleiders en ouders altijd worden aangesproken voor vragen of opmerkingen. Schroom niet: de Jeugdcoördinator is daar immers voor!

#### **3.2.4 Trainer, coach en begeleider**

Wat van de jeugdtrainers, coaches en begeleiders verwacht wordt, staat aangegeven in de instructie voor trainers, coaches en begeleiders (bijlage 5). Dit betreft met name een groot aantal organisatorische zaken. Als jeugdtrainer, coach en begeleider is het uitermate belangrijk om steeds voorbeeldgedrag te tonen ten opzichte van de jeugd.

Omwille van de duidelijkheid is het gewenst dat tijdens de wedstrijd één persoon als coach optreedt. De coach heeft een duidelijke voetbaltaak. Hieronder wordt onder andere verstaan:

- opstelling bekend maken en als het nodig is toelichten;
- speelwijze aangeven voor het team, elke linie en speler. Gebruikmaking van het instructiebord wordt van harte aanbevolen;
- warming-up begeleiden (zowel fysiek als mentaal voorbereiden op de wedstrijd): gezamenlijk loslopen, oudere jeugd ook rekken, kleine positie spelen en partijtjes (eventueel met hesjes);
- tijdens de wedstrijd rustig blijven, goed kijken (analyseren), eventueel wisselen en aanwijzingen

- geven;
- in de rust eventueel wisselen en aanwijzingen geven voor de tweede helft (eerst positieve opmerkingen, dan eventuele verbeterpunten aangeven en vervolgens positief afsluiten);
- na de wedstrijd wederom rustig blijven en in principe andermaal handelen als tijdens de rust.

Onder coachen wordt verstaan: het doordacht beïnvloeden van spelers om de prestatie (individueel en van team) te verbeteren. Voor de jeugdcoach moet opleiden centraal staan. Het resultaat moet feitelijk ondergeschikt zijn aan het ontwikkelen en het plezier hebben in het spelletje. Een coach zal zich steeds moeten afvragen 'wat gaat er (nog) niet goed en wat kan ik daar aan doen?'. Omwille van de eenduidigheid is in bijlage 4 een lijst opgenomen met standaard coachtermen, zoals die tijdens trainingen en wedstrijden gebruikt kunnen worden. Vooral de spelers zullen deze termen moeten kennen en begrijpen, terwijl de coaches, begeleiders en trainers ze op de juiste momenten moeten gebruiken. In het Technisch Jeugdplan wordt bij het onderdeel 'wedstrijden' uitgebreider ingegaan op het coachen en begeleiden tijdens wedstrijden.

De trainer dient de spelers individueel en in teamverband kwalitatief beter te maken. De technische onderdelen die handelen over trainingen voor de diverse leeftijdscategorieën, zoals genoemd in het Technisch Jeugdplan en in de bijlagen 1 t/m 3, moeten voor hem of haar bekend zijn en hij of zij moet ze op een verantwoorde wijze overbrengen op de spelers. Ook het gebruik van eenduidige coachtermen (bijlage 4) is voor de trainer van groot belang. Het geven van afwisselende en interessante, leerzame trainingen is cruciaal voor een goede opleiding. In het Technisch Jeugdplan wordt bij onderdeel 'trainingen' uitgebreider ingegaan op het trainen van de jeugdteams.

Het streven van de Technische Commissie en Jeugdcoördinatoren is om bij minimaal de selectieteams (alle 1<sup>e</sup> teams per leeftijdscategorie) in ieder geval één ervaren persoon in te delen, die bij zowel wedstrijden als trainingen aanwezig is. De wisselwerking tussen wedstrijd en training kan dan zo optimaal mogelijk zijn. Indien mogelijk proberen de Technische Commissie en Jeugdcoördinatoren dit ook voor de overige teams te realiseren. Elke leeftijdscategorie vergt een andere wijze van aanpak. In bijlage 1 wordt aandacht geschonken aan aandachtspunten per leeftijdscategorie (A t/m F en kabouters).

### 3.3. Overlegvormen

Hieronder staan de verschillende overlegvormen beschreven die gedurende het jaar plaats zullen vinden:

- Iedere 1<sup>e</sup> maandag van de maand (gedurende het seizoen) vergadert het Bestuur. Hierbij is één lid van de Technische Commissie aanwezig, deze persoon is namelijk tevens Bestuurslid;
- 4 keer per jaar zullen de Technische Commissie, Hoofdjeugdtrainers en Jeugdcoördinatoren met elkaar in overleg gaan over de actuele ontwikkelingen op voetbalgebied (o.a. stand van zaken teams en trainers per categorie, teamindelingen, omgaan met de velden, toernooien, uitvoering Jeugdplan etc.)
- 3 keer per jaar vindt er overleg plaats tussen de Jeugdcoördinatoren, trainers, coaches en begeleiders van de jeugd. Dit overleg wordt ingepland door de coördinator. In dit overleg wordt de algemene gang van zaken besproken rond een team. Hierbij is eventueel ook een afvaardiging van de Technische Commissie aanwezig;
- Indien noodzakelijk vindt er op reguliere basis overleg plaats tussen de Technische Commissie, Hoofdjeugdtrainers, Jeugdcoördinatoren en/of trainers onderling.

### 3.4. Trainingen

#### Aantal trainingen per leeftijdsgroep

Het uitgangspunt van Hollandia T is dat vanaf de E-pupillen elk jeugdteams tweemaal per week traint. Dit is echter wel afhankelijk van de beschikbaarheid van de velden en jeugdtrainers. Vanaf de E-pupillen worden de keepers naast de groepstraining in de gelegenheid gesteld 1x per week een specifieke keeperstraining te volgen. Indien keepers niet in de gelegenheid zijn zowel de keepers- als de groepstraining te volgen dan heeft de keeperstraining prioriteit. F-pupillen en kabouters trainen minimaal eenmaal per week.

#### Trainingsverplichting

In principe worden alle Hollandia T jeugdleden geacht de trainingen van zijn leeftijdsgroep bij te wonen. Indien je niet in de gelegenheid bent om te trainen dien je zo spoedig mogelijk, in principe de avond van tevoren, persoonlijk of via de ouders (niet via medespelers) af te melden bij de trainer. Op deze wijze kan de trainer bij het maken van de training rekening houden met ontbrekende spelers.

#### Aantal spelers per trainingsgroep

Bij Hollandia T bedraagt het aantal spelers dat traint onder één trainer maximaal 16 (A/B/C/D-junioren) of 10 spelers (kabouters, E/F-pupillen) of 6 keepers (keeperstraining). Zodra het gemiddeld aantal spelers bij een trainingsgroep de hiervoor genoemde aantallen overstijgt zal de groep gesplitst worden zodra er een nieuwe trainer beschikbaar is.

#### Trainingsmateriaal

De trainers zijn verantwoordelijk voor de trainingsmaterialen en het plaatsen en terugbrengen van de materialen.

#### Trainingsperiode

De datum waarop de eerste training van het seizoen aanvangt, alsmede de laatste datum waarop er training gegeven wordt, wordt bepaald door de trainer in overleg met de Jeugdcoördinator. Als uitgangspunt geldt dat er minimaal doorgetraind wordt tot de laatste competitiewedstrijd van het betrokken team. In de reguliere schoolvakanties vinden er geen trainingen plaats voor de D, E en F-pupillen en de kabouters, tenzij anders wordt aangegeven door de trainer. De A, B en C-junioren trainen in de schoolvakanties wel, tenzij anders wordt aangegeven door de trainer.

#### Trainingstijden

Voor aanvang van ieder seizoen bepaald de Technische Commissie in overleg met de trainers de trainingstijden en de daarbij behorende veldbezetting.

#### Meetrainen met een hogere leeftijdscategorie

Na de winterstop vindt voor de selectieteams de mogelijkheid plaats om 1x per week mee te trainen met een hogere leeftijdsgroep. Dit betreft alleen de D-pupillen en C- en B-junioren (teams die spelen op het grote veld). Hierbij is de ontwikkeling van de speler het uitgangspunt. De trainers, coach, begeleiders en coördinatoren bepalen welke spelers hiervoor in aanmerking komen. Hierbij dient rekening gehouden te worden met de aantallen per trainingsgroep. Over dit meetrainen wordt tijdig met de betrokken spelers en eventueel hun ouders contact opgenomen.

Bepaalde spelers van de A-junioren kunnen meetrainen met de senioren selectie. In overleg met de hoofdtrainer zal bepaald worden welke spelers hiervoor in aanmerking komen. Het eventueel definitief doorschuiven van een A-junior naar de selectie is een beslissing die genomen wordt door de Technische Commissie.

## **De training**

Trainers dienen een spelerslijst in hun bezit te hebben met naam, geboortedatum en telefoonnummer van de trainingsgroep. Deze zullen door de coördinatoren worden verzorgd. Het technische en tactische gedeelte van de trainingen, met betrekking tot de rode draad, zullen verwerkt worden in periodieke plannings met verplichte oefenstof en thema's. Deze worden in en na overleg met de Technische Commissie uitgezet door de Hoofdjeugdtrainers.

