



# **JEUGDVOETBALBELEIDSPLAN 2024-2029**



## Inhoudsopgave

<b>Praktisch plan/ starterspakket</b> .....	<b>3</b>
Welkom bij voetbalclub (WFB) West Flakkee Boys!.....	3
Onze (jeugd)voetbalvisie .....	3
Onze jeugdorganisatie.....	6
Je eigen team en... ..	7
Wat is je rol als (jeugd)trainer? .....	7
Jij en je spelers: 4 kwaliteiten .....	8
Praktische zaken .....	9
Communicatie .....	10
WhatsApp-regels .....	10
Hoe ga je om met de scheidsrechter?.....	10
Hoe ga je om met de spelers? .....	10
Hoe ga je om met de ouders?.....	11
Afsluiting seizoen .....	11
Terugblik .....	11
<b>Trainingsplan</b> .....	<b>12</b>
Inhoud voetbaltraining: .....	12
Leeftijdsspecifieke kenmerken:.....	13
Uitgangspunten voor een fijne jeugdvoetbaltraining: .....	13
Algemene trainingsvisie.....	17
Protocol meetrainen hogere leeftijdscategorie of hoger team .....	21
<b>Wedstrijdplan</b> .....	<b>22</b>
<b>Indeling nieuwe seizoen</b> .....	<b>29</b>



# **Praktisch plan/ starterspakket**

## **Welkom bij voetbalclub (WFB) West Flakkee Boys!**

Beste vrijwilliger,

Allereerst bedankt voor je aanmelding als trainer. Een hele belangrijke functie binnen onze club. Vandaar dat wij het enorm waarderen dat je bij ons trainer wil zijn.

Om je goed op weg te helpen, hebben we dit praktische werkplan in de vorm van een starterspakket ontwikkeld. Het doel hiervan is je vlot en met vertrouwen te laten starten en functioneren als trainer binnen onze club. Lees dit document dan ook rustig door voordat je begint, dan heb je al een prima basis. Mocht je verder nog vragen hebben, kun je die altijd stellen aan de betreffende jeugdcoördinator en/of mede trainers van je leeftijdscategorie.

Alvast bedankt voor je inzet en heel veel voetbalplezier!

Namens de jeugdcommissie van WFB

## **Onze (jeugd)voetbalvisie**

Binnen WFB is er een duidelijke voetbalvisie. Deze visie omschrijft "Hoe wij bij WFB" graag willen voetballen, want dat is uiteraard meer dan alleen tegen een bal trappen.

De visie voldoet aan een 6-tal kernwaarden, die wij als voetbalclub heel belangrijk vinden, namelijk:

- 1) Plezier
- 2) Ontwikkeling
- 3) Saamhorigheid/teamspirit
- 4) Respect, discipline en eenheid
- 5) Aanvallend verzorgd voetbal volgens een herkenbaar systeem
- 6) Veilig en vertrouwd

### **1) Plezier**

Het plezier in het voetbal is het allerbelangrijkste. Met elkaar als team in een goede sfeer functioneren, zorgt voor het beste resultaat voor iedereen. Je hebt hier als jeugdtrainer een hele belangrijke rol in. Zorg dat je verbaal en non-verbaal het goede voorbeeld geeft, dat geeft veel vertrouwen voor de jeugdspelers.



## 2) ONTWIKKELING

Door het aanbieden van een stukje voetbalopleiding vanaf 5 jaar door enthousiaste en waar het mogelijk is, geschoolde trainers wensen we de talenten van elke speler volgens zijn mogelijkheden te ontwikkelen. Altijd zal de jeugdopleiding accenten leggen, rekening houdend met de ontwikkeling van het kind, tot het creëren van technisch en tactisch geschoolde spelers die bovendien fysiek en mentaal gevormd zijn.

## 3) Saamhorigheid/Teamspirit

We zijn als vereniging 1 groot team. Alleen door een goede samenwerking en elkaar zoveel mogelijk te stimuleren en te respecteren, zijn we een club met veel saamhorigheid.

Probeer als trainer dat je dit ook binnen je eigen team doorvoert, met name door spelers vanaf een bepaalde leeftijd zoveel mogelijk handelingen en taken zelfstandig te laten doen. Bij onze jongste jeugdspelers zal je natuurlijk wel meer de leiding moeten nemen, aangezien deze nog veel meer afhankelijk van jou als trainer zijn.

Naast saamhorigheid vinden we bij WFB, teamspirit enorm belangrijk. De echte wil om samen het een zo goed mogelijk resultaat te bereiken, dient altijd aanwezig te zijn. Dit begint met 100% inzet zowel op de training als in de wedstrijd. "Je traint zoals je voetbalt", is een bekende kreet in het voetbal. Jij als trainer hebt hierin een belangrijke rol. Zorg dat je spelers gemotiveerd houdt, zodat ze ook iedere keer die inzet willen tonen.

## 4) Discipline

Iets wat we bij WFB zeer belangrijk vinden, is discipline. Met discipline kom je namelijk enorm ver. Je kan puur op voetbal een kwalitatief betere tegenstander hebben, maar als deze tegenstander minder gedisciplineerd is dan wij, maakt dat de kans groter op een goed resultaat.

Als trainer heb je hier invloed op, discipline zit ook in kleine dingen, bijvoorbeeld:

- Op tijd zijn
- Netjes aangekleed
- allemaal tegelijk naar het veld (niet rennen),
- Kleding en kleedkamer netjes opgeruimd
- Respect voor je medespelers, tegenstanders en scheidrechter



## **5) Aanvallend verzorgd voetbal volgens een herkenbaar spelsysteem**

We willen bij WFB graag aanvallend en verzorgd voetbal zien. Om dit te bereiken, willen we dat alle teams bij voorkeur volgens het 4-3-3 systeem spelen. Bij de jongste leeftijdsgroepen welke met minder spelers spelen, zal dit iets zijn aangepast, maar de intentie zal op hetzelfde neerkomen, waardoor uiteindelijk de overstap naar een groot veld ook gemakkelijker gaat.

De basis voor aanvallend verzorgd voetbal, begint bij een opbouw van achteruit. De keeper vormt daarvoor het startpunt. Van hem verwachten wij dat hij de bal zoveel mogelijk vanaf de voet over de grond een medespeler aanspeelt.

## **6) Veilig en vertrouwd**

Als WFB hechten wij veel waarde aan een omgeving waar iedereen zich veilig voelt en waar een ieder op zijn of haar niveau kan voetballen. Er heerst een sfeer van “respect voor elkaar” en waar nodig spreken we elkaar aan op een motiverende, opbouwende en correcte manier. We vinden het belangrijk dat de jeugd zich bevindt in een pedagogisch verantwoord sportklimaat. Daarbij zorgen we voor ‘de juiste persoon op de juiste plaats’ in een voor iedereen duidelijke herkenbare organisatie om ze daarmee een vertrouwd gevoel te geven binnen de vereniging.

Trainers dienen een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) te kunnen overleggen. Voor trainers die voor een langere periode verbonden zijn aan de club, dient er na drie jaar een nieuwe verklaring te worden overlegd.

