



Voetbalvereniging V.V. Eemdijk
Sportpark de Vinken

Jeugdplan 2019 - 2020

Inhoudsopgave

1.	Doel.....	3
2.	Visie, doelstellingen en ambitie.....	4
3.	Organogram.....	5
4.	Richtlijnen jeugd staf.....	6
5.	Selectiebeleid – gedragsregels.....	7
6.	Leeftijdscategorieën.....	9
7.	Jeugdkeepers.....	21
8.	Medische blessures.....	24
9.	Slotwoord.....	25

1. Doel

V.V. Eemdijk is een club, waarbij de jeugd een belangrijke rol speelt. Met een aantal gediplomeerde trainers, wordt bij elke aanwezige jeugdcategory aandacht besteed aan de opleiding van de jeugdspelers. Om voor iedereen een duidelijk beeld te scheppen, waarom we dit allemaal doen, is op deze manier een algemeen beleidsplan op te stellen.

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!

Jeugdcommissie v.v. Eemdijk

november 2018

2. Jeugd: visie, doelstellingen en ambitie

V.V. Eemdijk wil spelers uit de eigen regio de mogelijkheid bieden om opgeleid te worden tot een voetballer, welke ambitieus en vooruit streving handhaaft. Hierbij wil de club een jeugdopleiding op bouwen waarbij alle facetten voor een groeiend sportklimaat aanwezig zijn en waarbij gewerkt wordt in een Fair-Play cultuur.

Doel van de jeugdopleiding

Het aanbieden van de meest optimale leeromgeving waarin jonge voetbaltalenten tot maximale zelfontplooiing komen, met de kans op het worden van voetballer in de regio met exceptionele kwaliteiten.

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'.

Visie en scoutingsbeleid

Al onze jeugdspelers komen uit de regio. Naast twee clubs, spelend in de 2^e divisie uit dezelfde gemeente groeit het percentage in contrast met deze verenigingen gestaag. Eemdijk vindt het belangrijk dat talent uit de eigen regio de kans krijgt om te voetballen met plezier en passie voor het spel.

Persoonlijke ontwikkeling en topsportgedrag

Naast de voetbalontwikkeling loopt als rode draad door onze opleiding de persoonlijke ontwikkeling van het kind. Hierin ontwikkelen kinderen hun zelfbeeld en zelfvertrouwen. De volgende onderwerpen staan centraal in onze opleiding:

- Assertiviteit
- Zelfvertrouwen
- Zelfregulerend vermogen
- Discipline en investeren
- Fysieke ontwikkeling

We vinden het belangrijk kinderen op te leiden tot betere bewegers. Snel, dynamisch en wendbaar zijn is erg belangrijk in onze opleiding en om het regionale voetbal naar een hoger plan te tillen.

