



Jeugdbeleidsplan ZYC '20

'Een ambitieuze, veilige leeromgeving voor de ontwikkeling van ons talent'





Introductie / voorwoord

Voor u ligt het jeugdbeleidsplan, daarin staat in grote lijnen beschreven hoe we als ZCC '20 willen opleiden, trainen en wedstrijden spelen en beleven.

Wat is onze visie op jeugdvoetbal, wat wordt er verwacht van onze trainers, wat zijn kenmerken van het individu binnen de leeftijdsgroepen en hoe kunnen we hier onze trainingen zo goed mogelijk op afstellen. Een greep uit de zaken die in het jeugdbeleidsplan aan de orde komen.

Het jeugdbeleidsplan is geschreven voor alle trainers en de begeleiding van ZCC '20. Het is een levendig document dat ieder jaar bijgesteld zal moeten worden. Essentieel is daarbij de input van de verschillende trainers en begeleiders binnen ZCC '20. Op deze manier kunnen we een theoretisch kader koppelen aan de praktijk en de uitvoerbaarheid daarvan.

Het jeugdbeleidsplan geeft richting om een optimale ontwikkeling van onze talenten binnen ZCC '20 te kunnen realiseren. Het is een breed opgezet document waarin getracht is alle facetten van het opleiden binnen het jeugdvoetbal te belichten. De normen en waarden die binnen ZCC '20 gelden spelen hierbij een belangrijke rol aangezien de jeugd wordt opgeleid tot het spelen in het vlaggenschip van de vereniging.

Niek Groot Nibbelink
Robert Reindsen
Menno Diepenbroek



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 - Doelstellingen, missie en visie van het jeugdbeleidsplan	4
Doelstellingen en kernwaarden	4
Missie.....	4
Visie	4
Adviseur speler- en trainer ontwikkeling (Hoofd jeugdopleiding ZCC '20)	5
Hoofdstuk 2 - Trainer/coach	6
2.1 Vijf basiskwaliteiten van de trainer/coach	6
2.1 Ongewenst gedrag	8
Hoofdstuk 3 - Kenmerken per leeftijdsgroep.....	10
3.1 Ukkies en de O6/O7-speler	10
3.2 De O8/O9-speler.....	12
3.3 De O10/O11-speler.....	14
3.4 De O12/O13-speler.....	16
3.5 De O14/O15-speler.....	18
3.6 De O16/O17-speler.....	20
3.7 De O19/MO20-speler	22
Hoofdstuk 4 - Trainingen	23
4.1 Vereenvoudigen van voetballen.....	23
4.2 Voorbereiden van trainingen	25
4.3 Inhoud van trainingen	27
Hoofdstuk 5 - Wedstrijden	29
5.1 Voor de wedstrijd	29
5.2 Tijdens de wedstrijd	31
5.3 Tijdens de rust	33
5.4 Na de wedstrijd	34
Hoofdstuk 6 – Overige voetbalzaken	35
6.1 Visie op dispensatie-spelers en vervroegd doorschuiven	35
6.2 Overgang tussen verschillende spelvormen en speelvelden	35
6.3 Onderscheid binnen ZCC '20 tussen prestatie en non-prestatieteams.....	35
6.4 Scholing trainers / leiders.....	35
Bijlagen	36
Bijlage 1 – Organisatiestructuur commissie voetbalzaken & jeugdafdeling ZCC '20	36
Bijlage 3 – Hoe willen we als ZCC '20 spelen binnen de leeftijdscategorieën.....	37
Bijlage 4 – Uitgangspunten jeugdopleiding.....	43



Bijlage 5 – Huisregels ZZC '20 rondom trainingen en wedstrijddagen..... 45



Hoofdstuk 1 - Doelstellingen, missie en visie van het jeugdbeleidsplan

Doelstellingen en kernwaarden

Opleiden

- 🏆 Primaire doelstellingen van de jeugdopleiding van ZCC '20 is het opleiden en ontwikkelen van onze talenten op het hoogste niveau in de leeftijdscategorie. Ontwikkeling staat voorop, resultaat is ondergeschikt.
De basis om te coachen is vanuit relatie en verbinding werken met spelers.

Ambitie:

- 🏆 ZCC '20 is een ambitieuze club waarbij de jeugdopleiding ernaar streeft jeugdleden een uitdagende omgeving te bieden en te voorzien van oefenstof. Ontwikkeling van zowel voetbal- als maatschappelijke competenties spelen hierbij een belangrijke rol;

Sociaal imago en betrokkenheid

- 🏆 Als fusieclub binnen de gemeente Bronckhorst en het dorp Zelhem is ZCC '20 zich ervan bewust dat de club een belangrijke rol speelt als bindmiddel tussen kinderen en ouders. Binnen het voetbal streeft ZCC '20 ernaar de jeugdopleiding zo te creëren dat iedereen zich kan identificeren met de club en zich er thuis voelt. Onze normen en waarden staan hierin centraal;

Missie

ZCC '20 is een club waar iedereen zich welkom voelt, tegelijkertijd zijn we een vereniging met ambitie.

- 🏆 ZCC '20 biedt een veilige leeromgeving waarbij iedereen zich thuis voelt en plezier en ontwikkeling centraal staan
- 🏆 Daarnaast is het de missie van de jeugdopleiding om het individu en het team op te leiden en te ontwikkelen in de breedste zin van het woord

Visie

De visie van ZCC '20 rondom de jeugdopleiding bestaat uit 3 pijlers, te weten:

- 🏆 Het bieden van een veilige leeromgeving
Individen worden in situaties gebracht waarin zij worden uitgedaagd en gestimuleerd om het maximale uit zichzelf te halen. Dit gebeurt in een veilige leeromgeving, waarin fouten mogen worden gemaakt en waar ieder individu gerespecteerd wordt.
- 🏆 We hebben (zelf opgeleide) kwalitatief uitstekende trainers die ruimte krijgen voor eigen invulling. ZCC '20 creëert omstandigheden en voorwaarden voor trainers om spelers te ontwikkelen op zowel voetbaltechnisch vlak als mentaal (& pedagogisch) vlak;
- 🏆 Opleiden en ontwikkeling van ons talent op het hoogst mogelijke niveau binnen de leeftijdscategorie op voetbaltechnisch- & tactisch, fysiek en mentaal niveau



Adviseur speler- en trainer ontwikkeling (Hoofd jeugdopleiding ZCC '20)

Om deze visie in de praktijk te brengen zijn er binnen ZCC '20 twee adviseurs speler- en trainer ontwikkeling. Om hier invulling aan te geven zullen deze adviseurs op jaarbasis een aantal sessies organiseren, met als meest belangrijke doelstellingen:

- 👤 Kennis delen op het gebied van trainingsstof;
- 👤 Kennis delen op het gebied van het analyseren van wedstrijden;
- 👤 Ervaringen delen uit de praktijk;
- 👤 Probleemoplossend denken

De exacte invulling hiervan wordt nog nader bepaald.

Daarnaast is de doelstelling voor de adviseurs om kennis en ervaring beschikbaar te stellen aan alle trainers binnen ZCC '20:

- 👤 Toegang tot cursusmateriaal (bijvoorbeeld via apps, magazines en overige lectuur);
- 👤 Organiseren van sessies met gastsprekers;
- 👤 Verbindende rol met betrekking tot het delen van kennis en ervaring van gediplomeerde trainers binnen ZCC '20;
- 👤 Organiseren en het aanbieden van specialistische trainers (bijvoorbeeld techniektraining)

Hoofdstuk 2 - Trainer/coach

2.1 Vijf basiskwaliteiten van de trainer/coach

Het staat iedere trainer/coach vrij om, binnen de regels en visie van ZCC'20, de rol van trainer/coach op eigen manier in te vullen, mits het aansluit bij de visie van de club. Het is van belang dat je er veel van jezelf in stopt, je eigen stijl, je eigen ervaringen. Dat draagt eraan bij dat je dit met plezier zult blijven doen. Tenslotte wil je spelers met plezier beter leren voetballen, met inzet van je eigen kwaliteiten. Voor het begeleiden van je spelers zijn er vijf kwaliteiten waar je op kunt terugvallen. Iedereen heeft ze in zich en dit document geeft daar handvaten voor.

Deze kwaliteiten gebruik je voor, tijdens en na de training en de wedstrijd, binnen en buiten het veld.

1. Structuur bieden aan je team

Het meest belangrijke als je orde wilt houden is duidelijk en consequent zijn. Zonder heldere afspraken en instructies ontstaat er al gauw verwarring onder spelers en ouders: wat verwacht de coach van mij?

Structuur aanbrengen doe je door al aan het begin van het seizoen met spelers en ouders afspraken te maken. Goede afspraken dragen bij aan een sportieve, plezierige en veilige sfeer.

Als jouw spelers weten wat je van ze verwacht, laten ze sneller gewenst gedrag zien. Maak duidelijke afspraken: welk gedrag verwachten wij van elkaar?

Daarbij is het belangrijk om de normen en waarden te stellen en te bewaken, (zie ook punt 5). Voor een goede start van je seizoen zorg je dat je al in augustus begint met je team afspraken te maken. Op een ouderbijeenkomst kun je de verenigingsregels en teamafspraken bespreken, waarbij ook aan de orde komt wat je van de ouders verwacht. Ook heldere instructies bij de training en de wedstrijd horen bij het bieden van structuur, zoals trainingstijden, afmelden als je niet kunt komen, gewenste kleding, douchen na de training en wedstrijd, opruimen materialen, wisselbeleid, de opstelling, de doelen die je wilt bereiken. Daarnaast benadruk je de normen en waarden van het spelen in teamverband.

2. Stimuleren

Motiveer en coach je spelers positief. Spelers haken af wanneer ze voortdurend kritiek ontvangen. Corrigeer waar nodig, maar doe het altijd op een positieve wijze. Correcties kunnen betrekking hebben op het gedrag/handelswijze van de speler of betrekking hebben op technische tactische aanwijzingen op de uitvoering van de oefening of wedstrijd. Geef complimenten waar een speler ze verdient.

3. Individueel aandacht geven

Geef elke speler aandacht. Alle individuen binnen het team verschillen, de ene speler heeft net iets meer aandacht nodig dan de ander. Ken je spelers en handel daar situatief naar. Elk kind wil gezien en gewaardeerd worden.

Geef iedereen aandacht, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij heeft. Besteed ook aandacht aan nieuwkomers binnen het team, het duurt soms even voordat zij zich thuis voelen.

Kinderen hebben niet allemaal dezelfde aanpak nodig. Heb oog voor verschillen en probeer je complimenten en instructies daarbij aan te passen. Dat zit vaak in de toon, je uitstraling en je woordkeuze. Complimenteer ook als je speler:

- 👏 Helpt bij het opruimen
- 👏 De tegenstander een hand geeft
- 👏 De scheidsrechter na afloop van de wedstrijd bedankt
- 👏 Zich bijzonder sociaal opstelt en anderen helpt of aanmoedigt. (Extra effect: andere spelers gaan dat gedrag ook vertonen)

4. Verantwoordelijkheid geven

Maak je spelers zelfverantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen. Dit bevordert de groei naar volwassen worden.