Om nu met zijn allen een gezamenlijk doel na te streven en een goede jeugdopleiding op te zetten moeten alle jeugdtrainers met deze oefenstof en thema's aan de gang. Meer over de oefenstof en de thema's wordt uiteengezet in het 'Technische Jeugdplan'. Men kan terecht voor vragen bij de Hoofdjeugdtrainer .

## **3.5. Wedstrijden**

### **Afberichten voor wedstrijden**

De jeugdspelers van Hollandia T dienen, indien zij met goede reden verhinderd zijn voor een wedstrijd, zo spoedig mogelijk, doch indien mogelijk een week van tevoren, persoonlijk of via de ouders (dus niet via medespelers), afbericht te geven bij de coach en/of begeleider.

### **Vertrek en aanwezigheidstijden**

De aanwezigheid- en vertrektijden voor wedstrijden worden in het beginsel door de coach en/of begeleider van een team medegedeeld. In 2<sup>e</sup> instantie (als er geen mededeling is gedaan) gelden de tijden zoals vermeld op de website.

### **Gebruik van spelers van andere teams**

Bij het gebruik van spelers uit andere teams dient altijd toestemming gevraagd te worden aan de coach en/of begeleider van het eigenlijke team van de betrokken speler. Deze heeft namelijk goed zicht op de fysieke en mentale kwaliteiten van de betrokken spelers en eventuele disciplinaire belemmeringen voor diens meespelen. Indien de coach en/of begeleider niet tijdig bereikt kan worden kan ook toestemming gevraagd worden aan de betrokken trainer of coördinator.

Het zonder toestemming mee laten spelen van een speler uit een ander team is niet toegestaan, behalve in noodgevallen. In dergelijke gevallen dient zo spoedig mogelijk na de wedstrijd waarin de betrokken speler heeft meegespeeld diens coach en/of begeleider ingelicht te worden. Indien een speler uit een ander team wordt toegevoegd mag dit niet ten koste gaan van een basisplaats van een speler die in dat team thuis hoort, behoudens in geval van blessures van of disciplinaire maatregelen tegen die speler.

Het 1<sup>e</sup> team van de leeftijdsgroep geniet een beschermde status ten opzichte van het 2<sup>e</sup> of lagere team van de leeftijdsgroep. Voorbeeld: C2 heeft spelers nodig en doet een beroep op een D-pupil. D1 speelt in een hogere klasse en kan geen spelers missen. De C2 zal dan een speler uit de D2 of lager moeten vragen. Dit natuurlijk in overleg met de betrokken coach en/of begeleider.

### **Wisselmethodiek**

Bij de jeugd van Hollandia T wordt ernaar gestreefd dat alle spelers van de teams aan het eind van het seizoen zoveel mogelijk wedstrijden hebben gespeeld. De coaches en begeleiders zorgen ervoor dat het aantal wisselbeurten van alle spelers per seizoen zo min mogelijk uit elkaar loopt en houden daarmee rekening door zoveel mogelijk te plannen ten aanzien van de opstellingen van de komende wedstrijden (bijv. sterke opstellingen tegen sterke teams, wisselen van betere spelers tegen mindere tegenstanders). Wisselen om disciplinaire redenen worden daarbij niet als wisselbeurt gerekend.

### **Oefenwedstrijden**

Oefenwedstrijden en deelname aan toernooien worden vastgesteld door de Jeugdcoördinator in overleg met de betrokken trainer, coach en/of begeleider. Coaches en/of trainers die zelf oefenwedstrijden organiseren dienen dit terug te koppelen naar de desbetreffende coördinator en de wedstrijdsecretaris zodat het ook op de website vermeld kan worden.

## **3.6. Materialen**

Naast de algemene trainingsmaterialen, zoals doelen, doeltjes, ballen, pionnen, dopjes, trainingshesjes, de baltrampoline voor de keeperstraining en het voetvolleybal net, heeft ieder team een eigen uitrusting: shirts, waterzak met bidons. Alle jeugdtrainers, coaches en begeleiders zijn in het bezit van een Hollandia T coachjas. Alle materialen zijn en blijven eigendom van Hollandia T. Het beheer van de materialen is in handen van de materiaalman; De jeugdtrainers, coaches en begeleiders zijn verantwoordelijk voor een correct gebruik ervan.



## 4. Opleiding kader

Hollandia T hecht er veel waarde aan dat de jeugdspelers getraind en begeleid worden door gekwalificeerde jeugdtrainers en coaches. Dit is een voorwaarde om de jeugd van Hollandia T de mogelijkheid te bieden zich optimaal te ontwikkelen. In onderstaande opsomming staan de wensen/eisen en initiatieven van Hollandia T om een goede jeugdopleiding te creëren:

- Hollandia T bevordert deelname aan cursussen en opleidingen en onderzoekt jaarlijks de wens tot het volgen van daarvan bij technisch en Bestuurlijk kader;
- De trainers van de A-selectie tot en met C-selectie dienen minimaal te beschikken over het diploma juniorentrainer;
- De trainer van de D-selectie dient te beschikken over het diploma pupillentrainer;
- Er wordt naar gestreefd dat de trainers van de E- en F-jeugd beschikken over het diploma pupillentrainer;
- Er wordt naar gestreefd dat de keeperstrainer van de jeugd beschikken over het certificaat Trainer-Coach van doelverdedigers en dat er minimaal 1 keeperstrainer binnen de jeugd beschikt over het certificaat verbonden aan de vervolg cursus Trainer-Coach van doeverdedigers.

Hollandia T hoopt minimaal twee jaar profijt te hebben van het door de trainer geleerde tijdens de cursus. Tevens worden leden van Hollandia T op kosten van de club in de gelegenheid gesteld om scheidsrechtercursussen te volgen. Immers elke zaterdag zijn er weer vele scheidsrechters nodig om alle wedstrijden in goede banen te leiden. De Technische Commissie geeft in samenspraak met de betreffende Hoofdjeugdtrainer en Jeugdcoördinator advies aan het Bestuur inzake wie in aanmerking komt voor het volgen van welke cursus.

Naast het bovenstaande probeert Hollandia T spelers uit de hogere teams (selectie, A-, B- en C-junioren) te benaderen om trainer, coach en/of begeleider te worden of lid te worden van één van de commissies. Het is een middel om spelers in die leeftijdscategorie, waarin relatief veel spelers stoppen met voetballen, trachten te behouden voor en te binden aan de vereniging. Daarnaast probeert de Technische Commissie de selectiespelers te motiveren om een aantal keer per jaar zich in te zetten voor trainingen van de jeugd. Op deze wijze kunnen jeugdleden verder worden gemotiveerd.

## 5. Samenstelling teams

### 5.1. Procedure vaststellen teams

De coördinatoren maken in de winterstop reeds een inventarisatie van de (omvang van de) leeftijdsgroepen voor het komende seizoen.

Aan het einde van het seizoen (april) worden de teams voor het nieuwe seizoen vastgesteld. Dit gebeurt in overleg met de betrokken trainers en coördinatoren. In eerste instantie zal bepaald worden hoeveel teams er per leeftijdscategorie geformeerd kunnen worden. Hierna zal de invulling pas plaats kunnen gaan vinden.

Voorafgaand aan dit overleg wordt door de coördinator de mening gevraagd van de betrokken coaches en begeleiders en zal door de coördinator aangegeven worden hoe het samenstellingsproces in zijn werk gaat. Nadat alle teams zijn vastgesteld wordt dit door de coördinatoren ook officieel aan de coaches, begeleiders en ouders gecommuniceerd. Tevens zal de teamindeling op de website worden geplaatst.

Het is mogelijk dat de samenstelling van een team gedurende het seizoen nog wijzigt. Dit kan veroorzaakt worden door:

- Nieuwe leden;
- Ontwikkeling van een speler gedurende het seizoen;
- Langdurige blessures.

Dit zullen uitzonderingen zijn en er wordt getracht dit tot een minimum te beperken.

Bij Hollandia T wordt vanaf de E-pupillen de speler op zijn niveau ingedeeld. Het sociaal aspect kan een reden zijn om hier vanaf te wijken. In de eerste teams vanaf de E-pupillen worden de op niveau betere spelers ingedeeld.

Indien een speler van plan is te stoppen, zal afhankelijk van de situatie en de reden van stoppen nader overleg tussen de speler, ouders / verzorgers en de Jeugdcoördinator plaatsvinden.

De voorlopige indeling wordt tijdens de laatste vergadering van het seizoen voorgelegd aan de jeugdtrainers, coaches en begeleiders

## **5.2. Spelen in een hogere leeftijdscategorie**

In principe speelt een speler in de leeftijdscategorie die bij hem hoort. Indien de coördinator, trainer en begeleider van mening zijn dat het voor de ontwikkeling van een bepaalde speler beter is om in een hogere leeftijdscategorie uit te komen zal er overleg plaats gaan vinden met de betrokken speler en ouders.

## **5.3. Dispensatie**

Hollandia T kan om dispensatie (het uitkomen in een lagere leeftijdscategorie dan de KNVB reglementen voorschrijven) voor een bepaalde speler verzoeken. Bij een verzoek is primair de ontwikkeling van een betrokken speler het uitgangspunt. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om dispensatie te verzoeken in het clubbelang / uit oogpunt voor de organisatie<sup>1</sup>.

