

jeugdbeleidsplan

Soccer is more a game of
the future than of the past

A
W.B.S.V.

SPORTVERENIGING W.B.S.V
JISPERWEG 57
1464 NG
WESTBEEEMSTER
TEL: 0299--683 191



INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1: Algemene beschrijving

- 1.1 Inleiding
- 1.2 Inhoud van het Jeugdbeleidsplan
- 1.3 Doel van het Jeugdbeleidsplan

Hoofdstuk 2: Organisatie en taken van de jeugdcommissie

- 2.1 Bestuurlijke organisatie
- 2.2 Taken jeugdcommissie
- 2.3 Contact met ouders/verzorgers
- 2.4 Accommodatie en materiaal

Hoofdstuk 3: Taken van trainers en leiders

- 3.1 Plezier, sociaal contact en sportopvoeding
- 3.2 Taken jeugdtrainers
- 3.3 Taken jeugdleiders

Hoofdstuk 4: De training

- 4.1 Trainingsgebieden
- 4.2 Inhoud van een training
- 4.3 Leerplan van kabouter naar Senior
- 4.4 Doorstroming
- 4.5 Jo6, Jo7 -pupillen
- 4.6 Jo8, Jo9, Jo10 -pupillen
- 4.7 Jo11, Jo12-pupillen
- 4.8 Mo/Jo13, Mo/Jo14 -junioren
- 4.9 Mo/Jo15, Mo/Jo16, Mo/Jo 17 -junioren
- 4.10 Mo/Jo18, Mo/Jo19 -junioren
- 4.11 Overgang van Mo/Jo18, Mo/Jo19 -junioren naar Dames/Senioren
- 4.12 Doelverdediger

Hoofdstuk 5: Jaarplanning en informatie

- 5.1 Jaarplan
- 5.2 Jaaractiviteiten/cursussen
- 5.3 Informatie en communicatiekanalen

Hoofdstuk 1: Algemene beschrijving

1.1 Inleiding

W.B.S.V., die prachtige voetbalclub uit Westbeemster, waar clubliefde, enthousiasme, vastberadenheid en strijd nog de dienst uitmaken. Een vereniging voor en door vrijwilligers met een duidelijke gezamenlijke passie: voetbal!
Sinds 2003 werkt WBSV met een jeugdbeleidsplan om de zaken op allerlei gebied zo gestructureerd mogelijk te laten verlopen

1.2 Inhoud van het jeugdbeleidsplan

In het Jeugdbeleidsplan van W.B.S.V. zijn de technische en organisatorische kaders aangegeven waarbinnen alle betrokken zich bewegen. Uitgangspunt van dit plan is praktische werkbaarheid. Er is niet gestreefd naar een zo uitgebreid mogelijk en zo volledig mogelijk boekwerk, maar naar een handzame leidraad, waarin essentiële zaken zo concreet mogelijk geformuleerd zijn. Hierin staat de ontwikkeling van de jeugd van W.B.S.V. van Jo/Mo6-pupil tot senior te bevorderen centraal. Het jeugdbeleidsplan zal indien nodig ieder jaar herzien worden. Exemplaren van het jeugdplan zijn inzichtelijk in de bestuurskamer.

De teksten worden beoordeeld door de vertegenwoordiger van het bestuur en ook aan het bestuur voorgelegd. Wijzigingen van teksten kan plaatsvinden in opdracht van het bestuur, of in gezamenlijk overleg.

De in het jeugdplan opgenomen afspraken zijn bindend voor de jeugdafdeling.

1.3 Doel van het jeugdbeleidsplan

Dit Jeugdplan zal met name voor de leiders en trainers een zeer welkome aanvulling zijn. Afspraken, richtlijnen, afstemming met het jeugdbestuur en tal van andere zaken die bij W.B.S.V. al geregeld waren, krijgen nu een duidelijke plaats in dit plan. Waarmee wij hopen een opstapje te kunnen geven om de gehele jeugdafdeling op het technische en begeleidende vlak omhoog te brengen.

De centrale doelstelling: het verbeteren van ons actieve jeugdbeleid.

Hoofdstuk 2: Organisatie en taken van de jeugdcommissie

2.1 Bestuurlijke organisatie

Het bestuur van W.B.S.V. bestaat uit zeven personen. Verder is er een jeugdcommissie waarvan in elk geval 1 persoon zitting heeft in het hoofdbestuur. Graag zien we vanuit ieder jeugdteam een vertegenwoordiger in de jeugdcommissie. Het bestuur is eindverantwoordelijk voor alle onderdelen van de vereniging.

Ten aanzien van het jeugdplan verzorgt het bestuur met name de beleidsmatige aspecten en probeert de optimale voorwaarden te scheppen voor het welslagen van het jeugdplan (en natuurlijk het totale verenigingsbeleid).

Belangrijke aspecten zijn hierbij:

- Zorgen voor voldoende trainingsfaciliteiten
- Zorgdragen voor voldoende continuïteit in de begeleiding
- Stimuleren en motiveren van de trainers, leiders en coördinatoren
- Het tonen van belangstelling
- Halfjaarlijks evaluatie van het organisatorisch geheel met alle trainers, leiders en coördinatoren
- Contacten, communicatie en conflictbespreking met derden

2.2 Taken jeugdcommissie

Taken voorzitter jeugdcommissie:

Leidinggeven aan het gehele jeugdkader en het coördineren van het jeugdvoetbalbeleid binnen het totale verenigingsbeleid.

Organiseren en voorzitten van het regelmatig jeugdcommissie-overleg.

Ontwikkelt en toetst het jeugdbeleid aan de algemene doelstellingen van de vereniging en het jeugdplan.

Adviseert, initieert, coördineert, werft en stimuleert binnen zijn of haar mogelijkheden. Zorgt voor terugkoppeling naar het bestuur.

Taken secretaris jeugdcommissie:

Draagt zorg voor de agenda en het verslag/actielijst voor de jeugdcommissie-vergadering

Draagt zorg voor het verdelen en beantwoorden van de in- en uitgaande post m.b.t. het jeugdvoetbal.