Bij jonge spelers houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in wat doen we wel en wat doen we niet? Wat doen we wel? Op tijd komen, elkaar helpen, aanmoedigen.

Wat doen we niet? Schelden en commentaar geven op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter. Ook ouders hebben hierin een belangrijke voorbeeldfunctie.

Laat spelers meedenken en meepraten over wat belangrijk is. Dit vergroot de verantwoordelijkheid en het zich beter houden aan gemaakte afspraken. Bovendien krijg je als trainer/coach een beter beeld over verschillen in opvattingen.

5. Bewaken van de door ZZC'20 gestelde normen en waarden.

Binnen de jeugdopleiding van ZZC '20 staan normen en waarden hoog in het vaandel. Als speler en trainer/begeleider van onze voetbalclub vervul je te allen tijde een voorbeeldfunctie.

Onze belangrijkste normen en waarden worden hieronder weergegeven:

- 👏 Respect voor tegenstander, scheidsrechter voor, tijdens en na de wedstrijd;
- 👏 Samenwerken doe je als team, daarbij help je elkaar als individu;
- 👏 Spelplezier op alle niveaus binnen de club;
- 👏 Niemand lacht elkaar uit, pest elkaar of discrimineert;
- 👏 Spreek elkaar aan op gedrag dat buiten de normen en waarden valt;
- 👏 Handhaven van de huisregels rondom training en wedstrijden (zie ook bijlage 3)

2.1 Ongewenst gedrag

De grens tussen gewenst en ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk te trekken. Iedereen zal het eens zijn met de regel dat elkaar uitschelden of negatief commentaar geven op de scheidsrechter niet kan. Maar wat is schelden of negatief commentaar precies? Reken je daar ook gebaartjes onder? Met de handen in de lucht staan, wegstijgen als de coach aan het woord is? Wat voor de een nog kan, gaat voor de ander te ver. Als trainer/coach ben jij de scherprechter. Jij bepaalt wat door de beugel kan en wat niet. Zorg ervoor dat je afspraken consequent handhaaft anders sluip je ongewenst gedrag in.

Aanhoudend ongewenst gedrag

Als een speler zich vaker niet aan regels houdt, kan een gesprek met hem en zo nodig zijn/haar ouders wonderen doen. Neem de tijd om te vertellen wat je ziet en wat je ervan vindt. De plek die je kiest kan afhankelijk zijn van de ernst van situatie en leeftijd. Even een gesprekje tussendoor, of ga je serieus ergens zitten? Dit kan helpen om een speler te laten voelen dat het nu ernst is. Kom je er niet uit met hem? Blijf er niet mee rondlopen, je bent ongetwijfeld niet de enige die hiermee worstelt. Bespreek het met de jeugd coördinator van de betreffende lichte. Je kunt natuurlijk ook een collega-trainer om advies vragen.

Aanspreken op ongewenst gedrag, hoe doe je dat?

- 👤 Probeer de omstandigheid waarin de speler verkeert goed in te schatten. Wacht zo nodig nog even met het gesprek. Soms zit een speler zo in zijn emotie (boos, teleurgesteld) dat hij niet of slecht aanspreekbaar is;
- 👤 Probeer het luchtig te houden, soms met een grapje, maar wees duidelijk in wat je wenst/eist;
- 👤 Benoem het concrete gedrag liefst op het moment zelf. 'Ik zie je dit doen, herken je dat?' 'Wat hebben we hierover afgesproken?' 'Hoe kun je dit anders doen?';
- 👤 Herinner de speler aan de eventuele sancties (time-out) als hij/zij in herhaling valt.

Het stimuleren van je team

Complimenten en positieve aanmoedelingen brengen het beste boven in spelers. Door steeds het gewenste gedrag te benoemen én te belonen, en door bijvoorbeeld mindere voetbalacties te negeren, creëer je een veilige, prettige sfeer. De snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team.

Fouten zijn om van te leren

Bestraffende of sarcastische opmerkingen over acties op het veld, maken alleen maar onzeker. Spelers worden dan bang om fouten te maken en gaan juist minder goed presteren.

Fouten zijn om van te leren, moedig ze aan om dingen uit te proberen, nóg meer verrassende acties te maken en complimenteer ze daar ook voor. Geef ondersteuning als het toch weer misgaat, reik tips aan.

Pas op met kritiek binnen de groep, bij sommige kinderen komt dat harder aan dan bij anderen. Ze kunnen zich in hun eer aangetast voelen als gevolg van eerdere negatieve ervaringen, of een andere culturele achtergrond. Benadruk het positieve dat elke speler bijdraagt op sportief en/of sociaal vlak. De een is enthousiast, de ander technisch vaardig, weer en ander is een echte doorzetter. Laat zien dat jij de verschillen tussen kinderen binnen een groep waardeert, diversiteit is wat je team sterk maakt. Laat ze van elkaar leren en ook elkaars voorbeeld zijn.

Toon belangstelling voor elke speler en bouw een band op.

Stel open maar gerichte vragen, bijvoorbeeld naar hun persoonlijke doel of de uitvoering van een actie, neem antwoorden serieus en vraag door.

'Wat ging goed? Wat kan nog beter? Wat kun jij daar zelf aan doen?' Stel je feedback en aanwijzingen eens uit, geef een speler de ruimte om eerst zelf na te denken.

Help ze zelf doelen te formuleren. Dus niet: 'Deze wedstrijd moeten jullie echt winnen,' maar: 'Hoe kunnen we vandaag proberen onze opbouw van achteruit onder de knie te krijgen?'

Vraag ook eens feedback over jouw training, en hoe je die beter kunt laten aansluiten op hun wensen.

Omgaan met ouders

Ouders zijn van grote waarde voor jeugdvoetbal, maar je krijgt er wel een gratis coach bij.

Fijn als ze behulpzaam zijn bij het rijden naar uitwedstrijden en andere hand- en spandiensten vervullen, maar het kan lastig zijn als ze zich bij de wedstrijd als coach gaan gedragen.

Om te voorkomen dat jij een team van ouders moet gaan coachen, kan er aan het begin van het seizoen een bijeenkomst worden georganiseerd.

Voor kinderen is het allerbelangrijkste dat hun ouders of verzorgers interesse tonen en betrokken zijn. Hoe betrek je als coach ouders op een positieve manier bij het voetbal? Hoe voorkom je dat ze het negatief beïnvloeden? Door het hele seizoen door contact met ze te houden. Tussen de bedrijven door, maar ook met een bijeenkomst voor ouders. Stimuleer ook het contact tussen ouders onderling.

Maak regelmatig een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de vereniging en het team.

Het voordeel van een ouderbijeenkomst is dat ze allemaal hetzelfde te horen krijgen: wij gaan je kind met plezier beter leren voetballen, wat kunt u doen voor onze vereniging? Open communicatie levert vaak veel op.

Wat bespreek je met de ouders op de bijeenkomst?

- 👤 De diverse rollen
- 👤 Praktische afspraken maken
- 👤 Leg uit wat ouders zelf kunnen doen, verdeel meteen de taken. Rijden naar uitwedstrijden, kantinedienst, kleding wassen, drinken halen, waterzak beheren, wedstrijdverslag voor de website, foto's of filmpjes maken, fluiten, groepsuitje organiseren.
- 👤 Gedragsregels
- 👤 Voetbalafspraken
- 👤 Wat verwacht je van ouders? Je bent blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan en zelf ook regelmatig de wedstrijden bijwonen. Hoe kunnen ze hun kind en de andere kinderen in het team het beste motiveren? Ze positief en plezierig aanmoedigen, helpen met leren winnen en verliezen, met complimenten geven.
- 👤 Kritische vragen. Bedenk van tevoren antwoorden op vragen die je kunt verwachten.
- 👤 Ongewenst gedrag langs de lijn.
- 👤 Bij escalatie. Spreek een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat kort aan. Blijf vooral rustig, herinner hem aan de afspraken, vraag hem na de wedstrijd even verder te spreken. 'Ik begrijp dat u zo betrokken bent, maar ouders moedigen alleen aan.
- 👤 Betrek ouders zo nodig nog meer. Geef ouders elke week een beetje aandacht. Maak een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de club.

Hoofdstuk 3 - Kenmerken per leeftijdsgroep

3.1 Ukkies en de O6/O7-speler

Wil spelen en houdt van avontuur

Deze kinderen spelen graag. Het is niet hun doel zich te ontwikkelen tot voetballer, maar ze voetballen vooral omdat het spannend en leuk is! Het onbewust en spelenderwijs dingen ontdekken in een voor hen uitgestrekt wonderland in plaats van een voetbalveld met afmetingen en regels die hen beperken in hun ontdekkingstocht. Advies: Maak overal een spelletje, (spannend) verhaal of avontuur van, bijvoorbeeld ook met het opruimen van de spullen.

Is gericht op zichzelf en wil graag de bal hebben

Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Het zogenaamde 'kluitjesvoetbal', alle spelers in de buurt van de bal, is hier van toepassing en dat is prima. De aantrekkingskracht van de bal is tegelijkertijd ook belangrijk in de ontwikkeling van vaardigheden aan de bal. Ik en de rest van de wereld, gezond egocentrisme, dit typeert deze spelers en dat gaat vanzelf over. Overspelen hoort er dan ook nog niet bij, maar dribbelen en op avontuur gaan met de bal is waar het om draait!

Spelregels zijn nog niet het belangrijkste

De kinderen weten vaak al wel in welke richting ze moeten voetballen en dat ze moeten scoren in een doel, anders zullen ze dit snel gaan begrijpen. Eenvoudige spelregels beginnen ze ook al te begrijpen, al is er bijvoorbeeld nog niet altijd oog voor de zij- en achterlijnen.

Heeft weinig geduld en is snel afgeleid

De kinderen willen bewegen, niet per se luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen! Geef enkel aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.'

Begeleid ze in kindertaal

De kinderen gaan nog meer op in het spel als je ze op hun ooghoogte avontuurlijk en vanuit hun belevingswereld de vormen uitlegt. Je kunt bijvoorbeeld een kort, spannend verhaal vertellen over een groep leeuwen (met bal) die wordt opgejaagd door een jager (zonder bal) en ze zullen nog meer hun best doen om niet getikt te worden.

Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje, bijvoorbeeld binnen je trainingen van het aanbieden van 3 of 4 vormen, waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even tijd nodig hebben om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.



Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid

Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven, ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan. Accepteer ook dat deze kinderen soms zomaar van het veld af kunnen lopen om even mama of papa op te zoeken. Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer dit, dit zal hun zelfvertrouwen doen vergroten.

Jongens versus meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht.

3.2 De O8/O9-speler

Wil vooral spelen

Het is geen doel voor deze kinderen zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Ze vinden samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk en ze leren spelenderwijs, onbewust al heel veel. Zelfs van het samen opruimen van de materialen kun je een spelletje maken. “Welke speler ruimt de meeste pionnen op?”

Wil graag de bal hebben

Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien om de bal. Eenmaal aan de bal, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.