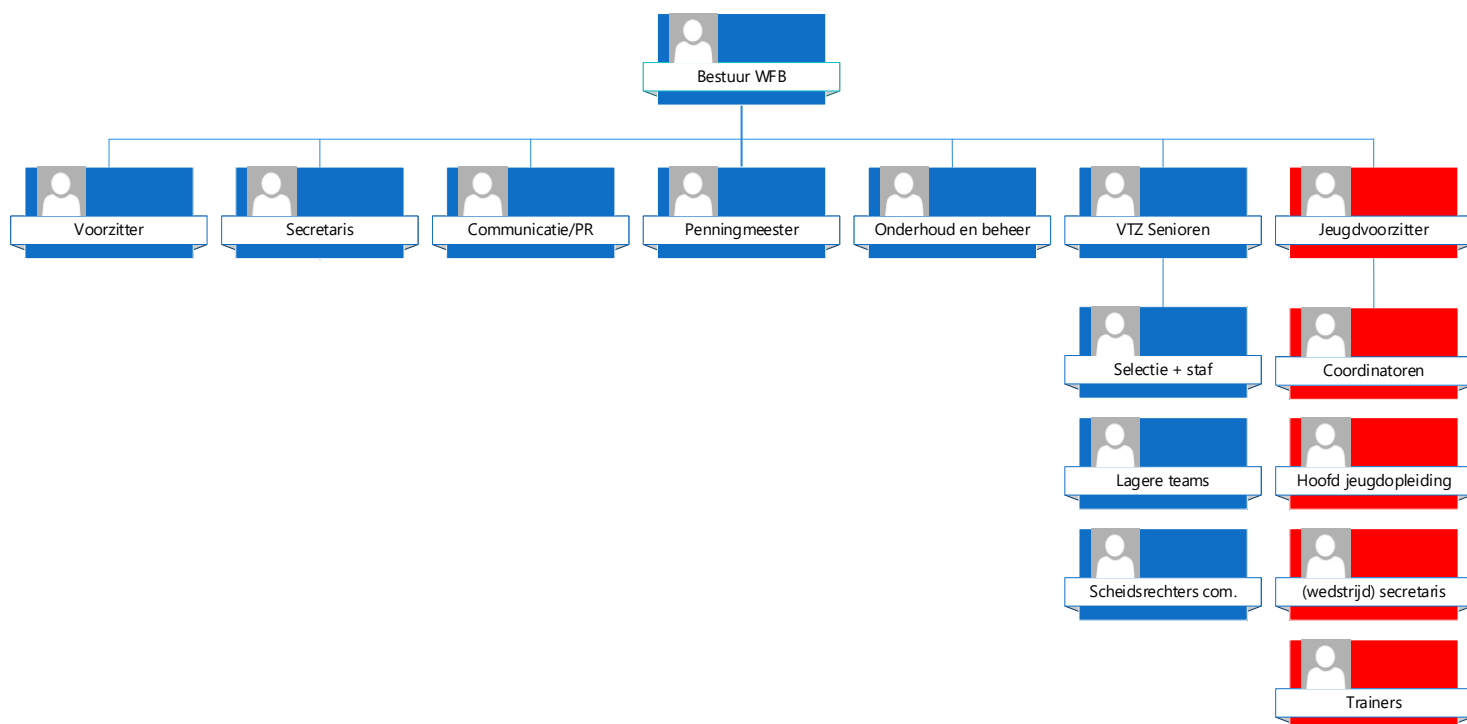
## **Belangrijke aanvulling**

WFB vindt het enorm belangrijk dat jeugdspelers zich maximaal kunnen ontwikkelen. Dit betekent dat we van jou als trainer verwachten dat je opstellingen en trainingen maakt, welke in de eerste plaats zijn gericht op de ontwikkeling van de speler(s). Het winnen van een wedstrijd komt hierbij dus op de 2de plaats, waarbij we graag wel de wil zien om te winnen. Het wedstrijdresultaat mag de ontwikkeling dus niet negatief beïnvloeden en daarbij ook geen directe rol spelen op het beleid rondom het wisselen van spelers tijdens een wedstrijd. Zie hiervoor ook ons wisselbeleid.

Kortom: ontwikkel zoveel mogelijk onze jeugdspelers!



## Onze jeugdorganisatie





## Je eigen team en...

En dan ben je plotseling trainer/coach van je eigen voetbalteam. Een groep jongens en/of meiden verwachten nu iets van jou. Voetbalplezier...visie...coaching...begeleiding!

Ouders rekenen erop dat je elke week toeziet op deze aspecten, terwijl het bestuur er op vertrouwt dat je deze klus snel onder controle hebt. Maar er komt heel wat bij kijken, je hebt een verantwoordelijke taak. Je hebt een team onder je hoede. Je hebt aandacht voor individuele spelers, maar ook voor het team in zijn geheel. Je hebt een voorbeeldrol: met name komt dit naar voren in je gedrag naar de tegenstander, de scheidsrechter en tijdens de samenwerking met je team tijdens de trainingen en wedstrijden.

## Wat is je rol als (jeugd)trainer?

Als trainer/coach vervul je een belangrijke rol voor je spelers. Je hebt namelijk een voorbeeldfunctie. Communiceer op een rustige manier met je spelers, geef ze concrete praktische handvaten om ze zichzelf maximaal te laten ontwikkelen. Vertoon dus goed voorbeeldgedrag naar spelers, maar ook naar mede trainers, scheidsrechters, ouders en andere vrijwilligers binnen de club. Want met elkaar maken we de sfeer en zorgen we ervoor dat er met plezier gevoetbald wordt. Ook buiten de club ben jij de vertegenwoordiger van WFB.

### Tip

Stel en bespreek aan het begin van het seizoen een aantal doelstellingen voor je team. Belangrijk is dat je deze (mede) zijn bepaald op basis van de voetbalvisie die wij als WFB hebben beschreven.

### Voorbeeld

Een van de visiekenmerken is dat wij bij WFB aanvallend en verzorgd voetbal nastreven. Verzorgd houdt in dat we vanaf eigen helft het spel over de grond gaan opbouwen. Dit betekent dat de keeper zo min mogelijk ballen moet uitschieten, maar de bal zoveel als mogelijk direct naar de voet brengt en bijv. de links of de rechtsachter gaat aanspelen. De keeper is eigenlijk een extra speler geworden die de bal ook mag pakken met de hand. De keeper dient dan ook op trainingen zoveel mogelijk als speler ingezet te worden.

Het specifieke doel is dan in dit voorbeeld: je team van achteruit goed leren opbouwen.



## Jij en je spelers: 4 kwaliteiten

De 4 kwaliteiten voor een succesvolle trainer/coach:

- 1) Structuur bieden: afspraken maken en handhaven
- 2) Stimuleren: motiveer en coach je spelers altijd positief
- 3) Individueel aandacht geven: geef elke speler de aandacht die hij of zij nodig heeft
- 4) Verantwoordelijkheid geven: maak je spelers stap voor stap verantwoordelijk

### 1) Structuur bieden: afspraken maken en handhaven

Maak heldere afspraken aan het begin van het seizoen met de spelers. Maak naast whatsapp groepen ook evt. nog een e-mail naar alle ouders. Hiermee creëer je duidelijkheid en de juiste verwachtingen. Ook simpele, heldere instructies tijdens de training en wedstrijd horen hierbij.

### 2) Stimuleren: motiveer en coach je spelers altijd positief

Complimenten en positieve aanmoedigingen zijn heel belangrijk voor het zelfvertrouwen en hiermee breng je het beste in de speler naar boven. Hiermee creëer je een veilige en prettige sfeer en ook zeker de snelste weg naar ontwikkeling en succes.

### 3) Individueel aandacht geven: geef elke speler aandacht

Elk kind wil gezien en gewaardeerd worden. Geef iedere speler dus ook persoonlijke aandacht en zeker niet alleen de uitblinkers of lastpakken.

### 4) Verantwoordelijkheid geven: maak je spelers stap voor stap verantwoordelijk

Dit is een van de meest belangrijke en ook de lastigste punten in het trainerschap. Het is verleidelijk om zelf als trainer te vertellen wat je spelers moeten doen. Veel beter is om de spelers zelf te laten nadenken door ze regelmatig vragen te stellen. Hiermee houd je ze bij de les en betrokken. Hoe kunnen we dat, waarom zo etc. Laat ze dus op de training en in de wedstrijd vooral "zelf" hun keuzes maken. Naast het voetbal, spelen er ook rond het team praktische zaken zoals de ballen verzamelen, kleding uitdelen/opruimen, drinken in de rust of de kleedkamer aanvegen.

Geef de spelers vanaf een bepaalde leeftijd taken/ verantwoordelijkheid die helpen om deze praktische zaken uit te voeren. Wees zelf als coach zoveel mogelijk sturend en veel minder uitvoerend. Hierdoor houd je voor jezelf een veel beter overzicht op de situatie en op vooral het coachende aspect. Bij onze jongste spelers is dit lastiger, aangezien deze meer afhankelijk van je zijn en zul je dus meer uitvoerend moeten zijn.



## **Praktische zaken**

### **Trainingsmateriaal**

Voor het verkrijgen van trainingsmateriaal en de voetbalkleding is de leeftijdscoördinator jouw aanspreekpunt.

Hij/zij vertelt aan het begin van het seizoen o.a.:

- Waar je oefenstof kan vinden;
- Waar je de voetbalkleding kan vinden en code kledinglocker;
- Wie jouw washulp voor de kleding is;
- Waar de sleutel van het ballenhok hangt en code ballenlocker;

Waar het voor een training op neer komt is dat je goede ballen nodig hebt, hesjes voor partijvormen en shuttles/pionnen voor het uitzetten van een trainingsvorm, deze zijn allemaal te vinden in het ballenhok. Ga hier mee hetzelfde om als je eigen spullen thuis en wees hier a.u.b. vooral heel zuinig op.

Tel altijd van tevoren hoeveel je pakt uit het ballenhok en zorg dat dezelfde hoeveelheid weer netjes terug wordt gelegd. De ballen en hesjes behoren in je ballenlocker, de shuttles/pionnen in het ballenhok.

### **Mobiele nummers van ouders/ spelers**

De leeftijdscoördinator van het team van jouw leeftijdscategorie zal de telefoonnummers beschikbaar stellen. Sla deze voor de start van het seizoen op in je mobiele telefoon. Een groepsapp van je betreffende team aanmaken waarin je de communicatie gedurende het seizoen verzorgt, is natuurlijk van wezenlijk belang.

### **Regels/afspraken binnen het team**

Een van onze voetbalvisie kenmerken is discipline, om de spelers zich op dit punt te laten ontwikkelen, horen hierbij duidelijke regels en dus afspraken.