Draagt zorg voor het jaarverslag van het jeugdvoetbal t.b.v. de jaarlijkse algemene ledenvergadering.

Taken wedstrijdsecretaris:

Draagt zorg voor de indeling van de diverse oefen- en competitiewedstrijden.

Is direct aanspreekpunt over speeldata, begintijden.

Draagt zorg voor informeren van de leiders bij afgelastingen

Aanspreekpunt voor toernooien bij andere verenigingen

Verzorgt dispensaties

Regelt de scheidsrechters op zaterdag.

Taken jeugdcoördinator:

Is aanspreekpunt voor ouders, teamleiders en jeugdtrainers namens het jeugdbestuur
Voorkomende problemen signaleren en melden aan de trainer en/of jeugdbestuur
Bezoek trainingen en wedstrijden

Taken zaterdag-coördinator clubgebouw:

(toerbeurt persoon uit de jeugdcommissie)
Is op tijd aanwezig op het W.B.S.V.-complex
Controleert de kantine en kleedkamers op onvolkomenheden en hijst de clubvlag
Is gastheer/vrouw voor scheidsrechters en leiders van bezoekende verenigingen.
Probeert alle voorkomende problemen in goede banen te leiden.

2.3 Contact met ouders/verzorgers

Voor de aanvang van elk seizoen worden de ouders/verzorgers en /of spelers per team geïnformeerd via het bewaarnummer omtrent zaken als:

- Indeling
- Leiders
- Trainingstijden
- Plaats waar getraind wordt
- Contributie
- Advies omtrent kleding, schoeisel e.d.
- Wedstrijdprogramma
- Diverse algemene afspraken: douchen, vervoer, wassen van shirts e.d.
- Vrijwilligerstaken: kantinediensten, halen/brengen van de kinderen

Nieuwe leden worden aangemeld door middel van het aanmeldingsformulier op de website.

Door middel van de website en Voetbal.nl vindt informatieverstrekking plaats: programma, standen, wetenswaardigheden, activiteiten e.d.

De jeugdcommissie en het bestuur van W.B.S.V. trachten er voor te zorgen dat de jeugdleden conform het jeugdplan de voetbalsport kunnen beoefenen.

Direct vóór, tijdens en direct na de training en/of wedstrijd staan de spelers onder de directe zorg van de leiders.

Bij uitwedstrijden de hele 'reis'.

Echter voor het vervoer van en naar het sportcomplex zijn uiteraard de ouders zelf verantwoordelijk.

Van ouders wordt verwacht dat ze:

- Er zorg voor dragen dat hun kind(eren) tijdig aanwezig zijn bij de activiteiten van de vereniging.
- Er zorg voor dragen dat hun kind(eren) juiste en geschikte kleding draagt bij de activiteiten van de vereniging, scheenbeschermers zijn verplicht!
- Een vrijwilligerstaak vervullen.

- Belangstelling tonen voor de bezigheden van hun kind(eren).
- Positief aanwezig zijn: aanmoedigen is geweldig, uitschelden is TABOE!

De ouders worden gestimuleerd medewerking te geven, of deel te nemen aan activiteiten van de club. Met name de jaarlijkse Penaltybokaal en Timmertooernooi, zijn belangrijke dagen voor de binding met de vereniging.

2.4 Accommodatie en materiaal

De jeugdcommissie en het bestuur dragen er zorg voor dat de accommodatie (velden, kleedruimte etc.) op gezette tijden beschikbaar is voor training, wedstrijden of andere activiteiten. Bovendien zorgt het bestuur er voor dat één en andere voldoet aan de criteria van de K.N.V.B.

Verder zorgt het bestuur er voor dat er voldoende en deugdelijke attributen aanwezig zijn om trainingen te kunnen verzorgen.

In overleg met alle betrokkenen wordt er voor aanvang van ieder seizoen een indeling gemaakt t.a.v. trainingstijden.

- Het bestuur en de jeugdcommissie dragen er zorg voor dat alle teams zijn voorzien van: voldoende trainingsmateriaal (ballen, hesjes, pionnen, doeltjes etc.)
- Drie wedstrijdballen voor gebruik tijdens de wedstrijd.

Uiteraard is orde en netheid een zorg van ons allemaal. De gemeente Beemster zorgt erg goed voor de accommodatie. Laten wij als gebruikers niet achter blijven en W.B.S.V. op een goede manier promoten.

Hoofdstuk 3: Taken van trainers en leiders

3.1 Plezier, sociaal contact en sportopvoeding

Het plezier van de spelers tijdens hun sportbeoefening is één van de belangrijkste onderdelen om goed te kunnen presteren. Van groot belang daarbij is dat de trainingen aansluiten bij de belevingswereld van de kinderen. Plezier zorgt voor beleving en betrokkenheid.

Plezier staat daarom dan ook voorop.

Voetbal is een teamsport, waarbij de spelers, trainers en begeleiders sterk op elkaar aangewezen zijn en voortdurend met elkaar omgaan. Wanneer er een goede sfeer aanwezig is, zullen de spelers beter presteren en meer plezier beleven bij hun sportbeoefening. Onderling respect, het nakomen van afspraken en samen sterk staan, zijn hierbij een paar sleutelbegrippen.

Sportief gedrag bij training en wedstrijd, maar ook voor en na de sportactiviteit

(kleedkamer, kantine etc.) is erg belangrijk. Blessurepreventie, materiaalgebruik, lichaamsverzorging (douchen na sporten is vanzelfsprekend), discipline en taalgebruik zijn vaste waarden binnen de algemene sportopvoeding. Geen alcoholische dranken. Ook niet buiten tijdens wedstrijden.

Geen toegang van toeschouwers op het kunstgras.

3.2 Taken jeugdtrainers

Het verzorgen van de technische, tactische, conditionele en mentale scholing, waarbij naast iedere speler afzonderlijk ook het team zich optimaal moet kunnen ontplooiën, ten einde een kwalitatief hoger spelniveau te krijgen. Waarbij uiteraard spelvreugde voorwaarde tot presteren is.