Is gericht op zichzelf en werkt soms al samen

Een jonge O8/O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles nog op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Dit gezonde egocentrisme is geen egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf voorbij. De al wat oudere, verder ontwikkelde O8/O9-speler zal al steeds meer het mogelijke gunstige effect gaan zien van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Van bewust samenwerken is meestal nog geen sprake. Wees je bewust van de verschillen tussen de kinderen en laat ze hun eigen, veelal nog individuele, spel spelen.

Spelregels worden al duidelijker voor ze

De kinderen weten in welke richting ze moeten voetballen, dat ze moeten scoren in het andere doel en moeten voorkomen dat er in hun eigen doel gescoord wordt. De belangrijke spelregels van de wedstrijd begrijpen ze inmiddels.

Heeft weinig geduld en is snel afgeleid

De kinderen willen bewegen, niet per se luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld ‘probeer de bal tussen de pionnen te mikken’ in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als ‘plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.’

Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even nodig om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid

Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven. Ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan aandacht en geborgenheid. Begeleid ze door het seizoen heen stuk voor stuk op hun eigen niveau. Zaken die voor ene speler als vanzelfsprekend zijn en gaan, kunnen voor een ander wat moeizamer verlopen en vragen dus meer aandacht van jou! Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer ze. Dit zal hun zelfvertrouwen doen toenemen.

Jongens versus meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Wel kunnen meiden in deze leeftijd gemiddeld al iets eerder oog krijgen voor samenwerken omdat ze communicatief eerder vaardiger kunnen worden dan jongens. Makkelijker praten is makkelijker uiten. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit een verschil in omgang met een conflict. Gemiddeld genomen zal een meisje een conflict eerder aangaan door te gaan praten en hun ongenoegen pratend te uiten. Jongens kunnen wat meer moeite hebben om zich te uiten waardoor ze mogelijk eerder boos worden of zich gaan uiten door bijvoorbeeld te gaan duwen (fysiek te worden). Uiteraard is dat individueel erg verschillend. Er zijn ook jongens die zich middels praten prima kunnen uiten en er zijn ook meiden die daar juist meer moeite mee hebben. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens leren van meiden om zaken pratend op te lossen. Meiden leren van jongens om ook echt grenzen te stellen.

3.3 De O10/O11-speler

Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang

De kinderen willen vooral bewegen en voetballen voor het plezier. Ze vinden het samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk. Ook zijn er kinderen die zich al wat bewuster echt als voetballer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.

Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht

Bij een gemiddelde O10/O11-speler ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich door naar een fase waarin het gunstige effect gezien gaat worden van het overspelen naar een medespeler die er beter voor staat om te kunnen scoren, maar ook samen doelpunten te voorkomen. Moedig dit aan en laat vormen waarin ze samen kunnen scoren en doelpunten voorkomen zo vaak mogelijk terugkomen.

Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht

Laat de kinderen uitproberen, moedig creativiteit aan, geef ze dus de ruimte en gebruik ook hun ideeën om de trainingen nog leuker te maken. Ze willen hun ideeën graag laten zien. Laat ze regelmatig zelf een voorbeeld geven.

Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen

De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. Bij extreme temperaturen kunnen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf daarin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijvoorbeeld handschoenen en mutsen) en laat ze voldoende drinken.

Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven

Kinderen moeten het gevoel ervaren en ruimte krijgen om succesvol te kunnen handelen. Geef altijd positieve feedback om het zelfvertrouwen verder op te bouwen en ze door te laten groeien!

Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal voor je medespeler te spelen' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'hou je standbeen recht' etc.

Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid, geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie

Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.



Kan zijn of haar mening al geven

Met deze kinderen kun je na afloop van activiteiten met ze bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best hebben gedaan, goed hebben samengewerkt etc. Dit hoef je niet elke keer te doen, maar door dit te bespreken en te bevragen help je ze zich hier bewuster van te worden en ook maak je ze belangrijk door deze informatie weer te gebruiken voor de volgende activiteiten.

Jongens versus meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Een klein verschil dat zichtbaar zou kunnen worden is dat jongens dingen doen en dan op basis van de ervaring bijvoorbeeld de trainingsoefening leuk of niet leuk vinden. Meiden willen graag vooraf weten wat ze gaan doen en waarom ze dit gaan doen. Ze zijn op zoek naar logica. Wat is de relatie met de wedstrijd en waarom helpt het mij om beter te voetballen of resultaat te halen? Als meiden de logica, nut- en noodzaak van de oefening inzien dan zijn ze bereid om dit zo goed mogelijk te doen, ook als het minder leuk is. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens worden zich bewuster van zaken doordat meiden vragen stellen. Meiden leren van jongens dat het soms ook gewoon leuk is om dingen te doen.

3.4 De O12/O13-speler

Komt langzaam in de groeispurt

Gemiddeld genomen hebben 11-jarigen de ideale lichaamsverhoudingen. De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen.

De coördinatie van 12-jarigen kan al wat houterig worden door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid. Hou ook rekening met extreme temperaturen. Deze pupillen kunnen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf hierin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijv. handschoenen en mutsen) en zorg ervoor dat er voldoende gedronken kan worden.

Is doel- en wedstrijdgericht

Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze pupillen. Ook als team vinden ze het belangrijker worden om samen succes te kunnen halen. Hiertoe kun je ze in allerlei voetbalvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe voetbalsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende partijvormen kan dit worden aangeboden.

Krijgt graag individuele aandacht

Laat de kinderen voordoen aan de groep waar ze goed in zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om een voorbeeld te geven bij jouw uitleg. Zorg verder dat je kinderen goed leert kennen en niet alleen in het voetballen, maar ook daarbuiten (school, thuis etc.). Maak dan ook geregeld een praatje met ze!

Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie

Dit geeft de kinderen, zeker diegene die daarom vragen, wat meer een gevoel van veiligheid. Dat wil niet zeggen dat er niet meer gerouleerd kan worden in posities, maar weet dat dit niet voor ieder kind nog prettig is. Natuurlijk kun je dit ook individueel bespreken met ze.

Stelt hoge eisen aan zichzelf

De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef vooral positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen.

Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid. Geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door af en toe weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid

Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.



Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima

Met deze kinderen je na afloop van activiteiten bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best gedaan hebben, goed hebben samengewerkt etc. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van hun medespelers. Vergelijken met elkaar vanuit positief opzicht kan bijdragen aan een prettige, veilige teamsfeer waarin iedereen elkaar respecteert en waardeert om wie hij of zij is en kan.

Jongens versus meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er kleine verschillen kunnen gaan ontstaan. Het is mogelijk dat jongens en meiden de groeispurt ingaan. Gemiddeld genomen komen meiden iets eerder in de groeispurt dan jongens. Bij meiden en jongens kan dit gepaard gaan met afnemende belastbaarheid en dus is er aandacht nodig voor blessurepreventie. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima!

3.5 De O14/O15-speler

De groeispuurt

Voor deze leeftijden geldt dat de mogelijke kleine verschillen die bij de vorige leeftijdsgroep zijn ontstaan, nu al duidelijker zichtbaar worden. Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei. Bij jongens kan in deze leeftijd de groeispuurt gepaard gaan met een krachttoename. Meiden groeien in deze fase wat gelijkmatiger, waar jongens wat meer piekmomenten van groei kennen. De ene speler gaat eerder groeien dan de andere speler. Er zijn dus spelers die nog genieten van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar er zijn ook spelers die in korte tijd snel groter en krachtiger worden en daardoor mogelijk onhandiger met de bal zijn geworden. Voor beiden geldt dat er aandacht nodig blijft voor blessurepreventie in verband met een afnemende belastbaarheid.

Kritiek en zelfkritiek

Bij de O14/O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Ook een trainer/coach kan verwachten dat bijvoorbeeld zijn/haar gekozen opstelling, speelwijze en/of voetbalvormen niet meer kritiekloos worden aangenomen. Spelers kunnen hier een grotere bijdrage aan gaan leveren en kunnen je versted doen staan. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit. Een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. Aan de andere kant hebben deze jongere spelers nog sterk de behoefte aan de geborgenheid van een groep. Onderdeel zijn van een groep zorgt voor een veilig gevoel.

Verantwoordelijkheid

Spiegelden spelers zich als O12/O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel. Spelers houden meer rekening met anderen. Een trainer/coach kan iedere individuele speler en het team geleidelijk meer verantwoordelijkheden geven. Hiermee stimuleer je het nemen van verantwoordelijkheid wat het zelfvertrouwen en de eigenwaarde bij spelers doet groeien.

Leerdoel

Voetballen doen spelers in O14/O15 met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen. De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uit zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij. O14/O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Hecht niet te veel waarde aan de korte termijn van presteren, maar concentreer je op het leerproces van de individuele spelers voor de lange termijn. Spelers moeten in een veilige omgeving het spel kunnen spelen en daarin fouten mogen maken.

Jongens versus meiden

O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar volwassenheid. De puberteit vraagt nog meer aandacht voor de individuele speler. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima. Meiden zijn eerder gaan groeien maar de eerste jongens zijn nu meiden aan het inhalen of groeien meiden al voorbij. Een groot aantal jongens gaat nu pas groeien waardoor meiden gemiddeld genomen nog steeds groter zijn. Tijdens de training voeren jongens voornamelijk uit wat de trainer/coach vraagt. Daarbij zoeken ze wel steeds vaker grenzen op, bijvoorbeeld binnen de spelregels. Jongens voeren een voetbalvorm uit en vinden deze leuk of niet leuk, vaak gebaseerd op de mate van competitie in een voetbalvorm. Meiden willen vooral weten waarom ze dingen moeten uitvoeren. Ze vragen zich af wat de logica is van de vormen die ze doen tijdens de training en wat de relatie is met de wedstrijd op zaterdag. Kortom ze willen graag weten wat ze gaan doen en leren tijdens de training en waarom ze hier betere voetballers van worden. Gemiddeld genomen leren jongens door proberen en fouten maken en meiden leren gemiddeld genomen liever stap voor stap.

3.6 De O16/O17-speler

Teamspelers

In het begin van deze leeftijdsfase zijn spelers gericht op hun eigen prestaties. Langzaam kunnen de spelers in deze fase met behulp van de trainer/coach uitgroeien tot teamspelers. O16/O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zodat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen. Je mag zaken benoemen zoals ze zijn, zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.

Leerdoel

O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten. O17-spelers gaan 'leren' winnen. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Spelers kunnen in deze fase leren hoe men kan inspelen op verschillende scenario's. Bijvoorbeeld wat gaan we doen in de wedstrijd als er nog tien minuten te spelen zijn en wij met 0-1 achter staan.

Vergelijken

O16/O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn/haar gedrag kan een uiting van onzekerheid zijn. Help ze nieuwe of andere waarden te geven aan bepaalde situaties op het veld, rond het team of op de club. Bijvoorbeeld: Het samen presteren, het rekening houden met elkaar en respecteren van elkaar en het doen van vrijwilligerswerk (trainer, coach, spelleider of pupillenscheidsrechter zijn).