Een aantal basisregels, voel je vrij als trainer deze nog aan te vullen waar nodig.

- In de kleedkamer hang je netjes je spullen op of doe dit in je voetbaltas.
- Ga verzorgt het veld op met de juiste kleding en schoenen.
- Het verlaten van de kleedkamer richting het veld doe je met z'n allen. Je loopt hierbij rustig als team naar het veld. Er wordt dus niet in groepjes gerend naar het veld. Dit geldt ook bij het verlaten van het veld richting de kleedkamer.
- In de rust ga je rustig op de bank in de kleedkamer zitten en luister je naar de trainer/coach.
- Je voetbaltenuë sorteer je na de wedstrijd netjes in de daarvoor bekende zakken in de kledingtas.
- Degene die als laatste de kleedkamer verlaat, veegt de vloer netjes aan en zorgt dat modder en zand in de daarvoor bestemde prullenbak belandt.
- Afmelden voor een training of wedstrijd doe je vroegtijdig. Dit doen we op een door de trainer gewenste manier van communicatie. Tip: laat niet afmelden in een groepsapp.



## Communicatie

### WhatsApp-regels

De groepsapp is bijv. tot de JO15 in eerste instantie alleen bestemd voor de ouders, daarboven tot en met JO17 gaat de communicatie via de WhatsApp met ouders en spelers. Vanaf JO18 uitsluitend met de spelers, tenzij ouders een groep wensen voor tot onderling contact, bijvoorbeeld over rijden naar uitwedstrijden.

### Basisregels groepsapp

Hierin worden uitsluitend praktische zaken besproken. Denk hierbij o.a. aan vertrektijden, afgelastingen, gevonden voorwerpen binnen het team etc. Persoonlijke info, zoals afmelden voor een training, wedstrijd of andere relevante informatie wordt altijd met de trainer(s) persoonlijk besproken.

### Hoe ga je om met de scheidsrechter?

De scheidsrechter behandel je net als ieder ander mens, met respect. De man/vrouw staat iedere zaterdag ook als vrijwilliger op het veld. Maak het ook hem/haar naar de zin! Tenslotte moet het voor iedereen een sportieve tijdsbesteding zijn. Geef dus als trainer ook het goede voorbeeld naar je team door vooraf hierover ook met je collega trainers en spelers goede afspraken over te maken.

### Basisregels omgang scheidsrechter

Ga tijdens de wedstrijd niet in discussie met de scheidsrechter en gebruik zeker geen scheldwoorden of iets dergelijks. In principe communiceert alleen de aanvoerder of trainer met de scheidsrechter. Je mag gerust het een keer niet eens zijn met bepaalde beslissingen, als je dit maar op een volwassen en zeker respectvolle manier bespreekbaar maakt.

Verplicht je spelers om na iedere wedstrijd de scheidsrechter een hand te geven en hem/haar te bedanken voor het fluiten.

### Hoe ga je om met de spelers?

Voor de spelers heb je een voorbeeldfunctie. Een aantal goede handvaten zijn o.a:

- 1) Wees altijd duidelijk, beter direct (goed/slecht) nieuws dan dat het team er zelf achter moet komen.
- 2) Trek geen spelers voor, iedere speler heeft recht op een gelijke en eerlijke behandeling.
- 3) Verdeel dus je (persoonlijke) aandacht over alle spelers.
- 4) Geef na iedere training en wedstrijd complimenten, dit geeft vertrouwen! Zeer belangrijk voor succes!
- 5) Bespreek je teamregels aan het begin van het seizoen en zet deze ook op mail naar de spelers en/of ouders
- 6) Bespreek je doelen aan het begin van het seizoen en zet deze ook op mail.
- 7) Maak de uitdagingen die je soms hebt in de groep kenbaar en laat spelers meedenken. Hiermee creëer je draagvlak.
- 8) Stel vooral ook niet uit, maar pak de uitdaging direct op als zaken beter kunnen.



## Hoe ga je om met de ouders?

Ouders zijn het verlengstuk van de spelers. Betrek ze dan ook pas als dit echt noodzakelijk is. Tenslotte ben je er in de eerste plaats voor de spelers.

Het kan voorkomen dat ouders soms een sterke mening rondom het reilen en zeilen van een voetbalteam hebben. In dit geval is er maar 1 die bepaald en dat is de trainer. Een luisterend oor voor een ouder is soms op zijn plaats, als er zich bijv. op het persoonlijke vlak met de speler problemen voordoen. Wat betreft het voetbal ben jij als trainer degene die de speler ontwikkeld als deze op de voetbalclub is en niet de ouder. Het teambelang gaat daarbij ook altijd boven de individuele speler. Een paar afspraken die hierbij kunnen helpen, zijn:

- Communiceer aan het begin van het seizoen via mail de structuur en regels die je hebt gemaakt binnen het team.
- Communiceer aan het begin van het seizoen ook de doelen die je hebt gesteld voor je team en communiceer direct met de ouders als er zich problemen voordoen.

Kortom: wees ook hier van begin af aan direct duidelijk naar de ouders. Als de verwachtingen voor de start van het seizoen voor de betrokkenen (spelers/ ouders) duidelijk zijn, dan heb je hier de rest van het seizoen alleen maar plezier en gemak van.

## **Afsluiting seizoen**

### Terugblik

Naar aanleiding van de doelen die je met elkaar hebt gesteld als team, kijk je regelmatig terug op wat je samen bereikt hebt. Dit kunnen kleine dingen zijn (bijv. voor iedere wedstrijd de tenues netjes verzorgd aan, kleedkamer netjes opgeruimd), maar ook zeker grotere dingen (bijv. opbouw van achteruit gaat al heel goed).

Let bij het stellen van je doelen aan het begin van het seizoen dat deze altijd een afgeleide dienen te zijn van onze 4 kernwaarden in onze voetbalvisie:

- 1) Plezier
- 2) Ontwikkeling
- 3) Saamhorigheid/teamspirit
- 4) Respect, discipline en eenheid
- 5) Aanvallend verzorgd voetbal volgens een herkenbaar systeem
- 6) Veilig en vertrouwd



## **Trainingsplan**

Zie hier de trainingsvisie die we bij WFB graag willen terug zien. Dit komt overeen met de KNVB-Visie.

### **Inhoud voetbaltraining:**

- 1) Voetbaleigen bedoelingen
- 2) Veel herhalingen
- 3) Rekening houden met individu en groep
- 4) Juiste coaching

#### **1) Voetbaleigen bedoelingen**

Zorg dat een training of oefening zoveel mogelijk lijkt op het spelletje voetbal. Dus zoveel mogelijk oefeningen met een bal.

#### **2) Veel herhalingen**

- Doen, doen en nog eens doen. Oefening geeft resultaat!
- Zorg voor zoveel mogelijk balcontact (ieder kind een bal)
- Korte wachttijden (bijv. rijen bij het afwerken)
- Veel beurten geven zodat ze veel kunnen oefenen
- Zorg hierbij voor een goede planning en organisatie hoe je je training wilt opbouwen en neerzetten. Denk er dus van vooraf over na. En niet elke training hoeft altijd weer anders te zijn.

#### **3) Rekening houden met de leeftijd**

Wanneer een trainer training geeft, moet hij weten wie hij voor zich heeft staan en daar zijn training en oefenstof op richten. Houd er rekening mee wat ze al wel of niet geacht worden te kunnen op een specifieke leeftijd en of ze wel openstaan voor bijvoorbeeld overspelen. Kijk dus goed naar de leeftijdsspecifieke kenmerken (zie hieronder).

#### **4) Juiste coaching**

De trainer moet de kinderen op de juiste manier bij het trainen betrekken. Laat de kinderen niet alleen maar opdrachten uitvoeren, maar laat ze weten waarom of laat ze zelf mee ontdekken wat het voor nut heeft. Stel vragen, laat ze zelf oplossingen bedenken. Een trainer/ leider moet positiviteit hoog in het vaandel hebben staan.



## Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Het jeugdvoetballeerproces; leren aanvallen, verdedigen en omschakelen.  
In de bijlage vind je een uitbreiding van onderstaande kenmerken:



## **Uitgangspunten voor een fijne jeugdvoetbaltraining:**

- De voetbalbeleving dient optimaal te zijn.
- Een voetbaltraining is voetballen.
- Jeugdspelers zijn gemotiveerd als er een relatie is naar herkenbare voetbalsituaties.
- Een goede sfeer is onmisbaar, spelers moeten het naar hun zin hebben en dus plezier uitstralen.
- Spel- en wedstrijd vormen het hoofdmenu (spanning, strijd, weerstanden overwinnen, prestatie uitdagen)
- Coachen is simpelweg het beïnvloeden van voetbalgedrag en handelingen.
- Aangrijpingspunten liggen vooral in de spel- en wedstrijdvormen.
- Coaching in spel - en wedstrijdvormen is omgaan en bijsturen op wat de spelers laten zien. Dit is altijd afhankelijk van leeftijd en aanleg.