Tevens moeten ook de trainers bijdragen aan de zorg voor sportief gedrag, discipline, blessurepreventie, materiaalgebruik, wedstrijdvoorbereiding en uiteraard een goede, bij de leeftijd passende, algehele sfeer.

Ten aanzien van de training:

- Iedere training voorbereiden, er zijn voorbeelden via Rinus op de KNVB-site, de AZ-site of de coördinator.
- Minimaal 15 minuten voor de training aanwezig zijn op het complex.
- Trainingsmateriaal controleren op aantal, slijtage en gebruik.
- Overleg voeren met de jeugdleider over wedstrijd, training (opkomst en afmelding)
- Overleg voeren met de leider indien er een speler geblesseerd is, indien nodig fysiotherapie altijd in overleg met de ouders.

Bijzondere taken jeugdtrainers:

- Eventueel assisteren bij de begeleiding van wedstrijden, toernooien etc.
- Het onderhouden van nauwe contacten met de andere trainers (overnemen van trainingen, materiaalgebruik bij gelijktijdig trainen etc.)
- Advies geven aan het bestuur over nieuw aan te schaffen materiaal

3.3 Taken jeugdleiders

De jeugdleiders zorgen voor de begeleiding van de spelers van hun groep bij wedstrijden, trainingen en nevenactiviteiten. De jeugdleiders zijn de vertegenwoordigers van W.B.S.V.

Tevens moeten de jeugdleiders:

- Zorgen dat de spelers zich correct en sportief gedragen naar de scheidsrechter, tegenpartij, publiek, medespelers en het kader
- Zorgen dat de spelers tijdig aanwezig zijn:
Trainingen: minimaal 5 minuten voor aanvang (omgekleed)
Thuis-wedstrijden: minimaal 30 minuten voor aanvang
Uit-wedstrijden: minimaal 10 minuten voor vertrektijd

- Zorgen voor een ordelijk verloop in de kleedkamer, na gebruik de kleedkamer netjes/schoon achterlaten.
- Zorgen voor de hygiëne van de spelers; douchen na sporten is vanzelfsprekend, materiaalgebruik, advies over blessures of hier over kunnen doorverwijzen naar desportverzorging.
- Zorgen voor een goede sfeer in de groep, rekening houdend met de specifieke leeftijdskenmerken van de betreffende groep.

Ten aanzien van de wedstrijden:

- Correct invullen van het DWF/digitale wedstrijdformulier (vanaf Mo/Jo11)
- Zorgen voor een assistent-scheidsrechter (vanaf Mo/Jo13)
- Verzorgen van een geblesseerde speler.
- Zorg dragen voor de verzorgingstas.
- Zorg dragen voor de wedstrijdballen (er zijn er 3 voor ieder team)
- Problemen oplossen (scheidsrechters, tegenpartij, kantine ..), eventueel inoverleg met het bestuur.
- Ontvangst van de tegenpartij bij thuiswedstrijden.
- Draagt zorg voor de W.B.S.V.-tenues en eventueel reserveshirts.
- Zorg dragen voor een rustige en veilige heen- en terugreis bij uitwedstrijden.

Ten aanzien van trainingen:

- Regelmatig contact met de trainer en regelmatig bezoek aan de trainingen is zeer gewenst
- Trainingsbezoek bijhouden en afmeldingen doornemen met de trainer
- Bij herhaalde afzeggingen contact opnemen met de ouders.
- De leider dient het aan de trainer door te geven als een speler geblesseerd is.

Bijzondere takenjeugdleiders:

- Onderhouden van contacten met de ouders van de spelers
- Leiders bespreken onderling bevindingen op de vergaderingen

Hoofdstuk 4: De Training

4.1 Trainingsgebieden

Bij voetbaltraining onderscheiden we de volgende trainingsgebieden:

1. technische/tactische training
2. tactisch/technische training
3. conditietraining

1. Technisch/tactische training

Het accent ligt hier duidelijk op het aanleren en verbeteren van de techniek.

Wanneer je techniek oefent, ontkom je er niet aan, dat ook de tactische kwaliteiten van een speler worden aangesproken. Vandaar dat we een onderverdeling maken in:

- Technische aanwijzingen: opmerkingen t.a.v. speelbeen, standbeen, lichaamshouding, passeerbeweging e.d.
- Tactische aanwijzingen: opmerkingen t.a.v. het waarnemen van de omgeving, oogcontact, looprichting, balsnelheid en balrichting e.d.

2. Tactische/technische training

Het accent ligt hier vooral op het vergroten van het tactisch inzicht. We trainen dit hoofdzakelijk door het spelen van positie- en partijspelen. Dat hierbij automatisch de techniek wordt geoefend, spreekt voor zich.

3. Conditietraining

Bij de Mo/Jo5 t/m Mo/Jo12 geven we richtlijnen ten aanzien van het trainen op conditie. Tijdens de technische vorming wordt ook de conditie getraind. Bovendien maakt de bewegingsdrang, die deze kinderen hebben, specifieke conditietraining overbodig.

Vanaf de Mo/Jo13 gaan we wel conditioneel werken, echter ook daar is het van het grootste belang conditie te trainen met voetbalvormen (rondjes draven is echt niet meer van deze tijd!). De grootte van het wedstrijdveld per leeftijdscategorie speelt ook mee in de hoeveelheid conditietraining.

4.2 Inhoud van de training

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

A. Voetbaleigen bedoelingen

- doelpunten maken/voorkomen
- samenwerking doelgerichtheid
- omschakeling balbezit/verlies
- spelen om te winnen
- iedere oefening moet een doel hebben om te verbeteren
 - van eenvoudig naar moeilijk (bijvoorbeeld van groot naar klein veld)
 - van langzaam naar snel
 - van bekend naar onbekend
 - van weinig naar meer (tegenstand)

B. Veel herhalingen

- veel beurten geven
- geen lange wachttijden / meerdere groepen maken
- goede organisatie / goede techniek en tactiek door veel te herhalen met gelijksoortige aanwijzingen
- voorwaarde nummer één is voldoende materiaal meenemen

C. Rekening houden met de groep

- met leeftijd, vaardigheid en niveau, beleving en spelvreugde
- met weersomstandigheden
- goede arbeids/rust verhouding
- voldoende variatie

D. Juiste coaching / beïnvloeding

- spelbedoelingen duidelijk maken
- speller beïnvloeden, later leren door:
 - vragen stellen
 - oplossingen laten aandragen
 - in te grijpen
 - voorbeeld geven of voordoen
 - het spel stop zetten

PRAATJE, PLAATJE, DAADJE

4.3 Leerplan van kabouter naar Senior

Kabouters Jo6 en Jo7 (leeftijd <7 jaar)

De jeugd leert de bal beheersen, door in allerlei spelvormen (kleine partijtjes) bezig te zijn. Voorbeeld: partijvorm 2/2 of 3/3 (toernooivorm), diverse spelvormen met veel balcontact (stedenspel etc.).