Voordat dispensatie wordt aangevraagd dient er overeenstemming te zijn tussen betrokken spelers, ouders, trainers, leiders en de coördinatoren.

## **6. Nevenactiviteiten**

In eerste instantie is het werk van de Technische Commissie, Hoofdjeugdtrainers en Jeugdcoördinatoren uiteraard gericht op het scheppen van goede voorwaarden om het voetballen bij de jeugd van Hollandia T mogelijk te maken. Daarnaast is het belangrijk om de jonge leden activiteiten aan te bieden buiten de wedstrijden en trainingen om. Op deze manier wordt het contact met Hollandia T versterkt en hebben de jeugdleden het wellicht (nog) meer naar hun zin bij hun club.

Voor de jeugdleden worden, al dan niet in samenwerking met de Evenementencommissie, diverse activiteiten georganiseerd. Te noemen zijn onder andere:

- Tentenkamp voor de jongste jeugd (t/m E-pupillen);
- Bij thuiswedstrijden van het eerste elftal: 'Pupil van de Week'. Hierbij wordt een jeugdspeler onder andere betrokken bij de voorbereiding van het elftal en mag de aftrap verrichten;
- Penaltybokaal tijdens de rust van de thuiswedstrijden van het eerste elftal;
- Oliebollentoernooi voor de pupillen E en F en de kabouters;
- Toernooi bij Hollandia T.

---

<sup>1</sup> Het kan namelijk zo zijn dat er in een bepaalde leeftijdscategorie teveel spelers zijn en in een andere leeftijdscategorie te weinig om voltallige teams te formeren.

# Technisch Jeugdplan

## 1. Doelstellingen en uitgangspunten

De doelstelling van dit Technisch Jeugdplan omvat het vastleggen van voorwaarden om de jeugd van Hollandia T optimaal te kunnen laten voetballen. In alle geledingen binnen de jeugdafdeling dient daartoe een goed voetbalklimaat te heersen. Met dit onderdeel van het Jeugdplan wordt het kader vastgelegd waarbinnen de voetbaltechnische zaken dienen plaats te vinden. De Technische Commissie bewaakt de rode draad van dit technisch Jeugdplan.

Dit Technisch Jeugdplan dient er toe bij te dragen dat:

- De jeugdleden met plezier voetballen;
- de jeugdleden zo goed mogelijk kunnen presteren;
- de jeugdtrainers, coaches en begeleiders zo goed mogelijk hun taken kunnen volbrengen;
- er duidelijkheid en eenduidigheid is binnen de jeugdafdeling;
- er een prettig voetbalklimaat heerst;
- leeftijdspecifieke kenmerken van spelers onderkend worden;
- er een herkenbare, attractieve speelstijl gehanteerd wordt binnen de gehele vereniging:
  - ⇒ A- t/m C-junioren en D-pupillen: 1-4-3-3 / 1-3-4-3
  - ⇒ E- en F-pupillen: 1-3-3
  - ⇒ Kabouters: 1-2-1
- de seniorenafdeling kan profiteren van goed opgeleide spelers.

Om deze doelstellingen en uitgangspunten te kunnen bereiken worden gewenste voetbaltechnische aspecten uiteengezet. Er wordt daarbij onderscheid gemaakt tussen trainingen en wedstrijden.

## 2. Trainingen

### 2.1. Zeister Visie

Tegenwoordig heeft de jeugd veel meer mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding dan voorheen. Het voetballen op een trapveldje is daarbij niet meer zo vanzelfsprekend. Vaak heeft men nu slechts de beschikking over één of twee trainingen per week om alle facetten van het voetbalspel onder de knie te krijgen. Mede daardoor heeft de K.N.V.B. een plan ontwikkeld om voetbaltrainingen zo effectief mogelijk in te vullen: de 'Zeister Visie'. Deze visie gaat uit van een trainingsopzet waarin 'voetbal' centraal staat. De belangrijkste uitgangspunten binnen de 'Zeister Visie' zijn:

- voetbaleigen bedoelingen;
- veel herhalingen;
- trainingen afstemmen op de groep;
- juiste coaching.

Hollandia T staat volledig achter de 'Zeister Visie' en is dan ook van mening dat iedere training in principe aan deze uitgangspunten behoort te voldoen.

### 2.2. Andere trainingsmethoden

Naast de 'Zeister Visie' zijn er nog vele andere trainingsmethoden. Deze zijn echter vaak gericht op één of enkele aspecten binnen het voetbal, terwijl de 'Zeister Visie' een integrale methode is. De overige methoden zijn vaak specifiek op een bepaald onderdeel en kunnen dus de nodige aanvulling bieden op de 'Zeister Visie'. Hieronder worden enkele (bekende) methoden genoemd:

#### **De Cock van Dijk techniek methode**

Dit is een methode waarbij voetbaltechnieken via individuele oefeningen en zonder weerstand worden aangeleerd. De oefeningen zijn gericht op essentiële technische vaardigheden, zoals balgevoel, snel voetenwerk, tweebeinigheid en schijn- en passeerbewegingen. Een speler die dit op jonge leeftijd aanleert, heeft er zijn hele (voetbal)leven plezier van. Bij de verschillende oefeningen komen ook traptechniek en het aan- en meenemen van de bal aan bod.

Middels een boekje en DVD worden de oefeningen overzichtelijk ingedeeld in hoofdstukken. Deze methode is een belangrijk onderdeel voor elke leeftijdsgroep bij Hollandia T. De boekjes en DVD's worden verspreid via de coördinatoren.

#### **4 tegen 4 trainingsvorm**

Dit is een heel belangrijk trainingsonderdeel geworden. '4 tegen 4' is een trainingsvorm die bedoeld is om spelers meer te laten voetballen. De K.N.V.B. staat achter deze trainingsvorm en heeft diverse informatieboeken daaromtrent uitgegeven.

## Frans Hoek

Ook in het jeugdvoetbal is het belangrijk dat keepers specifieke training krijgen. Keeperstraining houdt namelijk meer in dan het tegenhouden van de bal. Frans Hoek, wellicht de meest bekende keeperstrainer ter wereld (o.a. bij Ajax, Barcelona en het Nederlands Elftal), geeft in zijn boek een brede uiteenzetting van trainingsvormen voor keepers.

Hollandia T is van mening dat deze methoden de nodige meerwaarde kunnen bieden en beveelt ze dan ook van harte aan.

## 2.3. Trainingsopzet

### Vorbereiding

Het is van groot belang dat een training gedegen wordt voorbereid. Een veelvuldig improviserende trainer kan zorgen voor 'stilstaande' momenten, waarbij de concentratie van de jeugd kan afnemen. Er dient rekening gehouden te worden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen (afmelden bij afwezigheid!), de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, opgepompte ballen, hesjes en pionnen / dopjes). Het is aan te bevelen om de training op papier te zetten en vóór de training de benodigde 'veldjes' voor de diverse oefenvormen uit te zetten.

Om goed voorbereid aan de trainingen te beginnen is een trainingsdocument "Oefenstof Hollandia T" opgesteld. In dit document zijn – per leeftijdscategorie – jaarplanningen en voorbeeldoefeningen per thema opgenomen als ondersteuning voor de trainers. De jaarplanning is een leidraad voor de opbouw van de trainingen gedurende het seizoen. De coördinator zorgt ervoor dat iedere (nieuwe) trainer in het bezit is van dit document.

Nuttig kunnen ook 'thematrainingen' zijn (bijvoorbeeld tweewekelijks). Hierin kunnen bepaalde tekortkomingen die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband, verbeterd worden. Trainen op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen. Voordoen is daarbij erg belangrijk. Met 'circuittrainingen' wordt in groepjes per onderdeel getraind. Selectiespelers en trainers van de senioren zouden daarbij per 'circuit' specifieke aanwijzingen kunnen geven. Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.

### Inhoud

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de A-junioren.

De basis van iedere training dient gevormd te worden door de belangrijkste uitgangspunten binnen de 'Zeister Visie' (zie paragraaf 2.1). De hier genoemde vier elementen dienen telkens terug te komen.

#### Voetbaleigen bedoelingen

- zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming-up
- verdedigen, aanvallen en omschakelen
- spelen om te winnen: doelpunten maken en voorkomen
- werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend)
- wedstrijdgerichte oefeningen

#### Veel herhalingen

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen
- veel beurten tijdens een oefenvorm
- oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst)

#### Trainingen afstemmen op de groep

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep
- oefenvormen zo nodig aanpassen

#### Juiste coaching

- motiveren
- aansturen op het vinden van eigen oplossingen
- spelers beïnvloeden (iets leren)
- spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen, weerstand verhogen)
- 'praatje – plaatje – daadje'
- coachen door: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc.
- gebruiken van eenduidige coachtermen (zie bijlage 4)

Naast deze uitgangspunten is er nog een belangrijk aspect wat in de training verwerkt dient te worden. Bij iedere voetbaltraining hoort namelijk als vanzelfsprekend weerstand. Te denken valt aan weerstand door:

- de bal ⇒ beheersing van de bal
- de tegenspeler ⇒ aangaan van duels
- de medespeler ⇒ samenspel
- de spelregels ⇒ omgaan met de spelregels
- ruimte ⇒ hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel
- tijd ⇒ handelingssnelheid

Omdat er tijdens wedstrijden sprake is van deze 'voetbalweerstand', dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

### Evaluatie

Evaluatie van een training is zeer belangrijk. Een trainer moet zich telkens afvragen:

- Is er sprake geweest van voetballen?
- Is er voldoende geleerd?
- Is er plezier beleefd aan de training?