Jongens versus meiden

Meiden en jongens zijn nu echt in de puberteit, ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Op dit moment zullen de verschillen gemiddeld genomen groter worden. Bij meiden kan zich dat bijvoorbeeld uiten in het maken van veilige, comfortabele keuzes die meiden kunnen beperken in hun ontwikkeling. Het is belangrijk dat de trainer/coach deze meiden op een veilige manier uitdaagt om zich wel te durven onderscheiden. Bij jongens daarentegen uit zich dat in het soms nemen van grote risico's die ze niet overzien. Deze keuzes kunnen zorgen voor onveilige situaties. Het is belangrijk dat de trainer een fysiek en sociaal veilige omgeving creëert, waarin jongens worden geholpen bij het verkrijgen van inzichten welke gevolgen hun handelen zou kunnen hebben. Winnen is voor jongens belangrijker dan ooit. Jongens hebben een zeer grote bewijsdrang. Dit kan dus gepaard gaan met het opzoeken van grenzen. Dat zie je ook terug op het veld. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkant voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oploeiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.



Meiden kunnen winst en verlies beter relativeren. Dit is op het veld te zien doordat er minder incidenten plaatsvinden waar meiden bij betrokken zijn. In het spel is er ook meer afstemming en overleg zichtbaar. Meiden zijn niet bezig zich te onderscheiden maar volgen taken en afspraken om tot het beste resultaat te komen.

Meiden worden in deze leeftijd vooral kritischer op zichzelf. Jongens worden eerder kritischer op anderen. Jongens willen zich graag op verschillende manieren onderscheiden. Meiden vinden het gemiddeld genomen belangrijker om een gewaardeerd onderdeel van het team te zijn. Fysiek zijn de meeste meiden aan het einde van hun lengte groei. Meiden krijgen in deze fase wel meer vrouwelijke vormen. De stand van de heupen is anders dan bij jongens waardoor er meer kans op kruisbandletsel is. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden in de belastbaarheid en belasting van de meiden. Jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze nu breder maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Ook bij jongens dient nog rekening gehouden te worden met de belastbaarheid en belasting. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

3.7 De O19/MO20-speler

Volwassenheid

Deze jongvolwassenen zetten stappen naar volwassenheid. Jongens worden mannen en meiden worden vrouwen. Geestelijk en lichamelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel. O18/O19-spelers zijn nog geen volleurde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen.

Volwassen gesprekspartners

O18/O19-spelers gaan op (bijna) volwassenniveau de discussie met je aan. Ze kunnen hun mening geven en duidelijk beargumenteren of ze het met je eens of oneens zijn. Ze willen invloed hebben op de doelen die gesteld worden voor het team. Spelers kunnen elkaar en de trainer/coach aanspreken op gemaakte afspraken in en naast het veld. Ze vinden het vaak leuk om meer verantwoordelijkheid te krijgen als voetballer maar ook in andere rollen, bijvoorbeeld als trainer of in een commissie of werkgroep. Maak hier gebruik van als trainer/coach door samen afspraken te maken en samen hier ook verantwoordelijkheid voor te dragen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over voetbalafspraken, maar ook over omgangs- en praktische afspraken.

Keuzes maken

In deze leeftijdsfase maken spelers veel belangrijke keuzes in hun leven. Welke studie ga ik volgen. Hoe verhouden voetballen en uitgaan, op tijd naar bed gaan en andere tijdsbestedingen zich tot elkaar? Is voetbal voor mij een sociaal gebeuren of een prestatiesport? Geef spelers de ruimte om keuzes te maken en eventueel bij te stellen en keuzes te herzien. Door goed contact te onderhouden met de spelers kun je dergelijke zaken ook met ze bespreken wanneer ze hier behoefte aan hebben.

Leerdoel

O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

De O18/O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn/haar positie en linie in het veld horen. De speler wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn/haar positie op het veld horen. Jongens en meiden beschikken over het vereiste spelinzicht en kunnen doelgericht communiceren met medespelers. De spelers leren in dienst van het team en het doel te spelen.

Jongens versus meiden

Het groter geworden verschil bij O16/O17 stabiliseert zich. In kracht kan het verschil nog groter worden. De onrust die met name bij jongens O17 aanwezig was maakt nu plaats voor meer beheersing en zelfcontrole. Deze jongvolwassenen kunnen hun keuzes al beter overzien. Jongvolwassenen kunnen nog steeds in de groei zijn. Hou hierbij nog altijd rekening met de belastbaarheid. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, maar is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

Hoofdstuk 4 - Trainingen

4.1 Vereenvoudigen van voetballen

Trainen is het vereenvoudigen van voetballen, afgestemd op leeftijd, niveau en beleving van je spelers. In een training kun je dingen doen die in een wedstrijd niet kunnen.

In oefen- en partijvormen die zijn afgeleid van een echte wedstrijd help je spelers met het oplossen van spelsituaties in het aanvallen en verdedigen. Je brengt deze punten onder de aandacht door vereenvoudigingen van het spel en door het geven van gerichte aanwijzingen.

Vereenvoudigde spelsituaties

In de training vereenvoudig je spelsituaties door minder spelers op te stellen en door de ruimte en regels aan te passen. Je kunt het spel een keer stilleggen, een vraag stellen, iets zelf voordoen of een speler iets voor laten doen, en je kunt de vorm makkelijker of moeilijker maken. Allemaal dingen die tijdens de wedstrijd niet kunnen.

Hoe eenvoudiger de oefening, hoe overzichtelijker de situatie voor spelers. Hoe meer herhalingen ze van die situatie ervaren, hoe meer ze leren, hoe groter de kans dat ze tijdens de wedstrijd verbeteringen in hun spel laten zien.

Vier gouden trainingsprincipes

1. Voetbalecht trainen

Spelers leren voetballen door te voetballen, niet door rondjes om het veld te rennen of alleen maar af te ronden op doel. Spelers leren voetballen het beste in vereenvoudigde spelsituaties. Door zelf echt doelpunten te maken, en zelf doelpunten te voorkomen. Oefeningen zijn vaak goed als ze 'voetbalecht' of 'wedstrijdecht' zijn, als de basiskenmerken van een echte voetbalwedstrijd behouden zijn gebleven in de vorm. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat spelers het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gevoetbald motiveert ze.

2. Veel prikkels en plezier

Bij trainen gaat het niet alleen om voetbalechtheid, maar ook om veel herhalingen. Op zaterdag spelen ze in grotere wedstrijdvormen, maar trainingspotjes in kleinere aantallen vinden ze vaak leuker dan grote partijvormen, omdat ze dan meer balcontacten hebben. Kleinere teams, een kleiner veld en kleinere doelen houden spelers dicht bij de essentie van voetbal. Bovendien kun je zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde laten komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer de spelers leren.

3. Coaching en organisatie

Probeer je spelers bij elke trainingsvorm in een situatie te manoeuvreren waarin ze veel toekomen aan het doel wat jij voor ogen hebt. Dat kan door het veld kleiner of groter of smaller of breder te maken, of te variëren met het aantal doeltjes of spelers. Als jij verder geen aanwijzingen geeft, biedt die situatie toch al een leereffect. Bovendien geeft een vorm die snel uit te leggen is jou de tijd om te observeren. Rangschik hoedjes en doeltjes zodanig dat je de organisatie tussentijds eenvoudig aanpast en de situatie makkelijker of moeilijker kan maken.

4. Afstemming op leeftijd, niveau en beleving

Houd altijd rekening met de spelers in jouw team, stem de oefeningen op hen af. Oefeningen van andere trainers of teams zien er vaak interessant uit, de afstemming op jouw team is echter essentieel in het laten lukken van de oefening. Een oefening moet kunnen lukken, spelers moeten het gevraagde kunnen uitvoeren. Hoe meer jij rekening houdt met je spelers, hoe succesvoller de training.

Geef huiswerk mee

Mogen jouw spelers wat balvaardiger worden? Laat ze een bepaalde beweging thuis oefenen. Daag ze uit met een nieuwe beweging te komen die teamgenoten dan weer kunnen oefenen. Besteed hier aandacht aan, tijdens warming-up met bal en oefenvormen, als de situatie daar om vraagt. Bewust trainen op koppen komt als voorbeeld bij de O13 aan de orde. Met een thuis uit te voeren spelletje als 'tienen' (alleen scoren uit de lucht of met het hoofd) of voetbalsquash tegen een muur kun je kinderen spelenderwijs het aannemen, passen, schieten én koppen laten oefenen.

4.2 Voorbereiden van trainingen + mogelijkheden van RINUS app

Maak het jezelf gemakkelijk tijdens de training. Denk er van tevoren over na hoe je ervoor gaat zorgen dat alles soepel verloopt.

Denk vooraf na over de volgende vragen:

- 👤 **Waarop trainen we? Aanvallen of verdedigen? Opbouwen of scoren, storen of doelpunten voorkomen? Leg de doelstelling van de dag ook eventueel kort uit aan de spelers, als ze daar de oren naar hebben, dat geeft ze houvast.**
- 👤 **Welke oefen- en partijvormen? Komen de zaken die ik wil trainen aan bod en kunnen alle spelers 'succesvol' zijn in de training? Komen de spelers voldoende aan de beurt?**
- 👤 **Hoe organiseer mijn training? Maak het jezelf gemakkelijk en zorg dat voor aanvang van de training alle vormen al klaarstaan. Denk ook even na over de overgang van de ene naar de andere vorm, verloopt dat snel en soepel? Waar kun je de vormen (mogelijk) nog makkelijker of moeilijker maken?**

Structuur van een training

Wil je het voetbal van je team elke week verder ontwikkelen? Pak de training dan systematisch aan. Niet vandaag dit en volgende week weer iets anders. Gebruik voor je training altijd dezelfde structuur en volgorde, dat maakt het voor kinderen herkenbaar en gemakkelijker te volgen.

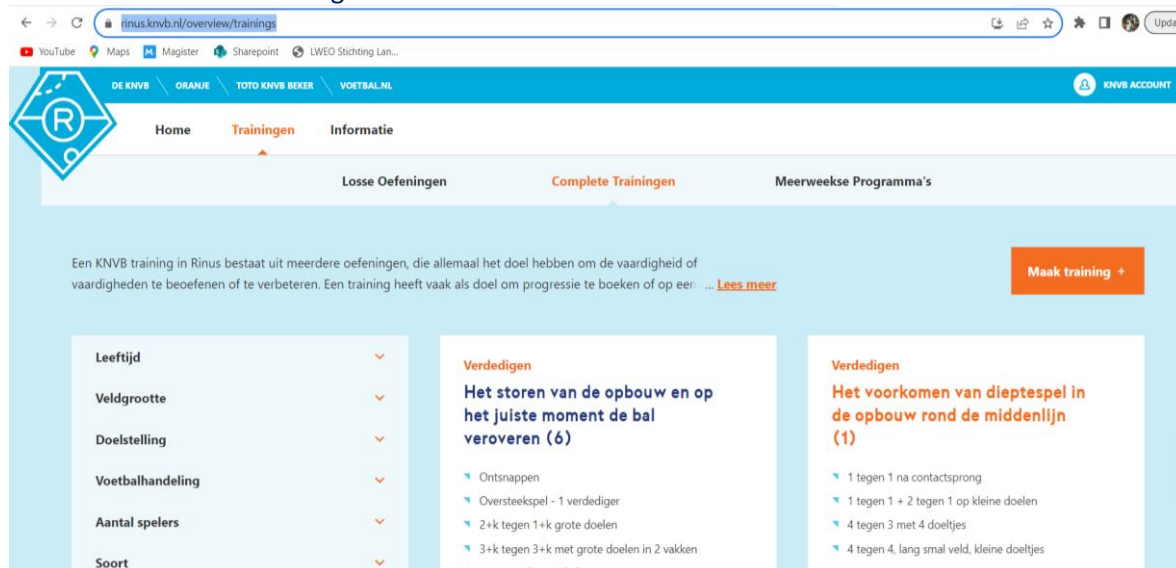
Hoe stel ik zelf een training samen en waar kan ik oefenmateriaal vinden?