Jo8, Jo9 en Jo10 (leeftijd <10 jaar)

De jeugd leert de bal beheersen, door in allerlei spelvormen (kleine partijtjes) bezig te zijn. Voorbeeld: partijvorm 2/2 of 3/3 (toernooivorm), diverse spelvormen met veel balcontact (stedenspel etc.).

Jo11 en Jo12 (leeftijd <12 jaar)

Het aanleren van basistechnieken en inzicht krijgen over tactiek. Het spelen in kleine groepen is belangrijk (grote betrokkenheid, veel balcontact en ruimte-inzicht zijn dan vereist).

Tactische en technische ontwikkeling worden ondersteund door constante trainingsbegeleiding (trainers, leiders en vereniging zitten op één lijn), veel herhalingen in oefenstof en het geven van gerichte trainingen. Voorbeeld: partijvormen 3/3, 4/4, 5/5 en het werken met overtal situaties met nadruk op de voetbalmomenten: balbezit, balverlies en met name de omschakelmomenten.

Mo/Jo13 t/m Mo/Jo16 (leeftijd <16jaar)

De wedstrijdssituatie wordt nu zeer belangrijk, spelers bewust laten worden van tactische principes. De hoofdmoot van een training vormen de positie- en partijspelen.

Voorbeeld: positiespelen 5/2, 4/2, 3/2 etc., zowel verdedigend als bij balbezit is het belangrijk de spelers uit te leggen hoe en waarom er positie moet worden gekozen.

Mo/Jo17 t/m Mo/Jo19 (leeftijd <19)

Tactiek wordt theoretisch bespreekbaar, training wordt wedstrijdgericht (meer gericht op wat er misging; omschakelen of afronden of positiespel etc.).

Groep is aanspreekbaar op resultaat.

Voorbeeld: wedstrijdgericht trainen, wanneer er bijvoorbeeld slecht wordt omgeschakeld kan je een partijvorm 5/5 spelen, met daarin een middenlijn die om te kunnen scoren door alle 5 spelers dient te worden gepasseerd.

4.4 Doorstroming

Er wordt zoveel mogelijk gespeeld met/tegen leeftijdsgenoten en op een zo hoog mogelijk haalbaar niveau. Plezier, sociale/psychische/lichamelijke gelijkwaardigheid en voetbalmogelijkheden van het kind zijn hierbij de uitgangspunten.

In principe vindt de doorstroming dus plaats op basis van leeftijd (per 1 januari van elk jaar is hierbij de K.N.V.B.-regel). Voorafgaande aan ieder seizoen wordt eerst een voorlopige indeling opgesteld door de secretaris en de jeugdsecretaris. Deze wordt voorgelegd aan de jeugdcommissie en vervolgens definitief gemaakt.

<i>Jo6 en 7</i>	<i>jeugd (jongens en meisjes) onder 6 of onder 7 jaar.</i>
<i>Jo8, 9 en 10</i>	<i>jeugd (jongens en meisjes) onder 8, onder 9 of onder 10 jaar.</i>
<i>Jo11 en 12</i>	<i>jeugd (jongens en meisjes) onder 11 of onder 12 jaar.</i>
<i>Mo/Jo13 en 14</i>	<i>meisjes onder 13 en onder 14 en jongens onder 13 en onder 14.</i>
<i>Mo/Jo15 en 16</i>	<i>meisjes onder 15 en onder 16 en jongens onder 15 en onder 16.</i>
<i>Mo/Jo17, 18 en 19</i>	<i>meisjes onder 17, onder 18 en onder 19 en jongens onder 17, onder 18 en onder 19.</i>

HET NIEUWE PUPILLENVOETBAL

Zo ziet de KNVB de toekomst van het jeugdvoetbal: kleinere velden, meer balcontacten en geen doelman bij de jongste spelers



Meer info amateur en jeugdvoetbal

<https://www.knvb.nl/node/196> en
<https://www.knvb.nl/doe-mee/speler/pupillen>

Vanaf de Jo6 wordt er met dispensatie gewerkt.

Bijzondere aandacht verdient verder de overgang van wedstrijdvormen ivm met de overschakeling van aantal spelers, veldgrootte en de spelregelaanpassingen (o.a. buitenspel en doeltrap). Vanaf Mo/Jo13 (junioren) wordt er 11 tegen 11 op een heel veld gespeeld.

In het belang van de in de eerste alinea genoemde punten, kan het zijn dat er in gezamenlijk overleg (spelers, leiders, trainers, ouders en jeugdcommissie) gekozen wordt voor doorstroming anders dan op leeftijd. Belang van spelers en team moet hierbij goed gewogen worden.

Vervroegd overgaan of juist het tegenovergestelde is tevens mogelijk ter complementeren van een team. Om te voorkomen dat teams uit te veel of te weinig spelers bestaan (waarbij uiteraard weer zeer nauwkeurig gekeken moet worden naar uitgangspunten van alinea 1).

4.5 Jo 6 en 7

Specifieke kenmerken

- behoefte aan duidelijke leiding
- concentratievermogen nog niet zo groot
- bal- en maatgevoel zijn nog slecht ontwikkeld
- zijn druk, kunnen slecht stilzitten en willen van alles ondernemen
- vertonen dus grote behoefte aan beweging
- enthousiast en leergierig

- nog weinig sociaalvoelend en denken voornamelijk aan zichzelf
- wil om te winnen nog maar zeer beperkt aanwezig
- ziet wedstrijd en training als een avontuur
- drukt zich spontaan en origineel uit
- onderling zijn er vaak grote individuele verschillen: met name motorisch
- ieder kind reageert heel verschillend op bijna dezelfde situatie

De ouders zijn meestal enorm betrokken bij wat er plaats vindt tijdens wedstrijd en training.