Een zekere zelfreflectie van de trainer is hierbij een belangrijk onderdeel:

- Zijn bepaalde oefeningen nuttig geweest?
- Hoe of wat kan het volgende keer beter?

Alleen op deze wijze zal het Technisch Jeugdplan bijdragen aan het plezier en de ontwikkeling van de jeugd.

## 2.4. Trainingsvormen

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

### 1. Basistechnieken

Bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd.

### 2. Positiespelen

Zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 7:1; later verkleind tot 5:1, 3:1 en 5:2.

### 3. Partijspelen

Wedstrijden spelen in partijen ('om te winnen!'), waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes 'techniek', 'tactiek' en 'conditie':

Techniek	Tactiek	Conditie
Passen	Aanbieden	Sprintsnelheid
Dribbelen	Wegblijven	Sprintkracht
Drijven	Samenspelen	Sprongkracht
Stoppen	Direct spelen	Uithoudingsvermogen
Aan-/meenemen	Scoren	Coördinatie
passeren	Dekken	Looptechniek
Koppen	Rugdekking	Wendbaarheid
Sliding	Storen	....
Tweebenigheid	Rust brengen	....
....	....	....
....	....	....

Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken. Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor iedereen geschikt. In bijlage 1 zijn per leeftijdscategorie leeftijd specifieke kenmerken aangegeven en welke oefeningen in welke vorm gewenst zijn. In bijlage 2 wordt aandacht besteed aan keeperstraining. In bijlage 3 zijn aandachtspunten bij de hoofdvormen van trainingen aangegeven.

In ons trainingsdocument "Oefenstof Hollandia T" staan vele trainingsvormen per leeftijdscategorie uitgewerkt. Indien er vragen zijn over de oefenstof kunnen de trainers zich wenden tot de hoofdtrainers per categorie.

### 3. Wedstrijden

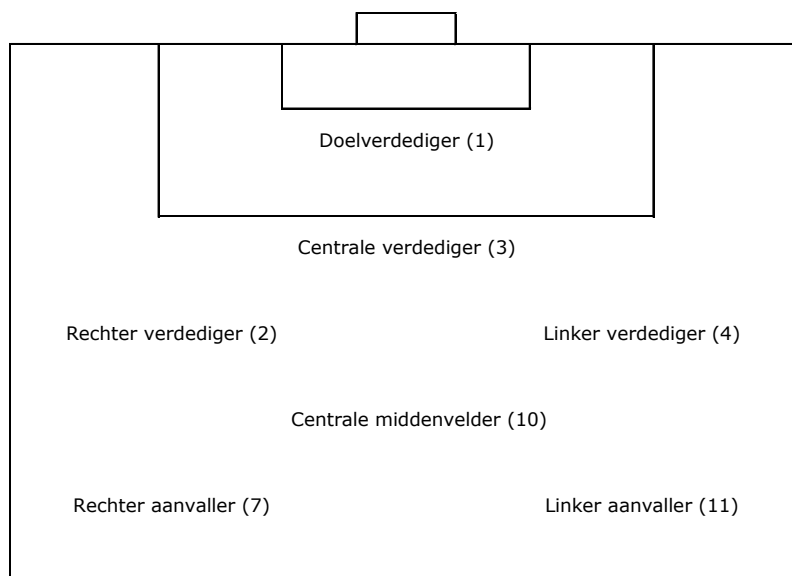
Wanneer een coach de wedstrijd van zijn team bekijkt, ziet hij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn. Het streven is dan ook dat een trainer van een team tevens de coaching van dat team tijdens wedstrijden verzorgt. Het gebruik van eenduidige coachtermen is daarbij belangrijk (zie bijlage 4).

#### 3.1. Zevental

##### 3.1.1. Algemeen

In de F- en E-pupillen wordt gespeeld op een half veld. Dit past beter bij de jeugd van deze leeftijd (5-10 jaar). Er wordt 7 tegen 7 gespeeld, waardoor de spelertjes vaak aan de bal komen en er veel scoringsmogelijkheden zijn, wat de beleving bevordert. Een wedstrijd bij de F-pupillen duurt twee keer 20 minuten en bij de E-pupillen twee keer 25 minuten.

Op deze plaats wordt de formatie van een zevental, zoals Hollandia T die voorstaat, uiteengezet. De formatie waarin Hollandia T wil spelen is 1-3-3: een keeper, 3 verdedigers en 3 aanvallers. In de situatie van verdedigen vormen beide linies (verdedigers en aanvallers) een V of een kommetje. In het geval van aanvallen vormen beide linies een omgekeerde V.



Het opdragen van taken aan jeugdige voetballers moet heel voorzichtig gebeuren, laat ze vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Het plezier in het spel staat daarbij voorop. Pas wanneer opgemerkt wordt dat de spelertjes toe zijn aan meer in teamverband spelen (met de daarbij behorende afspraken), kan daar langzaam mee begonnen worden. Ingewikkelde tactische vondsten zijn niet gewenst, de ontwikkeling van de spelers en het plezier in het spel moeten voorop staan. In de volgende paragraaf worden de basistaken die bij de verschillende posities horen puntsgewijs aangegeven. Hierbij wordt onderscheidt gemaakt tussen verdedigende en aanvallende taken.

### **3.1.2. Taken zevental**

#### **Doelverdediger (1)**

- verdedigend:
- doelpunten voorkomen
  - positie kiezen ten opzichte van de bal, doel, tegenstanders en medespelers
  - coachen
- aanvallend:
- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers
  - voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen
  - opbouwen bij voorkeur via de zijkanten (2 en 4) of centrale verdediger (3)
  - fungeren als centrale opbouwer (vliegende keep)

#### **Centrale verdediger (3)**

- verdedigend:
- voorkomen van doelpunten (niet uit laten spelen)
  - dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij
  - binnenkant afdekken, doel afschermen
  - rugdekking verzorgen aan medespelers
  - veld klein houden / 'naar voren' verdedigen
  - bal afpakken
- aanvallend:
- positie kiezen tussen verdediging en aanval
  - aanspelen van verdedigers en aanvallers die meedoen in de aanval
  - meedoen met de aanval
  - wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven
  - doen doelpogingen als de gelegenheid zich voordoet

#### **Vleugelverdedigers (2 en 4)**

- verdedigend:
- voorkomen van doelpunten (niet uit laten spelen)
  - dekken van de aanvallers van de tegenpartij
  - binnenkant afdekken, doel afschermen
  - rugdekking verzorgen aan medespelers
  - veld klein houden / 'naar voren' verdedigen
  - bal afpakken
- aanvallend:
- positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)
  - aanspelbaar zijn bij opbouw vanuit de doelverdediger
  - aanspelen van de aanvallers
  - meedoen met de aanval
  - wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven
  - doen doelpogingen als de gelegenheid zich voordoet

#### **Centrale aanvaller (6)**

- verdedigend:
- dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij (niet uit laten spelen)
  - storen bij de opbouw van de tegenstander / voorkomen van de dieptepass
  - bal afpakken
  - rugdekking verzorgen aan medespelers
  - veld klein maken
- aanvallend:
- kies zo diep mogelijk positie (veld zo lang maken dat je nog bereikbaar bent)
  - afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
  - doelgericht zijn
  - doelpogingen door combinatie met medespelers of individueel

#### **Vleugelaanvallers (5 en 7)**

- verdedigend:
- storen bij de opbouw van de tegenstander (niet uit laten spelen)
  - bal afpakken
  - rugdekking verzorgen aan medespelers
  - veld klein maken / 'naar binnen' verdedigen
- aanvallend:
- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
  - met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met medespelers
  - positie kiezen voor het doel (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren)
  - doen doelpogingen

## 3.2. Elfstal

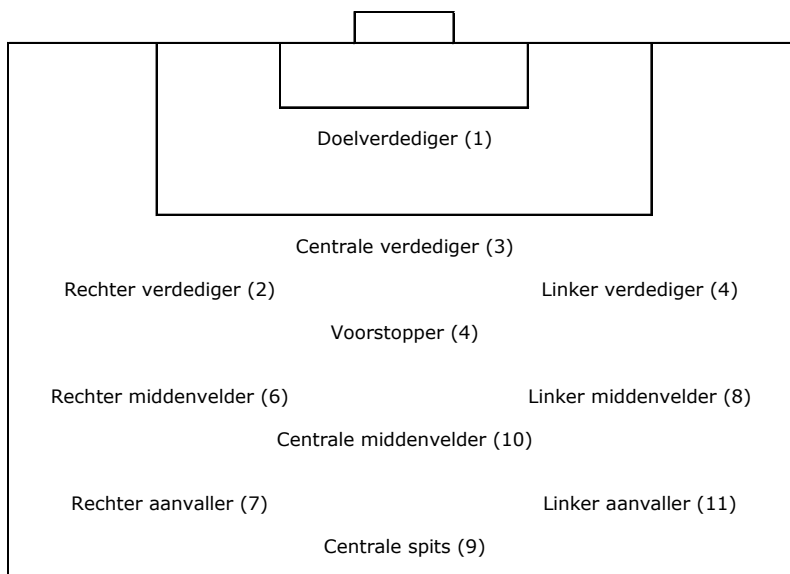
### 3.2.1. Algemeen

De oudere jeugd (>10 jaar) speelt in een elftal op een veld met 'normale' afmetingen. Er is een onderverdeling in D-pupillen (10-12 jaar), C-junioren (12-14 jaar), B-junioren (14-16 jaar) en A-junioren (16-18 jaar). De wedstrijdduur is respectievelijk twee keer 30 minuten, twee keer 35 minuten, twee keer 40 minuten en twee keer 45 minuten. Stap voor stap komt de overgang naar de senioren in zicht.