Wil je spelers van onder 13 leren niet steeds voor de lange halen naar voren te kiezen, maar met verzorgd positieospel en via goed gebruik van het middenveld een aanval op te bouwen? Dan is het zaak gedurende een aantal weken achter elkaar hierop te oefenen.

Hiervoor kun je een meerweeks trainingsprogramma opstellen. Wat oefenen we precies wanneer? Welke oefeningen horen daarbij? Elke oefening kun je eenvoudig of meer complex aanbieden.

Een advies is om met andere trainers ook oefeningen uit te wisselen. Zo kunnen we gebruik maken van elkaars oefeningen.

Vind je het zelf lastig om oefeningen te verzinnen, of wil je eens inspiratie opdoen, gebruik dan de [RINUS app](#) van de KNVB. Hier willen we als club op een later moment wellicht nog een informatiemoment voor organiseren.



The screenshot shows the RINUS app interface on a desktop browser. The URL is rinus.knvb.nl/overview/trainings. The page features a navigation bar with 'Home', 'Trainingen', and 'Informatie'. Below this, there are three main categories: 'Losse Oefeningen', 'Complete Trainingen', and 'Meerweekse Programma's'. A prominent orange button says 'Maak training +'. The main content area displays a list of training options with filters on the left (Leeftijd, Veldgrootte, Doelstelling, Voetbalhandeling, Aantal spelers, Soort) and three featured training cards. The first card is titled 'Verdedigen' and 'Het storen van de opbouw en op het juiste moment de bal veroveren (6)'. The second card is also titled 'Verdedigen' and 'Het voorkomen van dieptespel in de opbouw rond de middenlijn (1)'. The third card is partially visible.

Welk trainingsdoel past bij mijn spelers?

Stem het doel van de training af op je team, en laat daarbij leeftijd, beleving en niveau bepalend zijn. Steek een oefening liever iets te makkelijk dan te moeilijk in, zodat het de spelers meteen goed afgaat, en maak het daarna moeilijker. Voor elke leeftijdscategorie is er een doel uitgeschreven. Als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij. Zo beperkt het doel bij de mini-pupillen zich tot het leren beheersen van de bal, een doel dat tot en met de Onder 19 blijft gelden. De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen maar zijn tegelijk in één oefening trainbaar.

- 👤 Onder 7 doel = beheersen van de bal;
- 👤 Onder 9 doel = doelgericht handelen met de bal;
- 👤 Onder 11 doel = doelgericht samenspelen;
- 👤 Onder 13 doel = spelen vanuit een basistaak;
- 👤 Onder 15 doel = afstemmen basistaken binnen team;
- 👤 Onder 17 doel = spelen als een team;
- 👤 Onder 19 doel = presteren als team in competitie.

Welke oefeningen zijn geschikt?

Op basis van het trainingsdoel dat bij de leeftijd van jouw spelers past zijn vele oefeningen toepasbaar:

- 👤 Mini-pupillen: vooral avontuurlijke oefeningen met de bal, gericht op dribbelen, passeren, passen, mikken en schieten.
- 👤 Onder 9 en onder 11: Meer 'voetbalechte' vormen.
- 👤 Vanaf onder 13: Meer 'wedstrijdgerichte' vormen waarbij spelers op hun eigen posities trainen.

Noteer de afmetingen van de veldjes van elke vorm. Rangschik hoedjes en doeltjes zo dat het weinig tijd kost om de organisatie tussentijds aan te passen. Nog handiger is het om een vaststaand circuit uit te stippelen, waarbij alle oefen- en partijvormen al klaar staan in diverse speelvakken. De spelers rouleren dan zonder oponthoud van vak naar vak.

Wat te doen bij oneven aantallen?

Bij een oneven aantal is het soms lastig om een partijvorm te organiseren. Doe in dat geval liever niet zelf mee, kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou. Een oneven aantal, maar wel een keeper? Speel dan bijvoorbeeld drie tegen drie, waarbij één team een keeper heeft, en wissel dit na de helft van de speeltijd om.

Of je stelt als regel dat het team met de keeper alleen kan scoren in kleine doeltjes of door de bal over de achterlijn te dribbelen. Heb je een oneven aantal en geen keeper? Laat één team spelen met een speler extra en wissel deze speler op de helft van de tijd van team, zodat beide teams voordeel hebben van deze speler.

4.3 Inhoud van trainingen

Warming-up per leeftijdscategorie

Elke training begint met een korte warming-up. De spieren en pezen van O7-, O9-, O11- en veel O13-spelers zijn nog soepel. Bij de jongste pupillen is het in het kader van het leeftijdscategorie-doel ook raadzaam om een warming-up met bal te organiseren.

In een vorm gericht op het verbeteren van de techniek worden het aannemen, passen en mikken, dribbelen en passeren en schieten van de bal getraind.

Vanaf O13 is het aan te raden de warming-up met bal vooraf te laten gaan door een warming-up zonder bal, zoals loopvormen met dynamische rekvormen (hakken, billen, knieheffen). De spieren van spelers in de leeftijdscategorie O13, aan het begin van de groeispurt, kunnen wel wat extra doorbloeding gebruiken.

Een minder explosieve start voorkomt blessures en brengt de groep ook meteen in de sfeer van de training. Beperk dit moment tot vijf minuten en vervolg met een langere warming-up met bal. Daarin oefenen de spelers het dribbelen, aannemen, passen of schieten, passend bij het doel van de training en gericht op het verbeteren van deze voetbalhandelingen.

Een oefening

Wanneer de spelers zijn opgewarmd, begint de eerste oefening. Hierin wordt een specifiek onderdeel van het voetballen getraind, zoals de opbouw van achteruit of het creëren van kansen. Een vereenvoudiging van een positieospel, wisselend in aantallen, met of zonder doelen, keepers en met de voetbalspelregels.

Als een oefening in gang is gezet, controleert de trainer of alle spelers snappen wat de bedoeling is. Daarnaast kun je als trainer altijd de oefening aanpassen om deze beter te laten lopen: moet de ruimte groter of kleiner? Wordt er geleerd? Dit alles om progressie te maken binnen de oefening.

Het is belangrijk om deze vragen in het achterhoofd te houden, maar probeer tijdens de training niet te veel om te zetten. Kleine aanpassingen kunnen goed zijn, maar sleep niet te veel met materiaal. Het belangrijkste is dat spelers veel balcontacten hebben.

Oefening moeilijker of gemakkelijker maken

Een oefening die spelers leert beter kansen te benutten, verloopt soepel. Het aanvallende team creëert de ene kans na de andere en maakt veel doelpunten. Als een vorm te gemakkelijk is – of te moeilijk – verliezen spelers hun motivatie en concentratie. Het is de kunst de vorm zo af te stellen dat het ze uitdaagt om iets meer hun best te doen. Aan zo'n dwingende organisatie beleven ze meer plezier.

Een trainer maakt een vorm voor de aanvallende partij moeilijker door de weerstand te verhogen. De ruimte kan smaller of korter gemaakt worden. Of de verdedigende partij krijgt een extra speler. Je kunt ook de spelregels aanpassen, maar pas hiermee op. Probeer extra opdrachten zoveel mogelijk 'wedstrijd-echt' te houden. Je kunt wel de verdedigers helpen door ze tips te geven bij het afpakken van de bal.

Omgekeerd kun je het veld natuurlijk ook groter maken als het voor de aanvallende partij (veel) moeite kost om tot uitgespeelde kansen te komen. Of je laat de aanvallende partij in ondertal spelen ten opzichte van de verdedigende partij.

Coachen tijdens de training

Nadat je de spelers een oefening hebt uitgelegd en voorgedaan, begint het echte werk. Terwijl zij oefenen – zonder onnodige onderbrekingen en wachttijden – kun jij op de juiste momenten je spelers aanwijzingen geven bij de keuzes die zij maken en de uitvoering die ze laten zien (begeleidend coachen).

Houd je coaching kort en duidelijk. Je stopt situaties alleen als ze er echt iets van kunnen leren, niet om jouw kennis te etaleren (situatief coachen). Laat je spelers verder zelf problemen oplossen, bied ruimte voor eigen inbreng door vragen te stellen en help ze individueel. Wil je verbeterpunten aangeven, doe dit dan niet frontaal tegenover een speler. Dit kan hem in verwarring brengen en jou het overzicht op het veld doen verliezen. Ga bij hem staan, kijk samen naar de situatie, doe het voor, moedig aan. Stap dan weer snel uit het voetbalspel.

Instructies geven:

- 👤 Op ooghoogte met je spelers. Als zij op het veld staan, kun je neerhurken, als ze op een bank zitten, zit jij ook. Zo geef je ze het gevoel dat ze eerlijk kunnen antwoorden op de vraag of ze je instructie begrijpen.
- 👤 Op een plek waar spelers niet worden afgeleid. Let op wat er achter je rug gebeurt, zelfs de zon kan de aandacht afleiden. Praat goed verstaanbaar, praat niet te snel en kijk je spelers aan.
- 👤 Betrek je spelers erbij. 'Hoe neem je een bal aan?' Geef een speler die veel aandacht vraagt een taak. 'Doe jij het maar eens voor.'
- 👤 Ga na of ze het echt begrepen hebben. Jonge spelers knikken vaak ja, ook al weten ze het nog niet precies. Spreek ze persoonlijk aan en houd ze op speelse wijze bij de les. 'Weet je nog hoe je de bal het beste kunt aannemen?'
- 👤 Vraag oudere spelers om hun mening, zodat ze kunnen meedenken. 'Hoe zou jij die bal hebben aangenomen? Waarom?'

Een partijvorm

Na de oefening(en) passen de spelers de oefenstof toe in een partijvorm van bijvoorbeeld 4 tegen 4. Je laat ze nu vooral voetballen, je coacht alleen nog 'begeleidend'. Je legt het spel niet meer stil. 'Nu is het wat drukker, maar het is nog steeds de bedoeling dat jullie sámen kansen creëren, scoren, maar ook samen storen en doelpunten voorkomen. Laat maar zien wat jullie hebben geleerd. Indribbelen van achteruit, maak een schijnbeweging en dan een pass.' Je observeert in hoeverre ze het geleerde toepassen in deze complexere vorm en je sluit af met een korte nabespreking.

Samenvattend

Houd de vaste structuur van een training aan: warming-up, oefening en afsluitende grote partijvorm. Hou in je achterhoofd:

- 👤 Hebben spelers door wat de bedoeling is?
- 👤 Hebben ze allemaal voldoende balcontacten?
- 👤 Is de vorm goed afgesteld? Kan het moeilijker of moet het gemakkelijker?