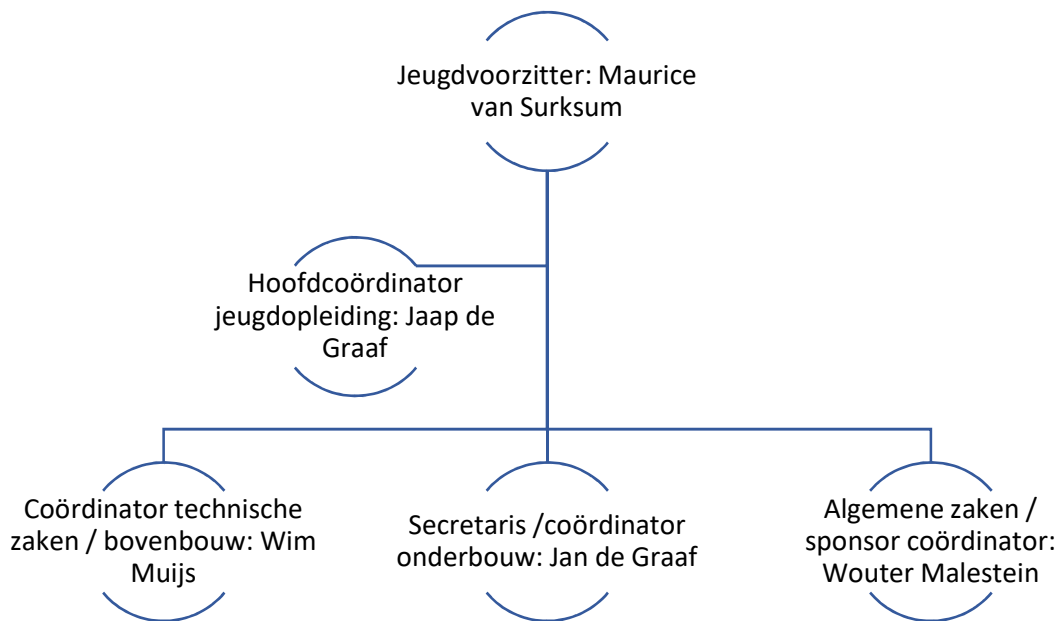
3. Organogram Jeugdcommissie

Rol jeugdbestuur

Het Jeugdbestuur is eindverantwoordelijk voor de organisatie van het jeugdvoetbal bij de vereniging, en voor de uitvoering van het in het Jeugdplan vastgelegde beleid. Verder is het jeugdbestuur verantwoordelijk voor de rapportage richting het hoofdbestuur van de vereniging.

Organogram

In onderstaand figuur is de organisatiestructuur te zien, zoals deze op voetbaltechnisch gebied is binnen de jeugdopleiding van v.v. Eemdijk.



4. Richtlijnen voor jeugdleiders en coaches

Jeugdleiders hebben een belangrijke taak om uit te voeren. Men dient zich te realiseren dat men de vereniging vertegenwoordigt en tevens een voorbeeldfunctie bekleedt.

Minimale eisen qua aanstelling voor een jeugdleider / coach

- Positieve instelling
- Coach baar zijn
- Geduld en meedenkend opstellen
- Normen en waarden van v.v. Eemdijk uitdragen en naleven

Randvoorwaarden voor optimaal leerklimaat - leider

- In het jeugdvoetbal speel je voor een overwinning echter het spelplezier en de beleving mogen niet aan ten onder gaan
- Begeleiden van spelers en prestatiegericht
- Straal enthousiasme en gedrevenheid uit
- Zorg voor een regelmatig contact met de trainer over de ontwikkeling van de spelers
- Draag zorg voor het gedrag van de spelers, binnen – en buiten het veld
- Wees zuinig met het materiaal welke beschikbaar is gesteld door de club

Stappenplan jeugdleiders en coaches

Vóór het seizoen i.o.m. wedstrijdsecretariaat

- Controleer de teamindeling en zorg voor beschikbaarheid van de spelerslijsten – passen etc.
- Afspraken met ouders conform informatie – reisschema / klaarzetten speelveld o.i.d.

Voorafgaande aan de wedstrijd / aankomst bij de club

- Minimaal 15 minuten voor aanvang van de verzameltijd aanwezig op het sportcomplex
- Invullen van het digitale wedstrijd formulier (indien van toepassing)
- Kennismaken met tegenstander

In de kleedkamer / de wedstrijd

- Rust creëren i.v.m. de concentratie
- Wedstrijdbespreking
- Warming-up
- Positief coachen
- Evalueren – gestructureerd, controleer of de uitleg begrepen is

Na afloop van de wedstrijd

- Scheidsrechter / tegenstander bedanken
- Korte evaluatie
- Sanitaire voorzieningen kenbaar maken (douchen)
- Check wedstrijdformulier
- Kleedkamer schoon en netjes achter laten

5. Selectiebeleid jeugdvoetbal

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

Bij de mini-pupillen wordt geselecteerd op:

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

Voor de overige pupillen -en junioren bij de 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 Jeugdcommissie.

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.

Gedraglijnen jeugdspelers

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 v.v. Eemdijk komt. Een goede sfeer is bevorderlijk voor goede prestaties.