In deze vier leeftijdscategorieën zijn grote verschillen aan te merken. Met name de overgang van een 'klein' naar 'groot' veld is voor de meeste spelers een flinke stap. Het eerste seizoen in de D-pupillen is daarom voor velen een moeilijk jaar. Juist daarom is de begeleiding van eerstejaars D-pupillen zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het 'grote veld voetbal': Wat wordt er van mij verwacht en wat doen andere spelers. Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk. Deze afspraken (in trainingen en wedstrijdbesprekingen) moeten per categorie uitgebouwd worden, met als doel dat volwaardige voetballers doorstromen naar de senioren.

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie van de spelers op het veld. De meest logische veldbezetting is een keeper, vier verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers (1-4-3-3). Hierbij is er sprake van een optimale veldbezetting om de taken binnen een team te leren. Dit is ook de wijze waarop Hollandia T wil spelen. Natuurlijk is het mogelijk om afhankelijk van het niveau en de tegenstander hier van af te wijken, echter de basisformatie moet voor iedereen duidelijk zijn.

De basisformatie staat hieronder weergegeven:



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

- formatie, veldbezetting, veldverdeling;
- speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?);
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities.

Voetbal is een teamsport en het rendement van de teamprestatie zal het hoogst zijn wanneer elke speler zijn taken naar behoren invult. Deze taken moeten een speler wel aangeleerd worden. In het jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers dan ook boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden). In de volgende paragraaf worden de taken die bij de verschillende posities horen puntsgewijs aangegeven. Hierbij wordt onderscheidt gemaakt tussen verdedigen, aanvallen en omschakelen.



### **3.2.2. Taken Eftal**

#### **Doelverdediger (1)**

- verdedigen: • positie kiezen ten opzichte van de bal en in duels 1 tegen 1  
• organiseren en coachen van de verdediging  
• verwerkt de bal door te vallen, vangen, tippen en stompen
- Omschakelen: • balbezit: juiste voortzetting (rollen, werpen of trappen)  
• balverlies: snel in positie komen
- aanvallen: • betrokken zijn met de aanval (niet op de doellijn blijven staan)  
• coachen van de medespelers

#### **Centrale verdediger (3)**

- verdedigen: • organiseren en coachen van de verdediging  
• rugdekking geven aan de overige spelers  
• afstoppen van opkomende middenvelders  
• het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel)
- Omschakelen: • balbezit: vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn  
• balbezit: voor de verdediging spelen om meerderheid te creëren op het middenveld  
• balverlies: snel in positie komen om (weer) rugdekking te geven
- aanvallen: • inspelen van de opkomende verdedigers, middenvelders en aanvallers  
• inschuiven bij balbezit op het middenveld

#### **Voorstopper (4)**

- verdedigen: • dekken van de centrumspits van de tegenpartij  
• ophouden van aanval bij numerieke minderheid: geen aanval op de bal
- omschakelen: • balbezit: vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving  
• balbezit: indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld  
• balverlies: snel weer in positie komen en directe tegenstander afstoppen
- aanvallen: • meedoen met het spel (aanbieden, mee opkomen, verplaatsen van het spel)

#### **Vleugelverdedigers (2 en 5)**

- verdedigen: • dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij (niet uit laten spelen)  
• rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel  
• indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum
- omschakelen: • balbezit: vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving  
• balbezit: spelen in een combinatie met overige spelers  
• balverlies: snel weer in positie komen en directe tegenstander afstoppen
- aanvallen: • meedoen met het spel (aanbieden, mee opkomen, verplaatsen van het spel)

#### **Centrale middenvelder (10)**

- verdedigen: • opvangen van de inschuivende verdediger  
• positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel  
• rugdekking geven aan overige middenvelders  
• ruimtedekking toepassen bij numerieke minderheid (niet op bal verdedigen)  
• voorkomen van een dieptebal (kort dekken) en niet uit laten spelen
- omschakelen: • balbezit: direct aanspeelbaar zijn  
• balbezit: spelbepalende speler zijn (spel verdelen, organiseren, coachen)  
• balbezit: na verovering van de bal direct proberen de diepte te zoeken  
• balbezit: ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken  
• balverlies: snel weer in positie komen  
• balverlies: dieptebal voorkomen (druk op de bal)
- aanvallen: • inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)  
• in scoringspositie komen en doelpunten maken

#### **Rechter en linker middenvelder (6 en 8)**

- verdedigen: • dekken van de directe tegenstander (niet uit laten spelen)  
• positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel  
• rugdekking geven aan overige middenvelders bij aanval over andere vleugel  
• ruimtedekking toepassen bij numerieke minderheid (niet op bal verdedigen)  
• voorkomen van een dieptebal (kort dekken) en niet uit laten spelen
- omschakelen: • balbezit: direct aanspeelbaar zijn  
• balbezit: na verovering van de bal direct proberen de diepte te zoeken  
• balbezit: ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken  
• balverlies: snel weer in positie komen  
• balverlies: dieptebal voorkomen (druk op de bal)
- aanvallen: • inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)  
• niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans, denk ook verdedigend)

### **Centrale spits (9)**

- verdedigen:
- afdekken van opkomende centrale verdediger (niet uit laten spelen)
  - storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers
  - voorkomen van passes van centrale verdedigers in de lengterichting van het veld
- omschakelen:
- balbezit: aanspeelbaar zijn of ruimte creëren voor medespelers
  - balbezit: in scoringspositie komen en doelpunten maken
  - balverlies: dieptebal voorkomen (druk op de bal)
- aanvallen:
- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie
  - creëren van ruimte voor opkomende medespelers door 'terugvallen' op middenveld
  - het benutten van ruimte door anderen gecreëerd ('gaten induiken')
  - doelpunten maken

### **Vleugelaanvallers (7 en 11)**

- verdedigen:
- afdekken van de vleugelverdediger (niet uit laten spelen)
  - storen in opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de andere aanvallers
  - tegenstander naar de buitenkant dwingen (kortste weg naar doel afschermen)
- omschakelen:
- balbezit: aanspeelbaar zijn of ruimte creëren voor medespelers
  - balbezit: in scoringspositie komen en doelpunten maken
  - balverlies: dieptebal voorkomen (druk op de bal)
- aanvallen:
- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie
  - voorzetten geven
  - kortste weg naar het doel en oog houden voor opkomende medespelers
  - bijsluiten bij voorzetten andere kant

# Bijlagen

## Bijlage 1. Aandachtspunten per leeftijdscategorie

### 1. Kabouters (5-6 jaar)

#### Specifieke kenmerken

- behoefte aan duidelijke leiding;
- gering concentratievermogen (dus korte trainingsonderdelen);
- bal- en maatgevoel zijn nog slecht ontwikkeld;
- druk (speels) en willen van alles ondernemen;
- individueel gericht, weinig sociaal-voelend;
- training en wedstrijd zien als avontuur (nog niet echt de wil om te winnen);
- grote individuele verschillen (vooral motorisch).

#### Trainingsdoelstellingen ('leren beheersen van de bal')

##### Technische vaardigheden:

- dribbelen en drijven met de bal
- afronden op doel (veel laten scoren)

##### Tactische vaardigheden:

- samenspelen

##### Fysieke gesteldheid:

- beweegt motorisch goed (lopen, rennen, sprinten, huppelen, kniehef, hakken naar billen, hinkelen, springen etc.)

##### Mentale vaardigheden:

- sportiviteit tijdens het spelen
- respect aanleren (op hun niveau)

#### Accenten training

- ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal
- voetballen aanleren op een manier die in de belevingswereld ligt van de kinderen
- plezier hebben in het spel
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- speelse oefenvormen aanbieden
- warming up via spelletjes (bijvoorbeeld tikkertje)

#### Te behandelen thema's

##### *Het gehele jaar door en (afwisselend en herhalend):*

- dribbelen en drijven met de bal
- passen, mikken, stoppen van de bal (onderkant/binnenkant voet, terugkappen van de bal, de bal op zij meenemen (links en rechts))
- gericht schieten / afronden op doel (stil liggende bal, bal van voren, opzij en van achteren)
- kleine partijspelen (4:4 in verschillende variaties) (1:1) (2:2) (2:3) (3:4) met en zonder keeper
- overgang van half F-veld naar heel F-veld
- keeper: leren uitgooien, uitschieten van de grond of uit handen (naar de zijkanten)
- keeper: naar de bal toe komen en uit doel komen.