**Voor alle leeftijden geldt: het moet vooral leuk zijn!**

**Door plezier ontwikkelen de kinderen zich vanzelf. En door plezierig te trainen heb je er als trainer ook plezier in en ontwikkelen trainers zich ook vanzelf.**

### **Hoe bouw je een training op?**

Om het leerproces tijdens een training te verbeteren is het verstandig en nodig om een training goed op te bouwen. Dat heeft wel voorbereiding nodig, dit kan niet 'even op het veld'. Werk je training vooraf uit op papier!

### **Aandachtspunten vooraf**

- 1) Wat is de beginsituatie?
  - *Wie train je, welke leeftijd en welk niveau (specifieke leeftijdskenmerken)*
- 2) Wat is het doel van je training?
- 3) Welke trainingsvormen kies je en waar kan ik deze vinden?
  - *KNVB-vormen (assist)/ Wiel Coerver/ Circuittraining/Rinus*
  - *Eigen inbreng*
  - *Trainerssite (www.trainerssite.nl)*
- 4) Waar kun je als trainer op coachen tijdens de oefenvormen?
- 5) Welke methodische stappen (moeilijker/makkelijker maken) kun je aanpassen als een training wel of juist niet loopt.
- 6) Evaluatie aan het eind van de training; wat ging goed en wat kan de volgende keer beter?

### **Trainingsopbouw in fases**

#### **1) De warming-up (incl. coördinatie)**

Bij de JO8-JO12 hoeft de warming-up geen professionele warming-up te zijn met warmlopen, rekken etc. Rekken is onnodig voor deze leeftijd! Uitrusten is al voldoende. Bij de JO12 t/m JO19 dient er op een gestructureerde manier warm gelopen te worden en gerekt worden. In deze warming-up is het belangrijk om vanaf de JO9 één keer per week als verlengde van de warming-up, enkele coördinatie-oefeningen uit te voeren. (10-15 min.)

#### **2) Voetbal specifieke fase (kan vanuit de doelstelling maar hoeft niet)**

De voetbal specifieke fase is de fase waarin de voetbaltechnische handelingen met bal centraal staan. Dit kan techniektraining zijn vanuit bijv. de Wiel Coerver (Cock van Dijk) methode of bijvoorbeeld pas-trap oefeningen. (15-25 min.)

#### **3) De oriëntatiefase (vanuit de doelstelling)**

In de oriëntatiefase wordt een eerste aanzet gegeven tot de doelstelling van de training: relatief lichte oefenstof, waar meestal op technische aspecten gewezen kan worden. De naam oriëntatie zegt het eigenlijk al, in deze fase is het belangrijk om alleen te oriënteren (dus niet te veel coachen) en het voetbalprobleem te laten ontstaan. (10-15 min.)



#### 4) De oefen-/ leerfase (vanuit de doelstelling)

In de oefen-/ leerfase zitten 1 of 2 belangrijke oefeningen waaruit de doelstelling van de training heel duidelijk naar voren komt. Deze sluit deels aan op de oriëntatiefase. Meestal worden in deze fase afwerkvormen, positie spelen of kleine partijspelen gebruikt. De oefen-/ leerfase is de fase waarin je het voetbalprobleem gaat oefenen. (20-25 min.).

#### 5) De toepassingsfase (vanuit de doelstelling)

Bij de toepassingsfase moet het geleerde in de praktijk worden toegepast. Dat betekent een partijspel. Pas de regels van het partijtje gerust aan, zodat er extra nadruk op de doelstelling kan worden gelegd. (15-20 min.)

#### 6) De afsluiting

Tijdens de afsluiting praat de trainer met zijn spelers voordat ze naar huis gaan, geeft complimenten over de inzet en geeft informatie over de volgende training of wedstrijd. De trainer kan bij navraag nagaan wat de spelers die avond geleerd hebben. Tevens kan dit goed dienen om iedereen mee te laten helpen de materialen op te laten ruimen.

#### **Voorbeeldtraining**

*Een trainer van een laag JO11 team (8 spelers) ziet bij de wedstrijd dat zijn spelers bij een 1:1 duel geen actie kunnen maken. Daar wil hij graag iets aan doen. Hij kijkt daarmee naar de beginsituatie en analyseert het voetbalprobleem. Hij formuleert de doelstelling voor zijn training als volgt: 'Het verbeteren van de individuele actie'. Zijn training bouwt hij als volgt op:*

***Warming-up:*** 4:4

***Voetbalspecifieke fase:*** Pasen-trappenvorm met het passeren van de tegenstander zonder weerstand.

***Oriëntatiefase:*** Partijspel 1:1 en 2:2 op verschillende veldjes.

***Oefen-/ leerfase:*** Op twee veldjes 2:2 waarbij er gescoord kan worden d.m.v. het dribbelen over de achterlijn via een individuele actie.

***Toepassingsfase:*** Een partijspel 4:4 met pupillendoeltjes en twee keepers.

***Afsluiting:*** Na afloop vraagt hij zijn spelers wat ze geleerd hebben Samen ruimen ze de spullen op.

***Evaluatie:*** Eenmaal klaar met trainen gaat de trainer voor zichzelf na welke oefeningen wel of niet goed liepen en waar dat aan lag. En bekijkt hij of er inderdaad door spelers is geleerd wat hij wilde.



### **Van voetbalprobleem naar doelstelling**

Hoe kan je dit het beste aanpakken:

- 1) Kijk naar het handelen en gedrag van de spelers in het spel, de partij en de wedstrijdvormen.
- 2) Haal hier de voetbalproblemen uit en maak hier een duidelijke doelstelling van vanuit de 5 W's (zie hieronder).
- 3) Hoe wil je daarna één van deze voetbalproblemen aanpakken?
- 4) Vertaal je aanpak in een goed opgebouwde trainingsvorm.
- 5) Ga na of het geoefende in een partijspel/wedstrijd resultaat heeft.

### **Formuleren doelstelling**

Om de doelstelling juist te formuleren vanuit het voetbalprobleem maken we gebruik van de vijf W's:

- 1) **Wat** gaat er mis in de relatie tot de voetbalbedoeling?
- 2) **Wie** zijn de hoofdrolspelers?
- 3) **Wanneer** doet het probleem zich voor?
- 4) **Waar** en op welk spelgedeelte doet het probleem zich voor?
- 5) **Welke** specifieke elementen zijn van invloed?

### **Spelsysteem:**

Om goed te trainen richting de wedstrijden is het ook belangrijk wanneer mogelijk, te trainen vanuit het spelsysteem van de wedstrijden. Bij WFB hebben we bepaald dit te doen vanuit de volgende systemen:

- JO8 t/m JO10 : 1-3-2
- JO11 t/m JO12 : 1-3-2-2 of 1-2-3-2
- JO13 t/m JO19 : 1-4-3-3

Hiermee willen we door de gehele club herkenbaar en aantrekkelijk voetbal spelen.



## **Algemene trainingsvisie**

### **Voetballen**

Voetballen is een spel. Kenmerkend voor een spel is, dat -binnen de spelregels- mensen keuzes kunnen maken. Er zit een bepaalde vrijheid en daarmee creativiteit in. Voetballen is een ingewikkeld spel, vooral door het grote aantal spelers dat in het veld staat: 11 tegen 11. Alle 22 spelers nemen beslissingen en de speler die de bal heeft moet reageren op die beslissingen. Daar komt bij dat in voetballen de bal vrij is, in tegenstelling tot bij voorbeeld basketbal. Dat betekent dat ieder moment de bal afgepakt kan worden. Daardoor levert het spel steeds wisselende situaties op, er is niet één situatie hetzelfde.

### **Teamfuncties en teamtaken**

Wat wordt nu bedoeld met: 'Het voetballen is het uitgangspunt!?' Als we kijken naar voetballen, doen we dat altijd op dezelfde manier. Ongeacht waar wordt gevoetbald, het niveau en of sprake is van jongens of meisjes die voetballen. De logische structuur van het voetbalspel blijft hetzelfde. Het gaat in het voetballen altijd om meer doelpunten maken dan de tegenpartij: winnen van de wedstrijd. Om dit voor elkaar te krijgen zal het team moeten aanvallen. Dit betekent automatisch dat de tegenpartij verdedigt. En omdat balbezit voortdurend wisselt, is er naast het aanvallen en verdedigen ook sprake van omschakelen. Aanvallen, verdedigen en omschakelen noemen we teamfuncties. Teamfuncties kunnen worden onderverdeeld in teamtaken (bij aanvallen zijn dat opbouwen en scoren; bij verdedigen zijn dat storen en doelpunten voorkomen).