Stel jezelf tijdens de training steeds de volgende vragen: wordt er plezier beleefd aan de training? Wordt er gevoetbald? Wordt het voetbalspel geleerd? Zo ja, dan is de leersituatie voor jouw spelers optimaal.

Hoofdstuk 5 - Wedstrijden

Natuurlijk willen je spelers liefst elke wedstrijd winnen, maar jij mag je daarin niet laten meevoeren. Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt aan jouw verantwoordelijkheid: elke speler doelgericht bezig te laten zijn met de bal en alle spelers stimuleren samen te spelen.

👤 Ontwikkeling staat voorop, resultaat is ondergeschikt.

Je leert ze samen op te bouwen, aan te vallen, te verdedigen en om te schakelen (liever gezegd: snel weer meedoen na balverlies of balverovering). Niet het voorkomen van nederlagen is je opdracht, maar je team steeds weer laten proberen om doelpunten te maken en tegendoelpunten te voorkomen. Elke week opnieuw. Je speelt dus voor, tijdens en na de wedstrijd een belangrijke rol.

5.1 Voor de wedstrijd

Overvoer spelers vlak voor de wedstrijd niet met allerlei instructies. Moedig ze slechts aan tot enkele basistaken. Maar voor je hieraan toekomt, neem je het doel van de wedstrijd, opstelling, posities en wissels met ze door. De structuur van voetballen ondersteunt je in het duidelijk maken wanneer je wat verwacht van je spelers.

De wedstrijd (aanvallen en verdedigen)

Jouw team heeft de bal. De tegenstander heeft de bal (de logische structuur van voetbal). In het voetballen gaat het om het maken van meer doelpunten dan tegenpartij. Voetballers proberen dit doel te realiseren door het uitvoeren van voetbalhandelingen zoals vrijlopen, passen en schieten, mentale weerbaarheid, etc.

Bij het beschrijven van de logische structuur van voetbal beginnen we, omdat voetbal een teamsport is, met de voetbalhandelingen die op teamniveau moeten worden uitgevoerd zoals opbouwen, aanvallen en verdedigen (de teamfunctie).

Om de teamfunctie aanvallen uit te diepen: Aanvallen bestaat uit een reeks van voetbalhandelingen die alleen in balbezit kunnen worden uitgevoerd en die gericht zijn op het maken van een doelpunt. Aanvallen begint vaak al bij de keeper en in principe kunnen ook alle andere spelers hun bijdrage leveren. Daarom is het zinvol om binnen de teamfunctie aanvallen onderscheid te maken tussen twee fasen die aangeduid worden als teamtaken, namelijk opbouwen en doelpunten maken.

Voor de teamtaak verdedigen kan er onderscheid worden gemaakt in de fases storen en doelpunten voorkomen.

Sfeer, opstelling en posities (teamtaken)

Sfeer

Begin de voorbespreking met een enthousiast compliment aan het team door bijvoorbeeld te refereren aan de laatste training of de vorige wedstrijd. 'Verdedigers hielpen goed mee met aanvallen en aanvallers hielpen mee met verdedigen, doe dat allemaal deze wedstrijd ook weer!' Bespreek samen met je spelers wat je verwacht en welke doelen je stelt voor deze wedstrijd. Gebruik hiervoor de structuur van voetballen en bepaal samen één of twee doelen binnen *aanvallen & verdedigen*.

Refereer hierbij ook aan de laatste training en de doelen die daar behandeld zijn.

Opstelling

- Jo7 speelt 1-2-1
- Jo8/9/10 speelt 1-2-1-2 waarbij je speelt met twee centrale verdedigers, een (controlerende) middenvelder en 2 aanvallers;
- Jo11/12 speelt 1-1-2-1-2-1 waarbij je speelt met twee centrale, twee opkomende backs, twee controlerende middenvelders en een 10/spits
- Vanaf Jo13 spelen we 1-4-3-3 waarbij je speelt met twee centrale, twee opkomende backs, twee controlerende middenvelders, een 10, twee vleugelspitsen en een spits.

Visualiseer

Teken de opstelling (of gebruik bekertjes of een magneetbord). Je spelers zien en begrijpen dan hun plek en rol beter. Verdedigen bestaat ook uit een reeks van voetbalhandelingen. Deze voethandelingen worden uitgevoerd als de tegenpartij in balbezit is. Het gaat hierbij dus niet alleen om de voetbalhandelingen van de verdedigers en de keeper. Verdedigen kan al beginnen bij het doel van de tegenpartij door de aanvallers. Daarom wordt er binnen de teamfunctie verdedigen het onderscheid gemaakt tussen twee fasen die aangeduid worden als de teamtaken, storen en doelpunten voorkomen.

Wedstrijdbespreking

Straal uit dat we er zin in hebben! Spelers komen om te voetballen, niet om naar jou te luisteren. Alles wat jij zegt moet daarom welgekozen zijn. Kies voor twee of drie algemene accenten die voor iedereen gelden. Pik er niet één individu uit en stel hem zeker niet als negatief voorbeeld.

De kleedkamer moet een veilige omgeving zijn. Waak tegelijkertijd voor een onsamenhangend verhaal. Buiten de algemene accenten stel je één of twee doelen binnen de structuur van voetballen, in aanvallen en verdedigen. Benoem daarbij accenten die je al bij vorige wedstrijden en op de training onder de aandacht hebt gebracht. 'Jongens, wat gaan we doen vandaag?' Winnen, roepen ze, scoren. Terwijl dat afleidt van jouw boodschap, en de druk op spelers groter maakt. 'Oké, maar we moeten niet vergeten de tegenstander het aanvallen moeilijk te maken. Hoe kunnen we het beste verdedigen?'

Volgen er verrassende en minder verrassende antwoorden? Bedank dan voor de suggesties en benoem de doelen die jij wilt stellen. Individuele aandacht.

Wind het team niet op met drukke peptalk, geef liever de spelers die het nodig hebben extra zelfvertrouwen. Vaak gaat alle aandacht naar de betere spelers of de 'lastpakken', maar vergeet de rustige speler niet: ook hij kan een complimentje of tip gebruiken.

Gebruik het magneetbord om je aanwijzingen duidelijk te maken met voorbeelden van voetbalsituaties die je benoemt. 'Twee dingen die belangrijk zijn bij het verdedigen, dan gaan we naar buiten.'

Beperk je verder tot het bewaken van een sfeer waarin elke speler zich veilig voelt. Loop met een onzekere speler mee op naar het veld, vertel hem wat je oprecht goed aan zijn spel vindt.

5.2 Tijdens de wedstrijd

Laat je als trainer/coach/elftalleider tijdens de wedstrijd niet beïnvloeden door de stand of gebrul van mensen langs de lijn. Concentreer je op de voetbalhandelingen van je spelers, coach vooral de spelers die de bal níet hebben, en de wisselers naast je langs de lijn.

Stel jezelf op langs de zijlijn en observeer zo lang mogelijk in stilte. Onthoud de hoofdzaken die je opvallen in het aanvallen en verdedigen, eventueel uitgewerkt in het opbouwen, scoren, storen en doelpunten voorkomen en de individuele voetbalhandelingen met bal daarbinnen. Dat valt niet mee, je raakt al snel verstrikt in wat je allemaal ziet, en wat je tegen ze zou willen zeggen. Te veel voor spelers, en het effect van wat je roept is nihil. Het beeld dat je hebt wordt vaak nog eens vertroebeld door wat je al vond of dacht.






Stel jezelf één vraag. Wat zie ik? Niet: wat dacht ik al wel? Of: hoe erg baal ik van de snelle 2-0 achterstand? Blijf in plaats daarvan rustig, en houd het simpel. Je ziet dat je verdedigers meermaals de bal niet rustig aannemen en een aanspeelbare medespeler zoeken, maar wild naar voren schieten. Een van de twee aandachtspunten die je vooraf al benoemde. Onthoud dit punt voor de bespreking in de rust.

Je ziet vast nog meer punten, maar dat is voor de training of een volgende wedstrijd. Beter één ding goed gedaan, dan tien dingen half.

Aandachtspunten voor de coach bij het analyseren van de wedstrijd

Bedenk allereerst welke accenten bij de vorige training en wedstrijd aan de orde zijn gekomen. Wat wilde je bereiken met de groep? Zie je het geoefende terug in de wedstrijd?

Aanvallend

-  Scoren. Als een speler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het hem dan om te scoren?
-  Wat ging er goed/fout?
-  Kansen creëren. Als we de bal op de helft van de tegenpartij hebben, lukt het dan om kansen te creëren? Wat gaat er goed, fout?
-  Opbouw. Als we de bal op eigen helft hebben, lukt het dan om een speler op de helft van de tegenpartij aan te spelen?
-  Balbezit. Als een van mijn spelers de bal heeft, lukt het ons dan om de bal in de ploeg te houden of schieten we de bal zomaar weg?

Verdedigend

- 👤 Doelpunten voorkomen. Als een tegenspeler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het dan een doelpunt te voorkomen?
- 👤 Storen. Als we op eigen helft verdedigen, lukt het dan te voorkomen dat de tegenpartij kansen krijgt?
- 👤 Druk zetten. Als we verdedigen op de helft van de tegenpartij, lukt het dan om te voorkomen dat ze een speler kunnen aanspelen op onze helft?
- 👤 Bal afpakken. Als een speler van de tegenpartij de bal heeft, lukt het ons dan de bal af te pakken?

Zet de antwoorden op deze vragen voor jezelf op een rij, bedenk wat goed gaat en wat een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij oog voor de rol van de tegenpartij. De ene wedstrijd krijgt je team veel kansen en maakt het doelpunten, een volgende keer wordt je team teruggedrongen en komt het de eigen doelmond niet uit.

Omdat je team matig verdedigt, of valt de tegenpartij gewoon goed aan? Waarom lukt het niet weerstand te bieden? Wat kunnen spelers aan de bal beter doen? Wat kunnen spelers zonder de bal beter doen?

Door met deze bril naar je spelers te kijken, voorkom je dat je hun voetbalhandelingen alleen maar op schoonheid of effectiviteit beoordeelt. Iets is al snel 'mooi gedaan'. Of: weg is weg.

Vorm geen oordeel over 'goede' of 'slechte' acties, dat voelen de betrokken spelers zelf wel aan. In plaats daarvan maak je een keuze voor enkele accenten die je tijdens het spel, in de rust of tijdens de training aan de orde laat komen. Doe dit steeds met in het achterhoofd de structuur van voetballen: aanvallen en verdedigen. Om je spelers beter te leren voetballen, helpt deze analyse je met het vinden van de verbeterpunten. Daar kun je je trainingen op afstemmen.

Beïnvloeden

Terwijl je de wedstrijd observeert, is er de mogelijkheid je spelers te beïnvloeden. Beïnvloeden kan voor, tijdens en na de wedstrijd. Bij de nazit straks staan de oren niet meer zo naar allerlei lessen. De voorbespreking is grotendeels opgegaan aan het doel van de wedstrijd, opstelling, posities en wisselbeleid. Nu is het moment ze te helpen. Wat betekent dat voor jou? Baseer je aanwijzingen langs de lijn op wat je ziet. Alles wat je zegt moet welgekozen zijn, pik uit de talloze situaties alleen de belangrijkste zaken.