Training

De kinderen moet je laten wennen aan de bal door ze er veel mee te laten spelen. Spelenderwijs leren de bal te beheersen door middel van zeer veel balcontacten met veel fantasie. Tevens is het belangrijk dat de kinderen leren wat de voornaamste regels zijn. Daarbij zijn twee onderdelen het belangrijkste qua begripsvorming:

1. doelpunten maken en tegendoelpunten verhinderen
2. balbezit en balverlies

Belangrijkste trainingsschema's zijn:

- dribbelen en drijven
- plaatsen en trappen
- stoppen, aan- en meenemen jongleren
- veel partijspelen (kleine teams, klein veld en grote doelen)
- afronden op doel (veel laten scoren)

Aangezien de concentratieduur op deze leeftijd erg kort is moeten de trainingsonderdelen kort duren (5 tot 10 minuten). Het is ook aan te raden om tijdens de training veel korte pauzes in te lassen vanwege snelle vermoeidheid en afleiding. Bovendien is het belangrijk om veel voor te doen en veel te herhalen.

Daarnaast is de individuele aandacht bij deze kinderen erg belangrijk.

Een echte warming-up is op deze leeftijd nog niet nodig, echter toch is het raadzaam om de spelertjes door middel van bijvoorbeeld een tikspelletje op te warmen en zich te laten concentreren op de training.

4.6 **Jo8, 9 en 10**

Specifieke kenmerken

- wil laten zien wat hij/zij kan
- is gevoelig voor aandacht en complimentjes
- coördinatie van het lichaam wordt steeds beter, meer harmonie in bewegen
- concentratie neemt toe, maar is echter nog niet optimaal
- zijn duidelijk aan het groeien, krachtiger en zelfstandiger

- zijn leergierig
- hoge bewegingsdrang en over het algemeen erg lenig
- geldingsdrang groeit
- wil om te winnen en te presteren is duidelijk aanwezig
- worden meer sociaal voelend en beseffen dat voetbal een teamsport is
- meest ideale leeftijd om voetbaltechnische vaardigheden bij te brengen

Training

Bij de Jo8, 9 en 10 is het belangrijk de basistechniek en tactiek spelenderwijs aan te leren (bal technische training is bij deze groep dus hoofdgerecht).

Naast de techniek is ook de tactische vorming van belang: vier hoofdonderdelen van de training op deze leeftijd zijn:

- ruimte zoeken en waarnemen
- balsnelheid aanpassen aan de situatie
- naar de bal toegaan (in de bal komen), aanbieden of juist de ruimte zoeken (diep gaan) samenspel

Trainingsoverzicht (ongeveer):

September	Plaatsen en trappen
Oktober	Dribbelen en Drijven 2 benigheid trainen
November	Kappen en Draaien Wreeftrap Hoge bal
December	Duel 1:1 Bewegen zonder bal balbezit / balbezit tegenstander
Januari	Kaatsen Inworp
Februari	Combinatie 1-2 Koppen aanleren Hoge bal terugspelen

Van maart tot en met mei de belangrijkste oefeningen van iedere maand herhalen

Het is van belang de spelers met veel balcontacten te laten werken en als trainer steeds het goede voorbeeld te geven. Goede correctie is belangrijk (zodanig stilleggen en aanwijzingen geven), op deze leeftijd wordt de techniek gevormd. Technische onderdelen als schieten, passen, dribbelen etc. moeten doel hebben en niet op zichzelf staan.

De verschillende trainingsonderdelen kunnen iets langer duren (10 – 15 minuten), aandacht en concentratie verbeteren langzaam. Waarbij niet teveel verschillende oefenvormen moeten worden aangeboden: herhaling blijft belangrijk. Dit kan

prima worden bereikt in speelse partij, estafette, afronden en andere oefenvormen. Wedstrijdelement, doelpunten maken, opbouwen en verdedigen maken deel uit van elke training.

Het werken in groepsverband wordt belangrijk, waarbij je streeft naar een speelveldverdeling bij zowel kleine als grote partijvormen.

Ook bij deze kinderen is een warming-up gericht op het vervolg van de training niet zozeer ter voorkoming van blessures. Kleine partijvormen 3/3 en tikspelletjes zijn hier goede voorbeelden van.

Het stimuleren van het douche-gebeuren en ordelijk omgaan met materiaal en kleding is een must!

4.7 **Jo11 en 12**

Specifieke kenmerken

- aanleg om techniek te leren is groot
- enthousiast en meestal goed aanspreekbaar
- kunnen voorbeelden snel nadoen
- bij de groep horen wordt erg belangrijk
- concentratie is nu redelijk
- lichaamskenmerken zijn goed in evenwicht
- daardoor goede coördinatie, soepel bewegen
- balgevoel neemt toe
- krant en uithoudingsvermogen duidelijk toegenomen
- vaak ook zelfoverschatting ("dat kan ik wel")
- inzicht in het samen met anderen voetballen om te kunnen presteren
- kritisch op zichzelf, maar ook vooral op anderen
- leren snel: nemen oefenstof gemakkelijk op en hebben ook veel interesse voor spelvormen
- over het algemeen sterk gemotiveerd

Training

Zoveel mogelijk gericht trainen op basistechniek, waarbij gestreefd wordt naar een technisch gave en volmaakte uitvoering.