Een teamorganisatie en een onderlinge taakverdeling zijn noodzakelijk om de wedstrijd te kunnen winnen. Binnen de teamorganisatie krijgen de 11 spelers een individuele basistaak. Pas vanuit een bepaalde teamfunctie en teamtaak krijgen de voetbalhandelingen van spelers betekenis.

### **Voorbeeld: aanvallen**

Bijvoorbeeld: het team heeft de bal en gaat aanvallen. De speler met de bal kan gaan dribbelen, passen, passeren, schieten enz. De spelers zonder bal zullen vooral de keuze maken om te gaan vrijlopen. Wie wat doet - passen, passeren, vrijlopen etc.- en op welk moment, op welke manier en in welke richting kan alleen maar worden begrepen vanuit de wedstrijd. Alle handelingen die gedaan worden staan in dienst van het doelpunten maken om te kunnen winnen. Wat een speler doet wordt dan bepaald door medespelers en tegenstanders. Maar ook waar de actie op het veld plaatsvindt, beïnvloedt de handelingen van de spelers.

Hebben we het binnen het aanvallen over het opbouwen op eigen helft of op de helft van de tegenpartij? De (waarneembare) handelingen van de spelers krijgen betekenis binnen de context van het voetballen. In het bovengenoemde voorbeeld betekent dit dat een speler kiest om te gaan dribbelen of om te passen (over te spelen) om uiteindelijk kansen te creëren en te scoren.



### **Oefenen in relatie tot de wedstrijd**

Het (beter) leren voetballen van (jeugd)spelers gebeurt dicht bij het voetballen zelf en sluit aan bij de drie teamfuncties in een wedstrijd: aanvallen, verdedigen en omschakelen. Oefeningen in het passen, dribbelen, passeren, schieten, het maken van schijnbewegingen, het uitvoeren van een sliding, enz. moeten bij herhaling en in wisselende spelsituaties - waarin de relatie naar de echte wedstrijd kan worden gelegd - worden uitgevoerd. De spelers moeten maximaal in de gelegenheid worden gesteld om deze voetbalhandelingen te oefenen zonder onnodige onderbrekingen en wachttijden.

Daarbij oefenen de spelers bij voorbeeld om op het juiste moment vrij te lopen of een pass te geven met de goede richting en snelheid. Spelers moeten hun handelingen weer afstemmen op andere spelers.

### **Leerbaarheid vergroten**

Met een verwijzing naar het straatvoetbal van vroeger leer je voetballen door te voetballen. De leerbaarheid van het spel wordt vergroot door het voetbal voor jonge spelers te vereenvoudigen en overzichtelijker te maken: 4 tegen 4, 6 tegen 6 en 8 tegen 8 in plaats van 11 tegen 11. Het gevolg is kleinere velden en doelen en het vereenvoudigen van de regels. Hoe jonger de spelers zijn, hoe groter uiteraard de verschillen met het voetbal voor volwassenen. Rekening houdend met de leeftijdskenmerken van de deelnemers en hun specifieke behoefte wordt dit uitgewerkt per leeftijdscategorie.

### **Vier fasen bij leren voetballen**

Bij het leren voetballen worden grofweg vier (leeftijd) fasen onderscheiden:

- 1) JO6 t/m JO10
- 2) JO11/ JO12
- 3) JO13 t/m JO15
- 4) JO17 t/m JO19

#### **1) JO6 t/m JO10**

Kinderen in de leeftijd van 5 tot 10 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen en schieten op doel. In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend (bijv. 3 tegen 1, 3 tegen 2, 1 tegen 1, 5 tegen 2 en allerlei variaties daarvan). Het partijspel dat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4, dat als de kleinste vorm van de echte wedstrijd kan worden gezien. In verschillende variaties van het 4 tegen 4 kunnen verschillende accenten worden gelegd, waarin de handelingen van spelers met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen-passeren, passen en schieten).

### **Samendoen**

Maar uiteraard leren kinderen ook om te verdedigen, want als je de bal niet hebt probeer je die zo snel mogelijk weer terug te krijgen.



## 2) JO11/ JO12

Kinderen in de leeftijd van 10 tot 12 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen, het spelen van de bal naar een medespeler en schieten op doel. In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend (bijv. 3 tegen 1, 3 tegen 2, 1 tegen 1, 5 tegen 2 en allerlei variaties daarvan). Het partijspel dat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4, dat als de kleinste vorm van de echte wedstrijd kan worden gezien. In verschillende variaties van het 4 tegen 4 kunnen verschillende accenten worden gelegd, waarin de handelingen van spelers met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen-passeren, passen en schieten). De accenten komen meer te liggen bij 8 tegen 8 waarbij de spelers zich meer bewust worden van hun vastere positie binnen het veld. Bijvoorbeeld een linksback blijft nu een vaste waarde als verdediger, maar mag zich ook mengen in de aanval. Hierbij wordt zijn positie overgenomen door een andere speler. Dus spelers worden zich meer bewust van hun taak en positie binnen een team.

Vanaf april/mei zullen de spelers van JO12 zich gaan toeleggen van het spelen van een wedstrijd op een groot veld, waarbij een duidelijke uitleg vanuit de trainers naar de spelers toe belangrijk is. Prioriteit ligt op veldbezetting en uitleg van de nieuwe positie van een speler binnen een elftal. De 'oude' JO13 zullen dan een aantal oefenwedstrijden spelen tegen de 'oude' JO12 (nieuwe JO13), Belangrijk is om de spelers inzicht te geven hoe zij positioneel in het veld staan. Dit kun je doen door middel van het werken met een magneetbord en magneten. Zodat de kinderen visueel ondersteund worden in hetgeen zij moeten doen.

### Samendoen

Maar uiteraard leren kinderen ook om te verdedigen, want als je de bal niet hebt probeer je die zo snel mogelijk weer terug te krijgen. En leren ze dat ook steeds meer samen te doen. Ook komen voorkeuren voor posities meer tot uiting, de één vindt het prettiger om meer verdediger te zijn, de ander is meer een aanvallend ingesteld type.

## 3) JO13 t/m JO15

Vanaf de JO13 wordt 11 tegen 11 gespeeld. Kinderen beheersen hun eigen bewegingen en willen samen met hun teamgenoten wedijveren met anderen. Ze ontwikkelen inzicht in het spel 11 tegen 11, leren omgaan met een groot speelveld, spelregels (buitenspel) en het spelen in een opstelling. Dit betekent voor de training dat er meer aandacht komt voor de veldbezetting, spelen met linies en de verschillende taken die er per linie en per positie zijn.

### Accenten

Zeker bij de JO13 kan het voetballen nog vaak geoefend worden met kleine aantallen, waarbij accenten kunnen worden gelegd op het aanvallen of het verdedigen. Als de spelers ouder en vaardiger zijn, zal vaker gekozen kunnen worden voor meer complexe vormen. Het partijspel 4 tegen 4 blijft een goed leermiddel, maar in 7 tegen 7 of 8 tegen 8 kan meer aandacht worden besteed aan de samenwerking tussen de linies.



#### 4) JO17 t/m JO19

In de derde fase wordt toegewerkt naar het spelen van wedstrijden als doel. De afgelopen en de eerstkomende wedstrijd worden belangrijker als uitgangspunt van de training. Spelers moeten leren het rendement van hun taakuitvoering te verbeteren, sneller te handelen en zich te specialiseren in de teamtaken waarin ze het best zijn. Daar hoort ook bij het ondergeschikt maken aan het teambelang en het leren omgaan met spanning en de druk van de wedstrijd.

De trainingen zullen nog meer wedstrijdgericht zijn, waarbij het team en de spelers individueel zich stap-voor-stap ontwikkelen in het verbeteren van het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Door middel van het periodiseren van de voetbaltraining wordt enerzijds gewerkt aan het beter aanvallen, verdedigen en omschakelen en daarnaast door het spelen van voetbalvormen aan het verbeteren van de voetbalconditie van de spelers. Dit krijgt betekenis voor de spelers vanuit hun teamtaak en individuele basistaak. (Voorbeeld van een periodisering in de bijlage)

#### Conditie

Voor conditietraining geldt een vergelijkbare redenering. De conditie verbeter je door veel te voetballen, bijvoorbeeld als de voetbalsituatie vereist dat spelers veel sprintjes moeten trekken om zich vrij te spelen of vaak druk moeten zetten om de opbouw van de tegenpartij te verstoren. Lopen zonder bal levert waarschijnlijk geen enkele directe bijdrage aan het beter aanvallen, verdedigen en omschakelen van een speler. Dus graag conditietraining met een bal!

#### Tenslotte

In het voorgaande is aangegeven waarop de visie van WFB gebaseerd is en wat de consequenties zijn bij het (beter) leren voetballen van jeugdspelers.