#### Coaching

- simpele aanwijzingen: 'Doe mee', 'probeer bal af te pakken', 'naar voren lopen, dribbelen, schieten', 'ga naar doel'
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel woordgebruik
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training (samen opruimen van de spullen)
- complimenten geven voor overspelen (overspelen is echter geen doel voor kabouters)
- individuele aandacht
- stimuleer de kinderen om naar de bal te vragen

#### Speelveld

De kabouters spelen 5(+k) tegen 5(+k) op een half F-veld of kleiner (30x50 of 20x40)

## 2. F-pupillen (6-8 jaar)

### Specifieke kenmerken

- behoefte aan duidelijke leiding;
- gering concentratievermogen (dus korte trainingsonderdelen);
- bal- en maatgevoel zijn nog slecht ontwikkeld;
- druk (speels) en willen van alles ondernemen;
- enthousiast en leergierig;
- individueel gericht, weinig sociaal-voelend;
- training en wedstrijd zien als avontuur (nog niet echt de wil om te winnen);
- grote individuele verschillen (vooral motorisch);
- relatief weinig kracht, geringe duurprestaties;
- snel herstel na inspanning.

### Trainingsdoelstellingen ('Doelgericht handelen met de bal')

#### Technische vaardigheden:

- zuiver passen met de binnenkant van de voet over een korte afstand 4-5 mtr (mikken)
- stoppen van de bal met de voetzool en de binnenkant van de voet
- dribbelen en drijven met de bal
- passeren met de binnenkant en buitenkant van de voet
- ingooien
- enigszins getraind in tweekeningheid
- afronden op doel (veel laten scoren)

#### Tactische vaardigheden:

- herkennen van het verschil tussen aanvallen en verdedigen

#### Fysieke gesteldheid:

- beweegt motorisch goed (lopen, rennen, sprinten, huppelen, kniehef, hakken naar billen, hinkelen, springen etc.)
- kan linksom en rechtsom draaien (met bal en zonder bal)

#### Mentale vaardigheden:

- doorzetten als het even tegen zit
- sportiviteit tijdens het spelen

### Accenten training

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

### Te behandelen thema's

#### *Het gehele jaar door en (afwisselend en herhalend):*

- dribbelen en drijven met de bal
- passen en trappen (links en rechts)
- gericht schieten / afronden op doel
- verwerken van de bal
- ingooien
- leren samenspelen
- duel 1:1 (aanvallend)
- kleine partijspelen (4:4 in verschillende variaties)
- keeper: leren uitgooien, uitschieten van de grond of uit handen (naar de zijkanten)
- keeper: naar de bal toe komen en uit doel komen.

### Coaching

- blijven motiveren, veel complimenten geven
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel woordgebruik, duidelijke aanwijzingen
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training
- individuele aandacht
- geen tactische aanwijzingen
- alleen coachen op aanvallen en scoren
- niet te veel vaste posities
- stimuleer de kinderen om naar de bal te vragen

### 3. E-pupillen (8-10 jaar)

#### Specifieke kenmerken

- geldingsdrang (wil laten zien wat hij kan);
- concentratie wordt beter maar is nog snel afgeleid;
- gevoelig voor aandacht en complimentjes;
- coördinatie van lichaam wordt beter;
- leergierig;
- hoge bewegingsdrang en over het algemeen erg lenig;
- zijn duidelijk aan het groeien, krachtiger en zelfstandiger;
- worden meer sociaal voelend en beseffen dat voetbal een teamsport is;
- ideale leeftijd om voetbaltechnische vaardigheden aan te leren;
- toename uithoudings- en doorzettingsvermogen.

#### Trainingsdoelstellingen ('Doelgericht samenspelen')

##### Technische vaardigheden:

- passen met de binnenkant/buitenkant van de voet over 10-15 meter
- schieten op doel met de wreef en de binnenkant van de voet van een afstand van 10-15 meter
- koppen (niet te veel)
- wegdraaien met de binnenkant van de voet
- dribbelen met richtingsveranderingen en snelheid maken met de bal, afschermen van de bal (snel voetenwerk aan de bal)
- kapbewegingen met binnen en buitenkant van de voet
- bal stoppen met binnen- en onderkant van de voet
- tweebenigheid
- veel baltechnische training

##### Tactische vaardigheden:

- positiespel tijdens het samenspelen met kleine aantallen (2:2 /3:3/ 4:4/ 3:1/ 4:2)
- ruimte zoeken en waarnemen
- balsnelheid aanpassen aan situatie
- naar de bal toegaan (in de bal komen), aanbieden of juist ruimte zoeken (diep gaan)

##### Fysieke gesteldheid:

- vergroten van de coördinatie tijdens het bewegen met de bal
- durven het lichaam te gebruiken tijdens het duel om de bal

##### Mentale vaardigheden:

- graag willen winnen / omgaan met winst en verlies
- gedisciplineerd gedrag tegen scheidsrechter, trainer, coach, begeleider, medespelers en tegenstander

#### Accenten training

- veel op techniek trainen
- veel spel- en wedstrijdvormen
- kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen
- veel balcontact
- korte gezamenlijke warming-up in teamverband of warming up via spelletjes

#### Te behandelen thema's

##### *Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

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

#### Coaching

- veel vragen stellen (interactie)
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- niet teveel tactische aanwijzingen
- simpel woordgebruik, duidelijke aanwijzingen
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- spelvreugde moet voorop staan
- veel complimenten geven

**Opmerking:** bij 2e jaars E-pupillen aandacht schenken aan de overgang naar D ('groot veld')

## 4. D-pupillen (10-12 jaar)

### Specifieke kenmerken

- enthousiast en goed aanspreekbaar;
- aanleg om techniek te leren is groot;
- balgevoel neemt enorm toe;
- over het algemeen sterk gemotiveerd (leergierig);
- leren snel en kunnen voorbeelden snel na doen;
- groepsvorming: bij de groep horen wordt erg belangrijk;
- concentratie is nu redelijk groot;
- goede coördinatie (lichaamskenmerken zijn goed in evenwicht);
- kritiek op eigen prestaties en van anderen;
- inzicht in het samen met andere voetballen om te kunnen presteren;
- kracht en uithoudingsvermogen duidelijk toegenomen.

### Trainingsdoelstellingen ('Spelen vanuit een basistaak')

#### Technische vaardigheden:

- passen en schieten over 20 meter
- pasen met de wreef
- wegdraaien met de buitenkant van de voet (bal afschermen)
- passeren met overstap en zijstapbeweging
- jongleren met de voorkeursvoet
- stevige pass stoppen (direct pass klaar)
- tweebenigheid
- meerdere acties met de bal achter elkaar maken \*
- jongleren met beide voeten en knie \*
- lichaamsschijnbeweging toepassen \*
- snel voetenwerk \*
- kan een sliding maken \*

#### Tactische vaardigheden:

- heeft overzicht over een gedeelte van het veld
- combineren in positie spel met overtal tegen ondertal (5:3 / 4:2/ 6:4)
- buitenspelregel beheersen
- onderling coachen \*
- herkent posities in het veld
- begrip hebben van een goede veldbezetting ('veld' groot/klein maken)
- kan samen verdedigen en samen aanvallen \*
- heeft overzicht aan de bal (over de bal heen kijken) \*
- kan omschakelen van verdedigen naar aanvallen en andersom \*
- kan zich vrij lopen (naar de bal, diep, stap links of rechts, achter tegenstander vandaan) \*
- kan op mandekking spelen \*
- heeft handelingssnelheid en kan onder druk voetballen \*

#### Fysieke gesteldheid:

- gebruiken van het lichaam bij het afschermen van de bal
- goede lichaamscoördinatie
- acties en uitvoering op hogere snelheid uitvoeren \*

#### Mentale vaardigheden:

- Willen oefenen om vaardigheden onder de knie te krijgen
- niet bang zijn om fouten te maken \*
- lef in de acties \*

\* = 2<sup>e</sup> jaars D-pupillen

### Accenten training

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

## **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

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

## **Coaching**

- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies
- gebruik maken van eenvoudige coachtermen (zie ook bijlage 4 'standaard coachtermen Hollandia T')
- positieve waardering is erg belangrijk
- stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport)
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd

## 5. C-junioren (12-14 jaar)

### Specifieke kenmerken

- kritisch voor gezag;
- (pré)puberteit (idealistisch / eigenwijs);
- bij sommigen enorme lengtegroei dus beperkte belastbaarheid;
- onstabiele motoriek;
- motivatiegebrek;
- andere interesses gaan meespelen;
- gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen;
- blessuregevoelig;
- behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten.