Tactisch kan gericht worden getraind op de volgende basistechnieken:

- de bal tegemoet gaan
- bal zo snel mogelijk onder controle brengen
- vrijlopen (naar de bal, diep gaan, stap links of rechts, achter tegenstander vandaan) lichaam tussen de bal en tegenstander
- omschakelen balbezit – balverlies en andersom
- ruimte zoeken en gebruiken spelposities verduidelijken
- veldbezetting: verdeling over het speelveld accent op samenspel/teamverband

Ook bij de 11- en 12-jarigen geldt weer dat veel balcontacten noodzakelijk zijn. Als trainer moet je variatie brengen in de trainingen door steeds dezelfde technieken te oefenen in andere organisaties. Veel spel-, wedstrijd- en estafettevormen zijn essentieel. Daarnaast de thema's van de E-pupillen en veel plaats- en trapvormen (afwerken). De trainingsonderdelen worden weer iets langer (15 – 25 minuten).

Trainingsoverzicht (ongeveer):

September	Herhaling oefenstof Jo8/9/10
Oktober	Buitenspel uitleg Positiespel en Zonespel 2 benigheid trainen
November	Overtal 3:1 / 4:2 Overtal 4:3 / 5:2 Wreeftrap Hoge bal
December	Balbezit 4:4 / 5:5 / 7:7 Hoge bal terugspelen Aanname Borst en Bovenbeen Koppen
Januari	Kaatsen en Opendraaien Buitenkant voet aannemen en schieten

Van februari tot en met mei de belangrijkste oefeningen van iedere maand herhalen.

Bij de warming-up kan gekozen worden voor een korte gezamenlijke standaard warming-up (teamverband wordt zo benadrukt), of voor bijvoorbeeld korte partijvormen 3/3. Qua blessurepreventie is ook bij deze leeftijd een warming-up nog niet erg zinvol.

4.8 **Mo/Jo 13 en 14**

Leeftijds kenmerken

- prepuberteit, interesse voor andere zaken
- disharmonie: meestal enorme lengtegroei, beperkte belastbaarheid
- stuntelig/slungelachtig, beperkte belastbaarheid vooral bij jongens
- blessuregevoelige leeftijd speciaal de aanhechtingen van de spieren
- herwaarderen van het voetbal: andere interesses en hobby's
- afzetten tegen gezag, conflicten uitlokken groepsvorming

- zelfoverschatting, met zichzelf bezig

Trainingsaccenten:

- Laat alle technische voetbalvaardigheden in wedstrijdsituaties oefenen handelingssnelheid wordt opgevoerd + weerstand
- Heb oog voor individuele tekortkomingen en problemen, de resultaten zijn twijfelachtig, de verwachtingen mogen niet te hoog zijn.
- Geen specifieke krachttraining
- Allerlei positie-partijspelen
- Belicht de posities en taken van de spelers tijdens de partijspelen zie ook "de rode draad"
- Belicht de spelhervattingen (inworp, doeltrap, aftrap, vrije trap, direct en indirect, scheidsrechterbal en corner)
- Let op gezonde lichaamsverzorging
- Zie toe op controle van de emotie
- Leer ze om te gaan met positieve kritiek en negatieve kritiek achterwege te laten.

Techniek en tactiek (eindtermen)

- Onderhouden en verbeteren van de aangeleerde basistechnieken
- Snelheid van handelen opvoeren ook met druk van de tegenstander
- Beheerst van de wreeftrap over grote afstand en in het afwerken
- Beheersing of verbetering van aanvalspatronen met het accent op opkomende spelers
- Beheerst de basistechniek van het koppen onder weerstand, zowel aanvallend als verdedigend
- Beheerst de technische en tactische vaardigheden bij het duel 1:1 in alle positie en partijspelen
- Snapt de ideeën van de positie spelen 4:2,3:2,5:3,6:3,8:4
- Kan een 2:1 situatie uit spelen
- Beheerst het verdedigen in 2:1, en 3:1 situaties
- Krijgt de eerste kennismaking met een specifieke taakomschrijving binnen het 3:3:3 spelconcept
- Weet onderling te coachen met name in balbezit werkt aan zijn lenigheid
- Alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd!
!!

In deze periode komen enorme lichaamsverschillen voor, de belastbaarheid zal dus per individu verschillen. Bovendien is het belangrijk oog te hebben voor individuele tekortkomingen.

Benodigde discipline:

- Zorgt voor een correct tenue
- Zorgt voor tijdig afbericht voor trainingen en wedstrijden
- Is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- Ruimt de eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter, helpt bij opruimen
- Toont respect voor de scheidsrechter, tegenstanders, leiders, trainers e.a.
- Heeft alleen positief commentaar
- toont positief gedrag in en buiten het veld
- gaat na de wedstrijd douchen.

Deze groep is verplicht om voor de training en wedstrijd een warming-up te verrichten (blessuregevoeligheid door snelle lengtegroei).

Verschillende loopvormen, stretchen en een tweetal steigerungen (versnellingen tot bijna volledige sprint) tot slot.

Let op een goede looptechniek. Ook een cooling-down na de wedstrijd of training is verplicht.

Voor de wedstrijd en in de rust moet een korte wedstrijdbespreking worden gehouden.

Voor de training bespreek je nogmaals kort de wedstrijd en/of de inhoud van de training.

4.9 **Mo/Jo 15, 16 en 17**

Specifieke kenmerken

- meer realiteitszin (neemt sneller wat aan van de ander (leider, trainer, scheidsrechter of medespeler)
- minder emotioneel
- mede verantwoordelijkheid dragend
- kritischer naar eigen prestatie
- leerzame periode
- verhoogde belastbaarheid (kracht/withoudingsvermogen)
- affectiever bewegingsverloop
- soms groepsvorming

Training

Bij de Mo/Jo 15, 16 en 17 moet de wedstrijd tactiek worden belicht. Enkele voorbeelden hiervan:

- hanteren van het speltempo verplaatsen van het spel
- tot stand brengen van een numerieke meerderheid
- waarschuwen bij het aanspelen van een medespeler (man/tijd)
- spelhervattingen
- buitenspel val
- overkomen in een andere linie en overname van posities
- bepaalde dekkingsvormen leren kennen:
 - o tactische (positie-, man-, rug-, gestaffeld en ruimtedekking)
 - o technische (kort, door de knieën, binnenkant afdekken en kijken naar de bal)
- waken voor al te hoge eisen
- individuele tactische aanwijzingen passend bij de positie in het veld

De technische elementen dienen in een hoog tempo en in wedstrijd situaties te worden beoefend. De conditionele training is vergelijkbaar met die van de Mo/Jo 13 en 14 (let op looptechniek en train conditie zoveel mogelijk in voetbaleigen vormen) met als uitbreiding explosieve sprinttraining.