Als simpele (toets)vragen stelt WFB:

- 1) Wordt het voetbalspel gespeeld?  
*Kan er worden gescoord, is er sprake van verdedigen en aanvallen, enzovoort?*
- 2) Wordt het spel (beter) (aan)geleerd?  
*Zijn spelers beter geworden in aanvallen, verdedigen en/of omschakelen?*
- 3) Wordt er plezier beleefd aan het spel?  
*Vinden de spelers het leuk, zijn ze enthousiast en betrokken?*

Deze vragen kunnen in veel situaties, zowel bij trainingen als bij wedstrijden, worden gesteld. En als ze alle drie volmondig met "ja" kunnen worden beantwoord, is sprake van een goede leersituatie. Het is aan degenen die verantwoordelijk zijn voor de jeugdopleiding bij de clubs om de visie in de praktijk te brengen. Dat zou moeten blijken uit de mate waarin clubs in de jeugdopleiding rekening houden met de ontwikkeling van kinderen. Wanneer deze gerichtheid ontbreekt, worden trainingen voor jeugdvoetballers al gauw een kopie van de trainingen voor volwassenen.



Het gaat bij het leren voetballen om op een “kindvriendelijke of kind volgende” manier spelers het spel (beter) te leren spelen. Kinderen hebben plezier in het voetballen als hun ontwikkelingsmogelijkheden op het juiste moment en de juiste wijze worden aangesproken. Spelers hebben er lol in als je ze voetbaltaken geeft die ze ook daadwerkelijk aankunnen. Want ze zijn gaan voetballen omdat ze voetballen zo leuk vinden; dat is scoren, aanvallen, verdedigen en omschakelen. Niks meer en ...niks minder.

## **Protocol meetrainen hogere leeftijdscategorie of hoger team**

Trainers hebben aan het eind van de eerste seizoenshelft een goed beeld van de spelers die in potentie hogerop kunnen. Zij geven een advies aan de coördinatoren en/of HJO over deze spelers. Coördinatoren en HJO zullen dit advies meenemen in het besluit welke spelers evt. gaan meetrainen bij een ander team na de winterstop. Bij twijfel zullen coördinatoren en/of HJO de speler bekijken en een oordeel hierover vellen.

Spelers die een kans verdienen om hoger te gaan spelen en dat zelf ook willen, trainen na de winterstop met een hoger team of leeftijdscategorie mee. In overleg kan dit één keer per week of één keer per twee weken gebeuren. Deze afspraak gaat in vanaf de JO11 t/m de JO19. Zo kan een speler van JO17-2 bijvoorbeeld meetrainen met JO17-1 of een speler van JO13-1 met de JO15-1 maar bijv. ook een speler van de JO19 met de seniorenselectie.

Wanneer dit wordt uitgevoerd is het belangrijk om duidelijke afspraken te maken tussen de trainers onderling. Als er meer spelers in aanmerking komen kan dit verdeeld worden. Als voorbeeld: als er vier spelers bij de JO15-1 in aanmerking komen om mee te trainen bij de JO17-1 dan trainen de spelers dus om de week met de JO17-1 mee. Bij het meetrainen met het hogere team werkt dit hetzelfde maar dan met één speler

Bij het meetrainen bij een hogere leeftijdscategorie geldt dat de spelers 2de-jaars dienen te zijn. Alleen bij zeer talentvolle 1ste-jaars kan er een uitzondering worden gemaakt. Er wordt dan extra goed gekeken of de speler dit fysiek en mentaal aankan.

Het meetrainen met een hoger team gebeurt in overleg met de trainers van de desbetreffende teams, de speler en de ouders van de speler. De training bij het andere team is in plaats van een training met het eigen team om de belasting niet te hoog te maken.



## Wedstrijdplan

Volgend op het trainingsplan is er natuurlijk ook een wedstrijdplan nodig. In dit wedstrijdplan staat beschreven hoe wij bij WFB de wedstrijd benaderen. Dit sluit naadloos aan op het trainingsplan.

In dit wedstrijdplan staan de volgende punten beschreven:

- 1) Inleiding
- 2) Algemene rol van de trainer/coach, assistent en leider
- 3) Het spelsysteem
- 4) Van training naar wedstrijd
- 5) De wedstrijddag
- 6) De warming-up
- 7) De wedstrijdbespreking:
  - Voor de wedstrijd
  - Tijdens de wedstrijd
  - In de rust
  - Na de wedstrijd
- 8) Evaluatie wedstrijd en de eerstvolgende training
- 9) Wisselbeleid

### **1) Inleiding**

En dan is de wedstrijddag. Trainers en spelers leven hier de hele week naartoe. De trainingen zijn achter de rug en je hebt de spelers zo goed mogelijk voorbereid op het belangrijkste moment in het voetbal “de wedstrijd”. Hierin kunnen we zien hoe de spelers er echt voor staan. Hoewel het winnen van een wedstrijd voor de spelers het belangrijkste is, ligt dat voor ons als trainers net iets anders. De ontwikkeling van de spelers en het team is voor ons als trainers het belangrijkste. Daarbij “willen” we natuurlijk wel winnen, maar we “moeten” niet winnen. In dit wedstrijdplan staat beschreven hoe wij bij WFB dit graag zouden willen zien. PLEZIER, DISCIPLINE, ONTWIKKELEN en DE WIL OM TE WINNEN zijn de belangrijkste kernwoorden voor ons als trainer.

### **2) Algemene rol van de trainer/coach, assistent en leider**

De algemene rol van de trainer/coach, de assistent-trainer/coach en de teamleider is het op een positieve manier beïnvloeden en stimuleren van de spelers tijdens de wedstrijddag. Hierbij is een goede taakverdeling tussen de trainer/coach, assistent-trainer/coach en teamleider van groot belang. Communiceer goed met elkaar als begeleidingsteam wie welke taak op zich neemt waarbij de hoofdtrainer/coach de eindverantwoordelijke is, de assistent-trainer/coach een adviserende rol heeft en de teamleider een adviserende rol heeft maar ook de praktische zaken regelt.

Tip: Maak duidelijke afspraken onderling voor het coachen tijdens de wedstrijd, wie coacht de spelers? Doe dit niet met zijn allen!



### 3) Het spelsysteem

Binnen WFB is de algemene doelstelling om verzorgt en aanvallend voetbal te spelen. Wij zijn van mening dat dit het beste gespeeld kan worden in het welbekende 1-4-3-3 systeem. In dit systeem krijg je de beste veldbezetting om aan de voorwaarden van de doelstelling te voldoen. Bij de jongere teams verkleinen we dit bij 6 tegen 6 en bij 8 tegen 8.

JO8 t/m JO10 : 1-3-2 of 1-2-1-2  
JO11/ JO12 : 1-3-2-2 of 1-3-1-2-1  
JO13 t/m JO19 : 1-4-3-3

#### **Speelwijze**

Om ons te onderscheiden willen we vanuit het 1-4-3-3 systeem extra accenten aanbrengen in de speelwijze van het spelsysteem. We spelen 1-4-3-3 met op het middenveld de punt naar voren of de punt naar achter. Zie hieronder de extra accenten die we graag terug willen zien in onze speelwijze:

#### 11 tegen 11

##### *Verdedigend*

- We spelen achterin op lijn, dus met de centrale verdedigers naast elkaar. Hierbij verdedigen we d.m.v. zonedekking en het kantelen van de ene naar de andere kant. Dit met de druk naar voren gericht.
- Op het middenveld verdedigen we ook d.m.v. zonedekking. We kantelen van de ene naar de andere kant met de druk naar voren gericht.
- Voorin kantelen we van links naar rechts vanuit de zone waar de bal is. We proberen de dieptebal of pass naar voren eruit te halen. Dit dient gecoacht te worden van achteruit.
- Er kan gekozen worden om bij balbezit van de keeper van de tegenpartij een beetje in te zakken. Ook kan er gekozen worden om juist hoog druk te zetten. Dit kan per wedstrijd verschillen of tijdens een wedstrijd veranderen.

##### *Aanvallend*

- Opbouw van achteruit waarbij we d.m.v. het doorschuiven van een centrale verdediger een man meer creëren op het middenveld. De rechter centrale verdediger schuift door als de bal op links is en andersom precies hetzelfde.
- De backs schuiven door. Bij het doorschuiven van een back doen we dit ook op dezelfde manier, als de bal aan de rechterkant is schuift de linksback door en andersom.
- We schuiven of een centrale verdediger door of een back. Hierbij kiezen we altijd in eerste instantie voor de centrale verdediger. Als verassing of tactische zet kan er gekozen worden om de back door te laten schuiven.
- We spelen met een dynamisch middenveld. Dit houdt in dat er bij voorkeur constant positiewisselingen plaatsvinden. Dit geldt ook voor de voorhoede. Als voorwaarde blijft altijd gelden dat de posities allemaal bezet moeten zijn en de organisatie goed moet blijven staan.



### *Omschakeling*

- Bij omschakeling van aanval naar verdediging zetten we direct als team druk op de bal en proberen we z.s.m. de bal weer te veroveren.
- Bij het omschakelen van verdediging naar aanval is de gedachte in eerste instantie “diep - denken, diep - doen”. Dus gelijk vooruit kijken om een mogelijkheid te creëren.