Refereer aan de algemene thema's of de accenten binnen Aanvallen en Verdedigen.

Benoem zaken die al iets voor ze betekenen, die je al eens eerder onder de aandacht hebt gebracht. Sluit aan bij niveau en belevingswereld van de spelers.

Bij de JO7 t/m 11 heb je het vooral over hun voetbalhandelingen (aannemen, dribbelen en passeren, passen), bij JO12 & 13 over hun taak in het elftal en het samenwerken met andere spelers.

Houd opmerkingen simpel (ook tijdens de training)

Geef de verbeterpunten aan. Geef complimenten zo specifiek mogelijk. 'Goed dat je in de eerste helft zo vaak op doel schoot.'

Geef opdrachten en tips.

Hoe kan iets beter? Formuleer op de toekomst gericht en doe het ook voor. 'Buig als je nog eens schiet iets over de bal, dan gaat-ie niet meer over.' Geef voordat ze voor de tweede helft het veld opgaan nog een extra aanmoediging. 'Laat het zien hè? Je kunt het.'

Tips – Aanvallend

- 👉 Veld groot maken – ruimte creëren;
- 👉 Diepte in het spel houden – pass achter de laatste linie;
- 👉 Balbezit houden;
- 👉 Positiespel

Tips – Verdedigend

- 👉 Klein maken – ruimte voor de tegenstander beperken;
- 👉 Druk op de bal zetten;
- 👉 Kort dekken – rugdekking geven;

5.3 Tijdens de rust

Rust is rust, de kleedkamer is geen vrijplaats om al je bevindingen over je spelers uit te storten. Laat ze uitrazen. De rust is een prima moment om alle spelers tegelijk te beïnvloeden. Dit doe je door enkele vragen te stellen en ze over dingen te laten nadenken. Je kunt het eerste commentaar door een speler laten geven, en deze taak wekelijks laten rouleren. Laat bijvoorbeeld de een iets zeggen over het aanvallen, de ander over het verdedigen. Elke positieve bijdrage is oké.

Als laatste neem jij als coach het woord. Begin altijd met een compliment aan iedereen, benoem de goede zaken en dan pas twee uitdagingen voor de tweede helft. 'Goed gewerkt!' is te algemeen. Dit is beter: 'We hebben weinig kansen weggegeven en we stonden goed dicht bij elkaar. De spitsen deden goed mee bij het verdedigen en de middenvelders en verdedigers pakten vaak de bal af. Prima. Helaas staan we wel 2-0 achter, maar we kunnen ons een stuk verbeteren.'

Negeer de tussenstand. Wees vooral opgewekt, de wedstrijd kan nog kantelen. Wijs niet op wat er niet goed gaat. 'Jullie moeten wel scoren!' Dat snappen ze zelf ook. Hamer niet op fouten. Junioren kun je – opbouwend – op een fout wijzen, maar benadruk je bij een pupil de fouten, heeft dat een negatief effect op zijn zelfbeeld. Fouten maken hoort erbij. Vergelijk kinderen ook niet met elkaar. Sla verbeterpunten op in je hoofd en bedenk hoe je hierop kunt trainen. Maar met loftuitingen alleen ben je er ook niet. Niet als het spel daar aanleiding toe geeft. Dat werkt juist contraproductief, want kinderen voelen haarfijn aan of je het meent of niet.

Geef behalve concrete complimenten enkele tips die beter kunnen. Zo kun je een speler vertellen dat als hij niet wordt aangevallen, hij de bal rustig kan aannemen en proberen over te spelen in plaats van meteen weg te schieten.

Aandachtspunten voor in de rust

Kies twee positieve punten en twee aandachtspunten voor de tweede helft.

- 👤 Wat ging goed in aanvallen? 'We hebben een doelpunt gemaakt en diverse kansen gecreëerd. Ga zo door!'
- 👤 Wat kan beter in het aanvallen? Als we achterin de bal hebben, hebben we moeite om hem bij de spitsen te krijgen. We lijden balverlies door een lange bal of in de combinatie. Wat kunnen we beter doen?'
- 👤 Wat gaat goed in het verdedigen? De verdedigers verdedigen sterk en zijn actief in het storen en proberen de bal af te pakken. Ga zo door!'
- 👤 Wat kan beter in het verdedigen? 'Niet iedereen doet mee met verdedigen. De tegenpartij kan gemakkelijk oprukken en heeft zo twee doelpunten gemaakt. Hoe kunnen we dit zo dadelijk voorkomen?'

5.4 Na de wedstrijd

Na de wedstrijd kun je spelers beter niet meer te veel vermoeien met wat jij er allemaal van vond. Belangrijkste is nu dat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat.

Spreek met ouders van spelers, bouw een band met ze op.

Wel kun je alle spelers bij elkaar roepen voor een gezamenlijke afsluiting. Een goed moment om de dag prettig af te ronden – ook als er is verloren.

Besprek geen technische details, daar staan de oren niet meer naar. Negeer negatieve opmerkingen over scheidsrechter of tegenstander. 'Ik snap de frustratie, maar daar hebben we geen invloed op. Het enige dat we kunnen doen is nog beter voetballen en maandag nog beter trainen. Dan komt het goed!'

De kantine

Benadruk aan de kantine tafel de positieve momenten en de teamprestatie. Schenk niet te veel aandacht aan dingen die fout gaan. Een doelpunt tegen is niet altijd het gevolg van een fout, maar soms van het goede spel van de tegenpartij.

Benadruk echter ook de kwaliteiten van de tegenpartij niet te veel. Dit wekt bij jouw spelers de indruk dat zij er niets van kunnen. Herken het goede en benadruk dat. Alleen dan zijn ze bereid om nieuwe dingen uit te proberen.

Hoofdstuk 6 – Overige voetbalzaken

6.1 Visie op dispensatie-spelers en vervroegd doorschuiven

Vanuit de doelstelling, missie en visie wil ZCC'20 zo min mogelijk dispensatiespelers en vervroegd doorgeschoven jeugdspelers in haar jeugdopleiding. Hier kan, in goed overleg tussen alle betrokken partijen vanaf worden geweken indien:

- 👤 Er een aantoonbaar niveauverschil is tussen het individu en de rest van de betreffende jeugd-laag (zowel voor dispensatie, als voor vervroegd doorschuiven);
- 👤 Er een aantoonbaar verschil in fysiek/mentale ontwikkeling is tussen het individu en de rest van de betreffende jeugd-laag (zowel voor dispensatie, als voor vervroegd doorschuiven)

6.2 Overgang tussen verschillende spelvormen en speelvelden

Vanuit de doelstelling, missie en visie wil ZCC'20 een zo soepel mogelijke overgang tussen verschillende jeugdlagen (denk hierbij aan extra regels met betrekking tot buitenspel, maar ook een andere manier van voetballen door en verandering in afmeting van het speelveld). ZCC'20 wil haar jeugdspelers zo goed mogelijk in begeleiden door middel van het aanbieden van:

- 👤 Spelregel-informatie per jeugd-laag te kunnen verstrekken;
- 👤 Vervroegde kennismaking met een jeugd-laag hoger (inclusief een praktische invulbaarheid):
 - Aan het eind van het seizoen worden er bijvoorbeeld gemixte trainingen georganiseerd waarbij vervroegde kennismaking met de veranderingen centraal staan

6.3 Onderscheid binnen ZCC '20 tussen prestatie en non-prestatieteams

De eerste elftallen binnen een leeftijdsgroep worden gezien als prestatieteam. De trainer van deze betreffende groep ontvangt ook een vergoeding, dit is deels afhankelijk van de leeftijd van het team en de trainersdiploma's/ervaring van de betreffende trainer.

Van een betaalde trainer wordt ook verwacht dat hij bijvoorbeeld een bijdrage levert aan de trainingen/coaching van andere teams binnen de betreffende leeftijdsgroep. Hoe dit praktisch eruit ziet, wisselt per leeftijdsgroep.

6.4 Scholing trainers / leiders

ZCC'20 is enorm trots op alle trainers/leiders die betrokken zijn bij de diverse elftallen. Om de kwaliteit en het plezier van de trainers/leiders te verbeteren, spelen wij een actieve rol in de scholing van deze groep. In overleg met de KNVB worden er diverse opleidingen georganiseerd, waarvan ZCC'20 in veel gevallen de kosten zal vergoeden. Er valt dan te denken aan:

- 👤 KNVB pupillentrainer
- 👤 KNVB juniorentrainer
- 👤 KNVB UEFA C

Bijlagen

Bijlage 1 – Organisatiestructuur commissie voetbalzaken & jeugd afdeling ZCC '20



jeugdvoorzitter	Bas Peppelman	06-20294466
HTC Jeugd	Luc Starink	06-10364889
opleidingen	vacant	
TC MO-tak	Kirsten Schatorjé	06-21267031
coördinatoren		
JO 19	Bas Peppelman	06-20294466
JO 17	André Menkveld	06-23764467
JO 15	Luc Starink	06-10364889
JO 13	Remon te Boome	06-83646261
JO 11	Cindy Bouwens	06-12357343
JO 10	Bas Schatorjé	06-24729522
JO 9	Stephanie Nagel	06-30572477
JO 8	Inge Peppelman	06-12144678
JO 7	Iris Groot Nibbelink	06-30539507
MO - tak	Sanne Wesselink	06-15256716

Bijlage 3 – Hoe willen we als ZCC '20 spelen binnen de leeftijdscategorieën

JO-08, JO-09 & JO-10: 1-2-1-2

1 (keeper) – 2 (verdedigers) – 1 (middenvelder) – 2 (aanvallers)

De zestallen spelen in deze formatie omdat zo al een enige organisatie op het veld staat. Er wordt in 3 linies gespeeld, met daarbij de behorende “taken” en de nodige dynamiek en beweging (zonder en met bal). Daarnaast is in deze formatie het veld ideaal ingevuld. Ook zijn de onderlinge afstanden niet ver, zodat er makkelijk overgespeeld kan worden.



De taken kunnen als volgt worden samengevat:

Doelverdediger



Verdedigend:

- doelpunten voorkomen
- positie kiezen ten opzichte van de bal en mede- en tegenspelers



Aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers
- voortzetting van spel door middel van rollen, werpen, passen of trappen
- fungeren als centrale opbouwer (uit het doel, niet op de doellijn blijven)

Verdedigers



Verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de aanvallers (en opkomende middenvelders) van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teamgenoten
- veld klein houden (“knijpen”)/'naar voren' verdedigen



Aanvallend:

- positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken)
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Middenvelder



Verdedigend:

- dekken van de centrale opbouwer van de tegenpartij
- storen bij de opbouw van de tegenstander, voorkomen van de dieptepass
- omschakelen
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes en balans in team houden



Aanvallend:

- meedoen met de aanval, bij ruimte van afstand schieten.
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvaller
- doelgericht zijn
- doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel

Aanvallers



Verdedigend:

- storen bij de opbouw van de tegenstander
- veld klein maken/'naar binnen' verdedigen



Aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken) en teamgenoten
- zelf voor doel positie kiezen
- doelgericht, schieten op doel
- afspeelmogelijkheid en kaatsen van bal.