### Trainingsdoelstellingen ('Afstemming basistaken binnen team')

#### Technische vaardigheden:

- balsnelheid verhogen
- draaiend aan en meenemen van de bal
- pass afstand vergroten
- sneller gaan handelen onder druk van de tegenstander
- tweebenigheid
- aan- en meenemen met een bedoeling \*
- richting geven aan passing \*
- aanvallend koppen vanuit de voorzet \*
- verschillende manieren passen uitvoeren \*

#### Tactische vaardigheden:

- onderling coachen
- steekpass mogelijkheid zien
- overslaan van spelers en ruimte
- herkent moment om druk te zetten
- leren anticiperen op acties van medespelers \*
- rug en ruimte dekking herkennen \*

#### Fysieke gesteldheid:

- sterker worden in de persoonlijke duels om de bal
- loopvermogen vergroten (vrijlopen/loopacties)
- schotkracht \*
- startsnelheid verhogen \*

#### Mentale vaardigheden:

- bewuster samen met anderen spelen en samenwerken
- scherpte en concentratie vast kunnen houden \*

\* = 2<sup>e</sup> jaars C-junioren

### Accenten training

- technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijdssituatie (handelingssnelheid vergroten)
- veel positie- en partijspelen
- geen krachttraining (lengtegroei)
- oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen
- herhalen en aanscherpen van technische grondvormen
- gezamenlijke warming-up in teamverband

### Te behandelen thema's

#### *Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

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

### Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijdssituatie (zie ook bijlage 4 'Standaard coachtermen Hollandia T')
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.)
- individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering
- motiveren waarom iets (anders) moet
- eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)



## 6. B-junioren (14-16 jaar)

### Specifieke kenmerken

- meer realiteitszin (neemt sneller wat aan);
- meer denken in teambelang;
- toenemende zelfkennis (kritisch naar eigen prestatie);
- gezag wordt weer beter geaccepteerd;
- minder emotioneel;
- streven naar verbetering van prestaties;
- soms groepsvorming;
- kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk.

### Trainingsdoelstellingen ('Spelen als team')

#### Technische vaardigheden:

- wreeftrap verbeteren (grotere afstand en strakker)
- tweebenigheid
- vertragende en versnellende passing
- balsnelheid kunnen aanpassen afhankelijk van de situatie in het veld (temporiseren)

#### Tactische vaardigheden:

- onderling coachen
- verschillende dekkingsvormen kennen: positiedekking, mandekking, rugdekking en gestaffeld
- 3<sup>e</sup> man in het spel betrekken
- verplaatsen van de bal (wisselpas)
- herkent taken en posities
- ruimte maken voor medespelers (paslijn open maken of tegenstander meetrekken)
- vooractie maken om vrij te komen
- kan van achteruit opbouwen om tot scoren te komen
- weet zijn positie bij stilstaande spelsituatie (corner, vrije trap etc.)

#### Fysieke gesteldheid:

- tempowisselingen in acties en na acties
- doorbewegen na acties
- balans houden in acties en duels met tegenstanders

#### Mentale vaardigheden:

- teamtaken kunnen uitvoeren

### Accenten training

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

### Te behandelen thema's

#### *Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

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

### Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijdssituatie (zie ook bijlage 4 'Standaard coachtermen Hollandia T')
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.)
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team
- individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering
- eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

## 7. A-junioren (16-18 jaar)

### Specifieke kenmerken

- stabilisatie van karakter;
- benadering lichamelijke volwassenheid;
- duidelijke zelfkritiek;
- toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen);
- prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe;
- vaak sterke groepsvorming;
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden;
- grote belastbaarheid met nauwelijks gevaar voor overbelasting .

### Trainingsdoelstellingen ('Presteren als team in competitie')

#### Technische vaardigheden:

- functioneel gebruiken van alle technische vaardigheden om in de wedstrijd snel te kunnen handelen
- ballen inspelen met een bedoeling en daar technisch uitvoering op aanpassen

#### Tactische vaardigheden:

- in linies samenwerken met medespelers (positiespel)
- momenten herkennen om voor diepte te kiezen of juist voor rust in balbezit kiezen
- verder kijken dan de dichtstbijzijnde medespeler
- lezen van de wedstrijd

#### Fysieke gesteldheid:

- gebruik maken van fysieke voordelen ten opzichte van de tegenstander

#### Mentale vaardigheden:

- teambelang voorop kunnen stellen

### Te behandelen thema's

#### *Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

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

### Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie (zie ook bijlage 4 'Standaard coachtermen Hollandia T')
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.)
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team
- individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering
- eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

## Bijlage 2. Keeperstraining

### Voor een keeper is het belangrijk dat hij:

- actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn team
- individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen
- aandacht krijgt voor zijn zelfvertrouwen, durf en brutaliteit

### Daarom dient de training van de doelverdediger gesplitst te worden in:

- individuele training (specifieke keeperstraining)
- training met de groep

### Aandacht dient geschonken te worden aan:

- sterke punten: onderhouden
- zwakke punten: verbeteren

Een goede keeperstraining is hoofzakelijk gebaseerd op drie aspecten: *techniek*, *tactiek* en *conditie*. Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van de training dienen deze aspecten terug te komen. Hieronder staan enkele aandachtspunten omschreven:

### Werken aan *techniek*:

- vangen
- (uit)werpen
- (uit)trappen van de grond of uit de handen
- stompen
- vallen, rollen, opstaan
- oppakken van de bal
- voetenwerk
- springen (in relatie tot vangen, pakken en stompen)
- werken met diverse soorten ballen

### Werken aan *tactiek*:

- opbouwend spel: meevoetballen (links en rechts), uittrappen, uitwerpen, coachen
- verdedigend spel: opstelling ten opzichte van het doel en verdediging organiseren
- inzicht hebben in het spel (o.a. uitkomen of staan blijven)
- coaching
- goede opstelling, timing

### Werken aan *conditie*:

- kracht
- snelheid
- vaardigheid
- reactie
- durf
- doorzettingsvermogen

## Bijlage 3. Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen

### Dribbelen en drijven

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

### Passen en trappen

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

### Aan- en meenemen van de bal

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

### Jongleren

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

### Koppen

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

### Duel

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

### **Combineren**

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

### **Positiespelen**

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

### **Partijspelen**

- 1:1 t/m 7:7
- met numerieke meerder- of minderheid
- altijd in afgebakende ruimte
- veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- scoringsmogelijkheden:
  - ⇒ in doel (diverse afmetingen)
  - ⇒ door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)
  - ⇒ door raken of omtrappen van pion
- al dan niet met keepers
- uitgaande van bepaalde opstelling
- 'vrij spel' of met opdrachten

## Bijlage 4. Standaard coachtermen Hollandia T

Onderstaand is een beperkte opsomming gegeven van de meest van toepassing zijnde coachtermen bij Hollandia T. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen coachtermen in verdedigend, opbouwend en opbouwend / aanvallend opzicht. De coachtermen kunnen zowel tijdens trainingen, als tijdens wedstrijden gebruikt worden. Vooral de spelers zullen deze coachtermen moeten kennen en begrijpen, terwijl de trainers, coaches en begeleiders ze op de juiste momenten moeten kunnen gebruiken.

### Verdedigend

(Om)schakelen:	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen, zodat snelle opbouw van de tegenpartij wordt verhinderd.
Zakken:	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen, zodat snelle opbouw van de tegenpartij wordt verhinderd.
Niet happen:	Duel met tegenstander niet aangaan, tegenstander voor je houden.
Aanpakken / winnen:	Duel met tegenstander wel aangaan en bal veroveren.
Druk zetten (pressie):	Man met bal aanpakken en alle mogelijke aan te spelen tegenstanders kort dekken.
Kantelen:	Indien de tegenstander de bal aan de linkerkant van het veld de bal heeft dient het gehele team zich meer naar de linkerkant te bewegen en de rechterkant 'open' te laten. Voor de rechterkant geldt natuurlijk hetzelfde.
Overnemen/-geven:	Een andere medespeler neemt jouw tegenstander over.
Knijpen:	Bij het verdedigen dicht bij elkaar (naar de as van het veld) komen zodat de ruimtes binnendoor afgeschermd worden.

### Opbouwend

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

### Opbouwend / aanvallend

Openen (andere kant):	Het verplaatsen van het spel van de ene naar de andere kant van het veld.
Kaatsen:	Het 'direct' terugleggen van de bal naar de aangever of een andere medespeler.
Opendraaien:	Niet kaatsen, maar wegdraaien van de tegenspeler richting doel van de tegenstander.
Achterlangs komen:	Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte in sprinten.
Aanbieden:	Speler moet bewust (al dan niet met schijnbeweging) uit de dekking van de tegenstander komen.
In de bal komen:	Naar de bal toekomen.

### Opmerking

Wees er bewust van dat niet alle bovenstaande termen toepasbaar zijn voor alle leeftijdscategorieën. Vooral de jongste jeugd (Kabouters en F-pupillen) zullen deze termen nog niet beheersen. Voor deze jeugd zijn vooral termen als "vrijlopen" en "aanspeelbaar zijn" belangrijk.