### 6 tegen 6 en 8 tegen 8

Bij 6 tegen 6 is het belangrijkste dat de kinderen baas over de bal worden. In de wedstrijd geen opdrachten meegeven maar lekker voetballen. Een opstelling maken vinden ze vooral leuk maar is geen noodzaak. Probeer zo te wisselen dat iedereen op elke positie speelt.

Bij 8 tegen 8 willen we al een paar kleine accenten naar voren laten komen die bij 11 tegen 11 ook naar voren gaan komen. Zie hieronder de accenten. Voor de rest zijn het aanleren van de algemene uitgangspunten bij het aanvallen en verdedigen (dus niet het omschakelen) de belangrijkste opleidingspunten maar wel alles uitgaande van de specifieke leeftijdskenmerken (zie trainingsplan).

- We proberen bij 8 tegen 8 in aanvallend opzicht 1 verdediger door te laten schuiven naar het middenveld.
- We proberen van achteruit op te bouwen.

### **Algemene uitgangspunten bij ieder spelsysteem**

Naast deze accenten blijven de algemene uitgangspunten belangrijk om het systeem te kunnen spelen. Zie hieronder de algemene uitgangspunten:

#### *Aanvallen (balbezit)*

- We maken het veld zo groot mogelijk (breed en diep).
- We kiezen diepte voor breedte (bij voorkeur laag over de grond).
- We variëren in de opbouw, afhankelijk van situatie (kort vanuit keeper of diep vanuit keeper).
- We creëren man-meersituaties, door het maken van acties, snelle passing en continue beweging.
- We zorgen voor balans tussen het in de bal komen en diepgaan.
- We zorgen voor afspeelopties voor het teamlid aan de bal.
- We coachen elkaar en daardoor helpen we elkaar.

#### *Verdedigen*

- We maken het veld klein (in de breedte en in de diepte). Breedte; door steeds mee te kantelen naar de kant van bal. Hierbij laten we de andere kant van het veld wat vrij staan (loslaten van de tegenstander), daar staan ze ongevaarlijk. Diepte; linies kort op elkaar.
- We maken een keuze in, het als team druk zetten op de bal of als team in te zakken en af te wachten. Keuze wordt door heel team uitgevoerd.
- We verdedigen allemaal.
- We geven elkaar rugdekking over het gehele veld.
- We zijn een goede manier agressief in het duel.
- We coachen elkaar en daardoor helpen we elkaar.



#### *Omschakeling van verdedigen naar aanvallen:*

- Direct een kans creëren door de bal snel diep te spelen.
- Balbezit houden en komen tot een goede opbouw.

#### *Omschakeling van aanvallen naar verdediging:*

- Counter voorkomen door direct druk te zetten op de speler met de bal en/of te anticiperen op een mogelijke lange bal (5 sec. regel).
- Rest van het team komt snel weer in positie (geen treurmomentjes).

#### **4) Van training naar wedstrijd**

Vanuit het trainingsplan gezien dient er altijd getraind te worden vanuit een doelstelling. Deze doelstelling wordt geformuleerd vanuit een vorige wedstrijd. Het voetbalprobleem wat in deze doelstelling naar voren komt, was een onderdeel dat niet goed ging in een vorige wedstrijd. Hier is dus op getraind om dit te verbeteren. Het is dus de bedoeling om het voetbalprobleem uit de vorige wedstrijd beter te laten gaan in de volgende wedstrijd. Neem dit dus mee vanuit de training richting de wedstrijd. Hieronder nog een aantal puntjes die in de trainingsweek richting de wedstrijd belangrijk zijn:

- Hoe gingen de trainingen over het algemeen en is het voetbalprobleem uit de vorige wedstrijd verbeterd tijdens de trainingen?
- Hoe hebben de spelers getraind?
- Waren er zieke en/of geblesseerde spelers?
- Hebben alle spelers die niet aanwezig konden zijn op de training zich afgemeld en hadden deze een goede reden?
- Waren er andere bijzondere dingen rond het team of de spelers tijdens de trainingen?

Breng dit laatste als trainer goed in kaart. Dit heeft namelijk invloed op de opstelling, wedstrijd - bespreking en wisselbeleid van de aankomende wedstrijd.

Tip: Wees als trainer consequent in je benadering en keuzes

#### **5) De wedstrijddag**

En dan is het de wedstrijddag. Probeer goed voorbereid richting de club te gaan. Dit voorkomt problemen waar je als trainer niet op zit te wachten. Zie hieronder wat je als trainer kunt voorbereiden:

- Heb je voldoende spelers? Zijn er zieke of geblesseerde spelers? Dit eventueel oplossen door spelers van een ander team (uit dezelfde leeftijdscategorie of leeftijdscategorie lager) te regelen.
- Is bij een uitwedstrijd het vervoer geregeld, zijn de tenues, ballen en hesjes geregeld enz.
- Heb je als trainer je wedstrijdbespreking voorbereid? Denk hierbij aan opstelling, tactisch plan, wissels enzovoort...
- Neem het tactiekbord mee.
- Zorg dat je als trainer op tijd op de club bent.
- Communiceer met de rest van de begeleidingsstaf op eventuele bijzonderheden.
- Welke tegenstander heb je? Hoe ging het de vorige keer tegen hen? Hoe doet de tegenstander het in de competitie?



- Bespreek van tevoren eventuele wissels met de desbetreffende spelers.

## 6) De warming-up

Omdat een warming-up heel belangrijk is voor de fysieke gesteldheid van een speler en om als team en club eenheid uit te stralen doen we bij WFB allemaal dezelfde opbouw van de warming-up. Dit zal natuurlijk bij de onderbouw anders zijn dan bij de bovenbouw maar er moet wel een bepaalde lijn in zitten. Zie hieronder hoe de warming-up er uit ziet:

### JO6 t/m JO12

- 1) Iedere speler een bal. In een vierkant dribbelen met z'n allen. Doe hierbij diverse techniek oefeningen zoals terugdraaien, versnellen, voet op de bal enz. Doe dit 5 tot 10 minuten.
- 2) Met 2-tallen een bal. Spelers tegenover elkaar op de lijnen van het vierkant. Bal overpassen, lang en kort. Naar elkaar toe dribbelen en overnemen. Naar elkaar toe dribbelen en passeren (zonder weerstand). 5 tot 10 minuten.
- 3) Als er tijd over is in het vierkant lijnvoetbal 3 tegen 3 of 4 tegen 4.
- 4) Assistent-trainer schiet de keeper in. Keeper doet wel eerst het dribbelen in het vierkant mee.

### JO13 t/m JO19

- 1) Algemene losmakende/dynamische loopoefeningen (looppas, knieheffen enz.) en rekoefeningen.
- 2) Pasen/trapvorm
- 3) Positiespel
- 4) Afwerkvorm

## 7) De wedstrijdbespreking

### Voor de wedstrijd

- Vertel en laat de opstelling evt, zien op een bord en bespreek deze met het team.
- Houdt een korte bespreking waarbij je evt. gebruik maakt van een bord om situaties te kunnen visualiseren.
- Kom tijdens de bespreking terug op de inhoud van de training van de afgelopen week (herkenbaar voor spelers). Neem dus je doelstelling mee naar de wedstrijd. Bespreek verder een paar punten uit de algemene uitgangspunten bij het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Bespreek de dode spelmomenten zoals corners mee en tegen, vrije trappen mee en tegen en penalty's.
- Laat spelers zelf aan het woord, vraag hoe ze een bepaalde situatie moeten oplossen.
- Hang evt. een lijstje aan de deur met de algemene uitgangspunten zodat de spelers dit ook zelf kunnen zien. Zo nemen ze altijd nog iets mee ervan als ze in of uit de kleedkamer lopen.
- Eventueel spelers individueel aanspreken op bijzonderheden
- Benoem minimaal de 2 belangrijkste punten: De wil om te winnen, plezier.



### Tijdens de wedstrijd

- Neem als trainer/coach een positieve houding aan, de spelers moeten een veilig gevoel hebben waardoor ze initiatief durven te nemen en fouten mogen maken.
- Probeer net zoals bij de trainingen te coachen op één doelstelling (de doelstelling uit de training).
- Moedig spelers aan om datgene wat ze hebben geleerd ook uit te voeren maar zeg het niet voor. Laat de spelers zelf beslissingen nemen.
- Geef complimenten als er goede acties gemaakt worden. Negeer de mindere acties, bewaar dit als aandachtspunt voor later. "Jammer, goed geprobeerd" komt veel beter over en zorgt voor vertrouwen.
- Door de omvang van het veld is het verstandig om spelers niet schreeuwend te bereiken (kan dan soms negatief overkomen), maar benader de speler tijdens bijv. een blessurebehandeling rustig
- Laat de scheidsrechter in zijn/haar waarde, de coach heeft een voorbeeldfunctie.
- Schrijf de punten die wel of niet goed gaan op in een notitieboekje.