De te trainen onderdelen zijn:

- veel positie en partijspelen (hoofdmoot van de training)
- weerstanden inbouwen in de technische oefeningen
- spelhervattingen (corners, vrije trappen, inwerpen etc. tactische uitvoering d.m.v. het neerzetten van alle spelers op de juiste posities)
- de thema's van de Mo/Jo 13 en 14.

Gedurende deze periode ligt het accent duidelijk op de tactisch/technische vorming. Een stimulerend en enthousiast kader is hier nodig, op deze leeftijd stoppen veel spelers met voetballen (landelijk).

De warming-up, cooling-down en besprekingen voor de wedstrijd en training zijn vergelijkbaar met de situatie bij de Mo/Jo 13 en 14.

4.10 Mo/Jo 18 en 19

Specifieke kenmerken

- optimale lichamelijke ontwikkelingsgrens
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- sterke geldingsdrang op tal van gebieden
- drang naar perfectionisme
- stabilisatie op het psychische vlak, afgewisseld met crisisperiodes
- grote belastbaarheid
- overgang naar senioren
- inzicht in prestatieniveau
- vaak sterke groepsvorming

Training

Verder ontwikkeling van en uitdiepen van wedstrijd tactiek:

- bewust oefenen van tactische mogelijkheden gericht op de wedstrijd (speeltempo, inzakken etc)
- gericht trainen op speelwijze (4:4:2 of 4:3:3, doorschuiven laatste man etc)
- leren analyseren van tactische situaties, het lezen van een wedstrijd
- vervolmaken van de punten genoemd bij de Mo/Jo 15 en 16.

Vervolmaken van de technische grondvormen. Oefenen op automatismen en op het hoogstetempo onder gemiddeld grote weerstand en in complexe spelsituaties. Veel aandacht blijven schenken aan koppen, afwerken en passen over grote afstand. Spelhervattingen combineren met specifieke technische handelingen. Ten aanzien van de conditionele trainingsdoelen despelers maximaal belasten tot hun persoonlijk maximaal prestatieniveau: bewust en gericht gaan scholen ten aanzien van snelheid, kracht en uithoudingsvermogen; het laatste aspect vrijwel uitsluitend trainen met de bal. Basis leggen voor de overgang naar de senioren.

De te behandelen onderdelen krijgen vorm in:

- de thema's van de Mo/Jo 15 en 16
- combinatievormen (gebaseerd op tactische situaties, de counter, opbouw van

achteruit etc.)

- positie spelen (wedstrijdgericht, mandekking, klein speelveld, direct spelen, kaatsen etc.)
- aandacht voor verdedigend en aanvallend koppen in diverse afwerkvormen
- oefenen van dode spelsituaties
- partijvormen (scherp en snel schakelen bij balbezit/balverlies, wedstrijdgericht)
- eventueel individueel specifiek trainen op b.v. afwerken, vrije trappen etc.

Warming-up en cooling-down uitgevoerd door de spelersgroep, volgens een vast stramien en bij de wedstrijden geleid door steeds dezelfde personen. Wedstrijdbespreking en nabespreking bij de training standaard en met inspraak en meedenken van de spelers.

4.11 Overgang van Mo/Jo 18 en 19 naar Dames/Senior

Wanneer blijkt dat een speler/speelster in aanmerking komt voor een 1^e of 2^e elftal, dan is er de mogelijkheid dat de betreffende speler af en toe meetraint met de selectie. Bovendien kan betreffende speler gevraagd worden voor de wedstrijd op zondag (vrijwillige basis). De informatie voor de betreffende speler wordt te allen tijde verstrekt via de begeleiding van de speler(sters). Spelers van de Mo/Jo 17, 18 en 19 worden dus niet rechtstreeks door seniorenleiders/trainers benaderd.

Door omstandigheden kan het zijn, dat er bij de senioren te weinig spelers voorhanden zijn voor de zondag, wanneer er een beroep wordt gedaan op de jeugdspelers(sters), dan alleen bij thuiswedstrijden en uiteraard weer op vrijwillige basis.

Bij definitieve overgang naar de senioren wordt de spelers al in een vroeg stadium verteld in welke teams zij zullen worden ingedeeld (onderscheid maken tussen selectie en overige). De spelers gaan dan in eerste instantie als twee groepjes over naar de senioren. Later vindt dan de definitieve selectie plaats door de diverse leiders (op deze manier probeer je alle spelers door te laten gaan zonder dat ze stoppen).

Als groepje gaan de spelers richting senioren, waar bij de stimulans om door te gaan met voetballen groter zal zijn, uiteraard zal dit ook vanuit de begeleiding positief gebracht moeten worden.

4.12 De doelverdediger

Ook bij de keeperstraining dient sprake te zijn van een methodische opbouw in oefenstof, zowel in de training als bij de begeleiding.

Hoe vaak zie je niet dat jeugdspelertjes (keepertjes) getraind worden als kleine volwassenen en daardoor een hoop tekort wordt gedaan en zelfs het plezier in de sport verloren kan gaan.

Het inschakelen van de keeper bij de groepstraining alleen is niet voldoende, de

keepers zullen in een vroege fase al specifiek getraind moeten worden, met name om de basistechnieken te leren

Het streven is om minimaal een keer per week de keepers apart te trainen; deze training wordt verzorgd door een aparte keeperstrainer (voorkeur gaat uit naar oud-keepers/sters of huidige selectie keepers/sters)

De duur van de training en de opbouw moet uiteraard leeftijd passend zijn.

Vorderingen, tekortkomingen, trainingswijze, oefenstof en dergelijke worden regelmatig met de betreffende trainer en/of leider van een team doorgenomen.