Hieronder is te verstaan:

- Goede afspraken over tijdstip van aanwezig zijn bij wedstrijden en trainingen.
- 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.
- 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 VV Eemdijk alleen in positieve zin te horen zal zijn in de regio!

6. Leeftijdscategorieën

Mini pupillen – Groene Tijgers

1. Algemeen

Minivoetbal 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 v.v. Eemdijk terecht om leuke en gerichte trainingen te volgen welke passen bij hun leeftijdscategorie. Het streven is om in het seizoen ook echte wedstrijdjes 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 minivoetbal een goede doorstroming krijgen van de mini's naar de JO8/9-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 pupillen binnen stappen waar in competitieverband gevoetbald zal worden.

Daardoor hebben ze nog meer plezier in het spelletje!

Pupillen JO8/9

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.

- 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 (gewenning 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 in dribbelen / inschieten
- 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 JO8/9 -jeugd:

- 2 x 20 minuten
- Geen buitenspel
- Soepel met spelregels; zoveel mogelijk laten voetballen
- Hoekschop: zelf afstand bepalen ± 10 meter, penalty idem ± 8 meter
- 6 : 6

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 /uitbal / 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.

- 2e jaar pupil: enigszins posities in het veld geven
- links/rechts/midden
- voor/middenveld/verdediging

In principe altijd 6 : 6 spelen. Altijd in overleg met tegenstander kan besloten worden om 7 : 7 of maximaal 8 : 8 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!

JO10

1. Algemeen

In deze categorie wordt alleen qua sterkte geselecteerd bij het 1e 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 (bal technische oefeningen).
- Eerste vormen van samenspel

3. Training

Allereerst is hier het onderlinge contact tussen de trainers heel belangrijk, zodat gericht in kleine groepjes (6-8 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 positiespel aantrekkelijk maken

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 JO10:

- 2 x 25 minuten
- Geen buitenspel
- Gewone spelregels
- 6 : 6

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 6-tallen. Probeer dit te handhaven, 7 : 7 kan nog wel, maar bijvoorbeeld 8 : 8 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.

JO11/12

1. Algemeen

Hier worden de jeugdspelers geconfronteerd met het voetballen op een half speelveld. 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.

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 jongere jeugd, vooral binnen deze 2 jaar hierop door te gaan.

- Duel 1 : 1 aanvallend:
 - passeerbeweging
 - schijnbeweging
 - schaarbeweging

- 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
 - 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 (1ste jaar speelse manier > steeds serieuzer) aan de taken behorende bij een bepaalde positie in het elftal. Desnoods herhalen op tactiekbord. Wat ze zien nemen ze sneller op!

4. Wedstrijd

Kenmerken van wedstrijd JO11/12:

- 2 x 30 minuten
- Half speelveld met 8 : 8

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 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.

JO14

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 leeftijdskennmerken) waarmee je als leider/trainer zult moeten leren om te gaan. 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.

2. Leeftijdskennmerken

- (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/blesuregevoelig

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 1ste 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 JO14:

- 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.

JO17

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 groeispurt 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 tegenopkijken 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 + zonedekking/overnemen van de man
1ste 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
- Aanname 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 JO17:

- 2 x 40 minuten
- Warming-up zonder/met bal

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

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 van groot belang is voor de ontwikkeling van de jeugdspelers.

7. Jeugdkeepers

De geschikte leeftijd om met specifieke keeperstraining te beginnen is rond het tiende levensjaar.

In zeer specifieke gevallen kan eerder met de keeperstraining worden begonnen.

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.

- 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:

Voor de (mini)pupillen is 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

JO10/11:

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

JO12/JO14

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 tweebeenige 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 oudere junioren geldt in principe dezelfde trainingsstof als bij deze categorie 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.

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

8. 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

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.

9. Slotwoord

Voor een club als v.v. Eemdijk 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 diverse facetten van de jeugdopleiding binnen v.v. Eemdijk.

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 v.v. Eemdijk.