## **Bijlage 5. Instructie voor trainers, coaches en begeleiders**

### **1. Trainers**

- Zorgen voor een duidelijke communicatie naar spelers en ouders voor, tijdens en na de trainingen.
- Maak duidelijke afspraken met betrekking tot afmelden en afgelastingen.
- Handhaven opleidingsplan.
- Begin goed voorbereid aan de trainingen. Zie ook paragraaf 2.3 "Trainingsopzet" van het Technisch Jeugdplan.
- Voor vragen ten aanzien van trainingsstof kan men zich richten tot de Hoofdjeugdtrainer van de desbetreffende leeftijdscategorie.
- Contact onderhouden met coaches en coördinatoren.
- Scheenbeschermers verplicht ook tijdens trainingen.
- Het eventueel afgelasten van trainingen i.v.m. onbespeelbare velden wordt te allen tijde bepaald door de consul. Afgelastingen staan vermeld op de Hollandia T website.
- Voorbeeld voor de jeugd.
- Een opvoedende taak, met de normen en waarden (o.a. samen opruimen van de trainingsspullen)
- Zorg dragen voor de materialen die voor een training aanwezig zijn (hesjes, opgepompte ballen, hoedjes, enz.).
- Indien materialen weg zijn of kapot melden bij de materiaalman of coördinator.
- Zorgen voor teamspirit en plezier waarin allen gelijk zijn, pesten is uitgesloten.
- Bij vragen en/of 'problemen' kan trainer contact zoeken met desbetreffende coördinator.

### **2. Coaches en begeleiders**

- Zorgen voor een duidelijke communicatie naar spelers en ouders voor, tijdens en na de wedstrijden.
- Maak duidelijke afspraken met betrekking tot afmelden en afgelastingen.
- Maken van rijschema voor wedstrijden en schema voor wasbeurten.
- Contact onderhouden met trainer(s) en coördinatoren.
- Trainen is 'voetballen', verder zo gelijkwaardig mogelijk wisselen.
- Eenheid van tenue, scheenbeschermers en douchen na wedstrijd is verplicht.
- Controle in kleedkamers voor, tijdens en na de wedstrijd.
- Een opvoedende taak, met de normen en waarden.
- Voorbeeld voor de jeugd.
- Het bij afwezigheid van een door de club aangewezen scheidsrechter fluiten van de wedstrijd.
- Zorg dragen voor de materialen die voor een wedstrijd aanwezig zijn (kleding, ballen, waterzak enz.).
- Uitslagen van thuiswedstrijden altijd doorgeven via [wedstrijdsecretariaat@hollandia-t.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@hollandia-t.nl)
- Het tijdig en juist invullen van het wedstrijdformulier.
- Zorgen voor teamspirit, saamhorigheid en plezier waarin allen gelijk zijn, pesten is uitgesloten.
- Bij vragen en/of 'problemen' kan coach en/of begeleider contact zoeken met desbetreffende coördinator.

**Voor een ieder die betrokken is en/of aanwezig zijn voor, tijdens of na wedstrijden en/of trainingen (coaches, trainers, ouders enz.) dienen ten aller tijde te zorgen voor de normen en waarden, respect voor scheidsrechters, grensrechters, tegenstanders en medespelers.**

## **Bijlage 6. Gedragscode en huisregels Hollandia T**

Tijdens voetbalactiviteiten ervaren we veel enthousiasme en plezier op en rond het veld. Dit is erg toe te juichen en dat moet zo blijven. Om verwachtingen naar elkaar in goede banen te leiden zijn er afspraken nodig in de vorm van een gedragscode en huisregels. De gezamenlijke verantwoordelijkheid die hieruit voortvloeit, levert een positieve bijdrage aan het voetballen.

Onderstaande 4 regels vormen de basis voor de gedragscode binnen onze vereniging:

1. Respecteer en waardeer iedereen.
2. Lever geen commentaar op scheids- of grensrechter.
3. Denk aan je taalgebruik, dus geen schuttingtaal en scheldwoorden.
4. Pesten is absoluut verboden. Gebeurt dat, dan worden er direct maatregelen genomen.

De volgende huisregels gelden:

### **Spelers**

- Afmelden voor wedstrijden bij je leider en voor trainingen bij je trainer is verplicht. Doe dit tijdig.
- Na iedere training dragen we gezamenlijk zorg voor het materiaal.
- Dragen van scheenbeschermers op trainingen en tijdens wedstrijden is verplicht.
- Wees zuinig op alle spullen van de club.
- Na de wedstrijden is het voor ieder verplicht te douchen, waarbij badslippers worden gedragen.
- Laat de kleedlokalen netjes achter, ga niet op banken staan en gooi rommel in de prullenbakken. Gebruik de borstels buiten om je schoenen schoon te maken.

### **Trainers, coaches en begeleiders**

- Je hebt een voorbeeldfunctie.
- Beperk je tot positief coachen.
- Blijf positief naar iedereen, negativiteit of afkraken heeft geen vat op een speler.
- Lever geen commentaar op scheids- of grensrechter.
- Stimuleer fair-play en fatsoenlijk taalgebruik, treed corrigerend op bij pesten en discriminatie.
- Spelers die zich schuldig maken aan wangedrag dienen direct gewisseld te worden. Na melding aan het Bestuur dient overleg gepleegd te worden welke straffen zullen volgen.
- Zorg tijdens het verblijf van spelers in het kleedlokaal voor de aanwezigheid van minimaal één volwassene.
- Laat kleedlokalen netjes achter, maak spelers verantwoordelijk hiervoor.

### **Ouders**

- Laat het coachen en geven van aanwijzingen over aan de begeleiding van het team. Deze structuur moet duidelijk zijn, anders raken kinderen verward en weten niet meer waar ze aan toe zijn,
- Aanmoedigen mag, mits uw aanmoedigen een positief karakter hebben.
- Respecteer beslissingen van scheids- en grensrechter (geen reacties).
- Respecteer de tegenstander. Vraag nooit om kaarten of tijdstraffen.
- Denk om uw taalgebruik. Wat jeugdleden niet mogen, mag u ook niet.
- Zorg ervoor dat afspraken nageleefd worden m.b.t. wassen, rijden.
- Zorg dat u regelmatig als toeschouwer langs het veld aanwezig bent.
- Mochten er problemen zijn dan staan leiders en trainers open voor een gesprek. Wel graag na de training of wedstrijd. Er is ook altijd de mogelijkheid om de Bestuursleden in te schakelen.



## Bijlage 7. Informatie voor leden

- Alle leden krijgen automatisch bericht over contributiebetaling. De hoogte van de contributie staat vermeld in de informatiegids.
- De club zorgt zoveel mogelijk voor complete tenues bij de wedstrijden. Soms moeten leden zelf zorgen voor: zwarte voetbalbroek, groen voetbalsokken met zwarte bovenrand. Alle leden moeten zelf zorgen voor voetbalschoenen.
- Het competitieprogramma staat vermeld op de Hollandia T website.
- De competitie duurt van september tot en met april (uitloop mogelijk!), met een winterstop rond Kerstmis en de jaarwisseling. De Kabouters tot en met de C-junioren spelen op zaterdag. De overige teams spelen op zondag.
- Het eventueel afgelasten van trainingen i.v.m. onbespeelbare velden wordt te allen tijde bepaald door de consul. Afgelastingen staan vermeld op de Hollandia T website.
- Het vervoer naar uitwedstrijden wordt per auto geregeld. Bij de jeugd zullen de coaches en begeleiders een beroep doen op de ouders. Wij rekenen daarbij op uw medewerking.
- Per toerbeurt worden de shirts van het hele elftal bij de jeugd aan de spelers meegegeven om ze thuis te laten wassen. Ook hierbij rekenen wij op uw gewaardeerde medewerking, ouders!
- Als een lid niet kan deelnemen aan een wedstrijd of training van zijn/haar team, dan gelieve de trainer, coach en/of begeleider daarvan – bij voorkeur telefonisch - zo snel mogelijk in kennis te stellen.
- De coaches en begeleiders dienen het douchen na een wedstrijd uit hygiënisch en opvoedkundig oogpunt te stimuleren.
- De waarden en normen in de voetbalsport genieten momenteel extra aandacht. Ook Hollandia T beseft dit. Regelmatig zullen wij de aandacht hierop vestigen en vragen ieders medewerking (zowel spelers als ouders langs de kant).
- Voor klachten (evenals voor op- of aanmerkingen) kunt u in eerste instantie altijd terecht bij de coördinator. Daarnaast kunt u altijd aankloppen bij de desbetreffende trainer, coach en/of begeleider.
- Moedig bij wedstrijden correct aan: de leiding is in handen van de scheidsrechter en de assistent scheidsrechter (leider). Respecteer hun manier van optreden en hun beslissingen en lever commentaar (als u dat kwijt moet) naderhand tegenover de coach en/of begeleider van Hollandia T. Respecteer kortweg de 'Waarden en normen' zoals die normaal voor iedereen gelden.
- Indien u uw lidmaatschap of dat van uw kind wilt opzeggen, doe dat dan bij voorkeur meteen na afloop van het seizoen (april/mei) en schriftelijk bij de ledenadministratie. Zie hiervoor ook de Hollandia T website.

Wij wensen u en/of uw kind een heel fijne tijd toe bij Hollandia T.

Bestuur Hollandia T.