KEEPERSOPLEIDING

Binnen de jongste spelerssgroep is het moeilijk om jeugdkeepers te selecteren (4-4 zonder keeper, faalangst)

- stel de spelertjes die willen keepen regelmatig binnen het team op
- iedere wedstrijd een andere speler op doel behoort tot de mogelijkheden

Deze spelers beoordelen op aanleg. Belangrijk is wat ze er zelf van vinden en hoe ze omgaan met tegenslagen.

Het opleiden c.q. begeleiden van jeugdkeepers

De spelers vanaf de Jo11 en 12, die de mogelijkheden hebben en graag willen keepen worden, indien aanwezig, uitgenodigd voor de keeperstraining:

Techniek training:

- Voetenwerk: verplaatsen in en voor het doel (starten, sprinten, draaien, keren, zijwaarts, en achterwaarts bewegen) springen
- Grond oefeningen: afrollen, vallen, duiken, en zweven
- Vangen (onderhands en bovenhands), oprapen, blokkeren verwerken van stuitballen
- Stompen met een of twee handen, tippen van de bal, het luchtduel
- Voetbalvaardigheden i.v.m. meevoetballen
- Trap uit de handen Volley en drop-kick werpen, rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap en de roltrap verwerken en terugspeelballen

Tactiektraining:

- Opstellen bij schoten op doel
- Onderscheppen van diepe ballen
- Duel 1:1 met voortzetting
- Posities bij balbezit, hoekschoppen en vrije trappen

Coaching en leidinggeven:

- Aanroepen en aanspelen
- Spelers vrije ruimte insturen
- Verdedigingssituaties neerzetten
- Roeptermen: los jij, tijd, niet terug, vooruit

Hoofdstuk 5: Jaarplanning en informatie

5.1 **Jaarplan**

De jeugdcommissie heeft regelmatig overleg, bij voorkeur maandelijks.

Augustus

- start nieuwe seizoen
- flyeren op scholen en proeftrainingen aanbieden
- contact houden met trainers en secretaris omtrent opgave nieuwe leden
- vergadering bestuur/leiders/trainers jeugd
- uitgeven algemene informatie voor alle leiders en trainers
- uitgeven bewaarnummer
- takenlijst evenementen.

September

- start competitie veldvoetbal Jo8 t/m Mo/Jo19.
- vastleggen en plannen van de diverse toernooien gedurende het seizoen voor de Jo8 t/m Mo/Jo 19.
- vastleggen en plannen van de diverse toernooien gedurende het seizoen voor de Jo6 en 7 (kabouters) in samenwerking met de omliggende verenigingen (deze groep draait niet mee in de KNVB-competitie.)

Oktober

- planning en organisatie sport2000 zaaltoernooi.

November

- vergadering jeugd-leiders en trainers
- inventariseren leiders en trainers nieuwe seizoen
- eventueel voorzien in vacatures leiders/trainers
- inventarisatie wijzigingen teamindelingen,
- inschrijvingen voorjaarscompetitie/reeks,
- team indeling opnieuw West-Friesland doorgeven.

December

- sport2000-toernooi
- players escorte Volendam
- kerst(sternen) actie
- wijzigingen en nieuwe teams inschrijven voor de voorjaarsreeks K.N.V.B.

Januari

- diverse zaalvoetbaltoernooien voor de verschillende ploegen
- voorbereiden en uitwerken voorjaars en zomeractiviteiten

Februari

- vergadering trainers/leiders jeugd, inventarisatie trainers leiders
- evaluatie RICOH toernooi
- voorjaarsactie
- flyer openbare training en voetbalclinic in krant en op scholen

Maart

- Violenactie
- Voetbalclinic
- voorbereiden penaltybokaal
- voorbereiden Timmertoeernooi
- open trainingsavond jeugdteams en clinic

April

- contact houden met trainers en secretaris omtrent opgave nieuwe leden
- jeugd trainers leiders vergadering
- inventariseren jeugdspelers, samenstellen optionele teamindeling
- voorbereiding bewaarnummers augustus
- materiaal inventariseren voor training en wedstrijd en bestellen bij Henk Mul

Mei

- penalty bokaal jeugd
- voorlopig samenstellen/indeling teams nieuwe seizoen
- Timmertoeernooi jeugd

Juni

- Inschrijven definitieve samenstelling teams nieuwe seizoen
- definitieve indeling trainingstijden nieuwe seizoen
- samenstelling jeugdcommissie nieuwe seizoen

5.2 Jaaractiviteiten en Cursussen Voetbalbegeleiding

Door middel van diverse cursussen is het mogelijk om kennis en kunde te verbeteren op het gebied van begeleiding en training. De K.N.V.B. geeft via hun website aan waar en wanneer, welke cursussen op divers gebied (trainer/coach 1, 2, 3 etc.,

jeugdvoetbalspelleider, scheidsrechter etc.) worden aangeboden. Mocht er binnen de vereniging op individuele basis, behoefte zijn aan scholing, dan valthierover altijd met het bestuur te overleggen.

Meer informatie:

- KNVB opleidingsinformatie;
<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/opleidingen>
- KNVB trainersinformatie;
<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie>
- en de Rinus-app
<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/over-assist-trainers/download-rinus-de-app>

Gezondheid

Fysiotherapie is meestal alleen voor senioren

Toernooien

Ieder jaar doet de jeugd mee aan

- het sport2000 zaalvoetbaltoernooi in januari/februari
- ons eigen Timmertoeurnooi in mei/juni

5.3 Informatie en communicatiekanalen

Bewaarboekje

Het bewaarboekje wordt voor ieder seizoen gemaakt en op de WBSVsite geplaatst. In het bewaarboekje staan alle teamindelingen met alle namen. Tevens staan de trainingsschema 's vermeld en het KNVB-nummer van de club. KNVB-nummer WBSV is BB-FX-15-P

Hier is alle informatie te vinden.

De site van onze club www.VVWBSV.nl

Voor de competitie indeling verwijzen wij u naar www.voetbal.nl of de voetbal.nl app

Daar kan iedereen zich registreren.

Afgelastingen

Algehele afgelasting via teletekst pagina 603 en op voetbal.nl

De senioren 1 en Vrouwen1 vallen onder West I, categorie A.

Talle overage teams en jeugdteams vallen onder West I, categorie B.