### Tijdens de rust

- De rust is het moment voor de spelers om even op adem te komen en wat te drinken en/of te eten.
- Vraag wat zij zelf van de eerste helft vonden. Wat ging er goed en niet goed in het aanvallen, verdedigen of andere aspecten?
- Vraag bij een voetbalprobleem aan spelers hoe zij dat zouden moeten oplossen.
- Geef hooguit drie korte tips en aanwijzingen voor de tweede helft.
- Gebruik ook hier evt. een bord om bedoelingen te kunnen visualiseren.
- De rust is meestal het enige echte moment van de trainer om spelers, en dus de wedstrijd, te beïnvloeden

### Na afloop van de wedstrijd

- Zorg voor een positieve noot ('in de tweede helft deden jullie precies wat er in de rust is aangegeven').
- Beperk de nabespreking na de wedstrijd tot hooguit één opmerking.
- Voorkom discussies gevoed door emoties.
- Sluit altijd positief af.
- Kom tijdens de eerstvolgende training terug op de wedstrijd. Laat ook hierin de spelers aan het woord om de mening te kunnen geven.



## 8) Evaluatie en de eerstvolgende training

Evalueer voor jezelf als trainer de wedstrijd. Wat zijn de belangrijke punten die je als trainer meeneemt in de evaluatie?

- 1) Wat ging er goed en wat kan er beter in het verdedigen?
- 2) Wat ging er goed en wat kan er beter in het aanvallen?
- 3) Kwam de getrainde doelstelling er goed of juist minder goed uit tijdens de wedstrijd?
- 4) Waren er bijzonderheden bij de spelers (voetbaltechnisch en gedrag)?
- 5) Hoe deed het team het in het algemeen?
- 6) Wie zijn er gewisseld en hoeveel minuten hebben de spelers gespeeld? Vul dit ook in het wisselschema.

Tip: Formuleer vanuit de bovenstaande antwoorden een doelstelling voor de eerstvolgende training en wedstrijd.

## 9) Wisselbeleid

Het uitgangspunt van WFB is dat leden zoveel als mogelijk in gelijke mate spelen en trainen (blessures en andere onvoorziene omstandigheden daargelaten). Omdat we niet kunnen verwachten dat onze jeugdspelers per wedstrijd precies gelijke delen spelen zijn de volgende algemene stelregels voor het wisselen van toepassing:

- 1) Alle leden van een team hebben gemiddeld over een seizoen gelijke speeltijd.
- 2) Tijdens wedstrijden spelen jeugdspelers minimaal één helft van een wedstrijd. De trainer/ begeleiding van een team is verantwoordelijk voor het naleven van dit beleid.
- 3) Wissels worden bijgehouden op speeltijd in een wisselschema. Bij ongenoegen kan dit dan ingezien worden.
- 4) Extra wisselbeurten kunnen worden gegeven bij ongewenst gedrag tijdens trainingen en wedstrijden, niet afmelden en te laat komen. Deze wisselbeurten dienen ook bijgehouden te worden in het wisselschema.
- 5) Blessures, ziekte en andere onvoorziene omstandigheden dienen ook in het wisselschema opgenomen te worden.

Het kan voorkomen dat er van de 2<sup>de</sup> regel wordt afgeweken als het teambelang of verenigingsbelang dit vraagt. Dit kan echter alleen bij de JO17 en JO19 omdat vanaf deze leeftijden een prestatie neerzetten ook een belangrijk onderdeel is in het opleiden. Het uitgangspunt is echter altijd dat een speler over het gehele seizoen ongeveer gelijke speeltijd heeft gehad (regel 1). Doordat opleiden centraal staat bij WFB is het van belang dat alle spelers de kans krijgen om onder weerstand zich te ontwikkelen en verbeteren.



## **Indeling nieuwe seizoen**

Er is altijd veel te doen over de indeling van de jeugdleden. WFB heeft te maken met diverse partijen die een mening vormen over een jeugdspeler. Sommige partijen zijn beslissingsbevoegd (jeugdcommissie) anderen zijn adviserend (coach/ trainer/ leider)

Hieronder wordt kort weergegeven op welke manier een speler in een team wordt ingedeeld. Daarnaast worden enkele voorbeelden geschetst ter verheldering.

### **Algemeen**

Gedurende het seizoen hebben de coaches en trainers een juist beeld van hun team en spelers. In maart zal de jeugdcommissie in samenspraak met de HJO (als we deze rol ingevuld hebben) starten met de indeling voor het volgende seizoen. Er wordt gekeken naar het aantal spelers en teams. Het indelen op sterkte (selecteren) vindt formeel plaats vanaf de JO10. Tot deze leeftijd willen we zoveel mogelijk de teams (JO7 t/m JO9) van nagenoeg gelijke sterkte samenstellen. De focus bij deze leeftijden ligt op spelplezier en technische ontwikkeling en dus niet op winnen, uitslagen en/of competitiestanden.

In april/mei worden de spelers gevraagd om aan te geven of hij of zij het volgend seizoen spelend lid blijven. In deze maanden worden ook de coaches/trainers uitgenodigd om hun mening te geven over de spelers van hun team. Ze geven hierbij een advies over elk jeugdlid waarvan zij vinden, welk team en niveau het best voor de speler is.

De informatie van de coaches/ trainers wordt verzameld door de jeugdcommissie en hierop zal de indeling mogelijk worden aangepast. Hierbij moet wel worden opgetekend dat niet elk advies van een coach/ trainer kan worden gehonoreerd. Er zal gekeken worden naar overige teams en aantallen.

Eind mei/begin juni volgt de definitieve indeling die kort voor de presentatie naar de leden, eerst aan de (nieuwe) coaches/trainers zal worden medegedeeld.

Tip: Het is fijn als een voorlopige indeling niet direct gedeeld wordt met de kinderen en/of ouders. Een eerste indeling kan namelijk nog veranderen en dit creëert onnodige onrust.

### **Dispensatie**

In het belang van een jeugdspeler kan om voetbaltechnische dan wel zwaarwegende sociaal/ emotionele redenen geadviseerd worden om een jaar langer in een lagere leeftijdscategorie te voetballen. Deze beslissing zal met zorg en in goed overleg te geschieden om te voorkomen dat een speler fysiek en/of mentaal overbelast worden dan wel gedemotiveerd raakt.

### **Vervroegd doorschuiven**

In het belang van een jeugdspeler kan om voetbaltechnische dan wel zwaarwegende sociaal/ emotionele redenen geadviseerd worden om een jaar eerder in een hogere leeftijdscategorie te voetballen. Deze beslissing zal met zorg en in goed overleg te geschieden om te voorkomen dat de speler fysiek en/of mentaal overbelast raakt.



### **Overgang junioren naar senioren**

De overgang van jeugdspelers naar de senioren kan in de praktijk voor veel spelers best een grote stap zijn. Bij een vervroegde overgang naar senioren gaat het veelal om een goede afweging van het belang van (jeugd)spelers en het verenigingsbelang.

De hoofdtrainers van WFB 1 en WFB 2 worden aan het begin van het nieuwe jaar geïnformeerd welke spelers vanuit JO19 het seizoen erop kunnen gaan doorstromen. De leeftijdscoördinator en trainer van JO19 geven de hoofdtrainers van WFB 1 en WFB 2 hierover advies.

Het bestuurslid voetbaltechnische zaken senioren, de hoofdtrainer van WFB 1 en met de jeugdvoorzitter zijn de onderstaande afspraken gemaakt met betrekking tot het uitnodigen van spelers van JO19 richting de selectie:

- 1) Alleen spelers van JO19 komen in aanmerking voor de seniorenselectie. De speler die overgaat, wordt wekelijks ruime speeltijd (minimaal 45 minuten) gegeven in de teams. In hoge uitzondering kunnen spelers van de JO18 of JO17 in aanmerking komen voor de seniorenselectie. Deze speler dient dan direct inzetbaar te zijn voor WFB 1 met een minimale speeltijd van 45 minuten per wedstrijd.
- 2) Bij verwachte tekorten op zaterdag, bespreken de hoofdtrainers van WFB 1 en 2 samen met de trainer van JO19-1, welke spelers doorschuiven naar de selectie voor de aankomende wedstrijd. Dit overleg vindt elke donderdag plaats direct na afloop van de training.
- 3) De communicatie naar JO19-1 spelers verloopt via de trainer van de JO19 en bij zijn afwezigheid door de leeftijdscoördinator van JO19. De technische staf van de senioren nemen "geen" persoonlijk contact op met individuele spelers.
- 4) Als een speler wordt uitgenodigd voor WFB 1 of WFB 2, speelt de speler in niet mee met JO19-1 vanwege de fysieke belasting voor de speler.