Met betrekking tot de positie en veldbezetting kan worden opgemerkt dat jeugdspelers van nature een voorkeur voor een bepaalde positie zullen hebben. Met name in de JO8 en JO9 - jeugd is het verstandig om met enige regelmaat (maar ook niet te frequent) spelers van positie te wisselen. In de as van het veld heb je als speler meer coachend vermogen nodig. Spelers met een goed loopvermogen kunnen de positie van bijvoorbeeld vleugelverdediger of middenvelder vervullen. Individuele acties mogen (of moeten) worden gemaakt en samenspel mag worden bevorderd.

JO-11 & JO-12: 1-1-2-1-2-1

1(keeper) – 1 (centrale verdediger) – 2 (verdedigers) – 1 (middenvelder) – 2 (aanvallers) – 1 (diepe spits)

De achttallen spelen in deze formatie omdat zo al een enige organisatie op het veld staat. Er wordt in 3 linies gespeeld, met daarbij de behorende “taken” en de nodige dynamiek en beweging (zonder en met bal). Daarnaast is in deze formatie het veld ideaal ingevuld. Ook zijn de onderlinge afstanden niet ver, zodat er makkelijk overgespeeld kan worden. In de aanval kan een van de verdedigers “mee opkomen”. Indien de tegenstander aanvalt, kan de aanvaller “mee terug verdedigen” en fungeert dan als ware als een middenvelder.



De taken kunnen als volgt worden samengevat:

Doelverdediger



Verdedigend:

- doelpunten voorkomen
- positie kiezen ten opzichte van de bal en mede- en tegenspelers



Aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers
- voortzetting van spel door middel van rollen, werpen, passen of trappen
- fungeren als centrale opbouwer (uit het doel, niet op de doellijn blijven)

Verdedigers



Verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de aanvallers (en opkomende middenvelders) van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teamgenoten
- veld klein houden (“knijpen”)/'naar voren' verdedigen



Aanvallend:

- positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken)
- aanspelen van de aanvallers
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Vleugelverdedigers



Verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de aanvallers (en opkomende middenvelders) van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teamgenoten
- veld klein houden (“knijpen”)/'naar voren' verdedigen



Aanvallend:

- positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken)
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Middenvelder



Verdedigend:

- dekken van de centrale opbouwer van de tegenpartij
- storen bij de opbouw van de tegenstander, voorkomen van de dieptepass
- omschakelen
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes en balans in team houden



Aanvallend:

- meedoen met de aanval, bij ruimte van afstand schieten.
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvaller
- doelgericht zijn
- doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel

Aanvallers



Verdedigend:

- storen bij de opbouw van de tegenstander
- veld klein maken/'naar binnen' verdedigen



Aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken) en teamgenoten
- zelf voor doel positie kiezen
- doelgericht, schieten op doel
- afspeelmogelijkheid en kaatsen van bal.

Met betrekking tot de positie en veldbezetting kan worden opgemerkt dat jeugdspelers van nature een voorkeur voor een bepaalde positie zullen hebben. In de JO11 - jeugd is het verstandig om met enige regelmaat (maar ook niet te frequent) spelers van positie te wisselen. In de as van het veld heb je als speler meer coachend vermogen nodig. Spelers met een goed loopvermogen kunnen de positie van bijvoorbeeld vleugelverdediger of middenvelder vervullen. Individuele acties mogen (of moeten) worden gemaakt en samenspel mag worden bevorderd.

JO-13, JO-15, JO-17 & JO-19: 1-4-3-3

1 (keeper) – 4 (verdedigers) – 3 (middenvelders) – 3 (aanvallers)

De elftallen spelen in deze formatie omdat zo al een enige organisatie op het veld staat. Er wordt in 3 linies gespeeld, met daarbij de behorende “taken” en de nodige dynamiek en beweging (zonder en met bal). Daarnaast is in deze formatie het veld ideaal ingevuld. Ook zijn de onderlinge afstanden niet ver, zodat er makkelijk overgespeeld kan worden. In de aanval kan een van de verdedigers “mee opkomen”. Indien de tegenstander aanvalt, kan de aanvaller “mee terug verdedigen” en fungeert dan als ware als een middenvelder.



De taken kunnen als volgt worden samengevat:

Doelverdediger



Verdedigend:

- doelpunten voorkomen
- positie kiezen ten opzichte van de bal en mede- en tegenspelers



Aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers
- voortzetting van spel door middel van rollen, werpen, passen of trappen
- fungeren als centrale opbouwer (uit het doel, niet op de doellijn blijven)

Centrale verdedigers



Verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- oppakken van de diepe spits van de tegenpartij
- coachen van het elftal
- rugdekking verzorgen bij teamgenoten
- veld klein houden (“knijpen”)/'naar voren' verdedigen



Aanvallend:

- positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken)
- aanspelen van de aanvallers
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven
- zorgen voor aansluiting bij een diepe bal

Vleugelverdedigers



Verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de vleugelaanvallers (en opkomende middenvelders) van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teamgenoten
- veld klein houden (“knijpen”)/'naar voren' verdedigen, positie bewaken ten opzichte van de centrale verdedigers



Aanvallend:

- positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken)
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Controlerende buitenste middenvelders

- 👤 Verdedigend:
 - storen bij de opbouw van de tegenstander, voorkomen van de dieptepass
 - omschakelen
 - rugdekking verzorgen bij teammaatjes en balans in team houden
- 👤 Aanvallend:
 - meedoen met de aanval, bij ruimte van afstand schieten.
 - afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvaller
 - doelgericht zijn
 - doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel

Centrale middenvelder

- 👤 Verdedigend:
 - storen bij de opbouw van de tegenstander, voorkomen van de dieptepass
 - omschakelen
 - zorgen dat de 'tweede bal' gewonnen wordt
 - ruimte achter de diepe spits bespelen
- 👤 Aanvallend:
 - Ruimte maken voor een diepe bal richting de diepe spits
 - afspeelmogelijkheden creëren en aangaan met de diepe spits
 - doelgericht zijn
 - doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel

Vleugelaanvallers

- 👤 Verdedigend:
 - storen bij de opbouw van de tegenstander
 - veld klein maken/'naar binnen' verdedigen
 - knijpen als de bal aan de andere kant van het veld is (druk op de centrale verdediger)
- 👤 Aanvallend:
 - positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken) en teamgenoten
 - zelf voor doel positie kiezen
 - doelgericht, schieten op doel
 - afspeelmogelijkheid en kaatsen van bal

Diepe spits

- 👤 Verdedigend:
 - storen bij de opbouw van de tegenstander
 - veld klein maken/'naar binnen' verdedigen
- 👤 Aanvallend:
 - diep aanspeelbaar zijn zonder buitenspel te staan
 - zelf voor doel positie kiezen
 - doelgericht, schieten op doel

Met betrekking tot de positie en veldbezetting kan worden opgemerkt dat jeugdspelers van nature een voorkeur voor een bepaalde positie zullen hebben. Vanaf de JO-13 - jeugd is het verstandig om spelers op zoveel mogelijk dezelfde positie te laten spelen, om specialismes te ontwikkelen. In de as van het veld heb je als speler meer coachend vermogen nodig. Spelers met een goed loopvermogen kunnen de positie van bijvoorbeeld vleugelverdediger of middenvelder vervullen. Individuele acties mogen (of moeten) worden gemaakt en samenspel mag worden bevorderd.

Bijlage 4 – Uitgangspunten jeugdopleiding

Teamindeling

- 👤 ZCC '20 streeft ernaar om met een oneven indeling te werken qua jaartallen (JO11, JO13, JO15, JO17 en JO19)
 - In overleg en ten gunste van de jaar-laag kan hier incidenteel van afgeweken worden;
- 👤 Coördinatoren van elke jaar-laag zijn verantwoordelijk voor de indeling van het aantal teams binnen de jaar-laag (eventueel in overleg met jeugdvoorzitter, HTC JO en hoofd opleidingen van de jeugd als geheel)
- 👤 Trainers worden betrokken bij de teamindeling voor het volgende seizoen
- 👤 Eerste selectiecriteria voor het indelen van de teamindeling is kwaliteit en potentie van het individu binnen het team, andere kwaliteiten zijn ondergeschikt;
- 👤 Coördinatoren hebben overleg met de trainers en leiders van elk team om de wekelijkse gang van zaken (en voortgang) te bewaken

Spelers afstaan aan andere elftallen

Met enige regelmaat komt het voor dat een team op een wedstrijddag te weinig spelers heeft om deel te nemen aan een wedstrijd. Voor het lenen, doorschuiven en afstaan van spelers aan elftallen hanteert ZCC '20 de volgende principes (uiteraard kan incidenteel van af worden geweken). Biedt de eerste optie geen mogelijkheden, dan treedt optie 2 in werking:

- 👤 Optie 1: spelers lenen binnen de jaar-laag (JO15-1 kijkt naar de JO15-2, de JO15-2 kijkt naar de JO15-3, enz.)
- 👤 Optie 2A: spelers lenen van een jaar-laag lager (JO15-1 kijkt naar JO13-1, JO15-2 kijkt naar de JO13-1, enz.) of,
- 👤 Optie 2B: Spelers lenen van een jaar-laag hoger, mits deze vervroegd zijn doorgeschoven (en dus in principe uit dezelfde jaar-laag komen als het team dat de speler leent)

Bepaalde punten moeten in overweging genomen worden bij het lenen en/of afstaan van spelers:

- 👤 Kwaliteit van het individu (is zowel het team, als het individu gebaat bij het meedoen bij een ander team);
- 👤 Spel principes (wordt er binnen het geleende team volgens dezelfde principes gespeeld (bijvoorbeeld 8 tegen 8 of 11 tegen 11);
- 👤 Leeftijdskennmerken in combinatie met fysieke haalbaarheid (meerdere wedstrijden op 1 dag)

Kortom, voor het lenen van spelers dienen bepaalde aspecten in ogenschouw te worden genomen, maar het moet voor zowel het team als het individu een waardevolle toevoeging zijn.

Overgang tussen de verschillende jeugdlagen

Om de overgang tussen de verschillende jeugdlagen zo soepel mogelijk te houden (bijvoorbeeld de overgang naar een groot veld of de overgang van het 8 tegen 8 voetbal naar het 11 tegen 11 voetbal) zijn de volgende uitgangspunten geformuleerd:

- 👤 Trainers zijn vrij in het samenvoegen van groepen om trainingen te organiseren (tot en met de onder 11). Zo kan er gericht getraind worden, kunnen er meer accenten worden gelegd op bepaalde oefenstof en kunnen trainingen van een kwalitatief hoger niveau worden aangeboden. Dit vereist goede en directe communicatie van de trainers binnen een bepaalde jeugdlaag.
- 👤 Aan het eind van het seizoen worden er trainingen georganiseerd waarbij de toekomstige spelers van een bepaalde jeugdlaag mee gaan trainen met de betreffende jeugdlaag. Doelstelling hiervan is dat de overgang tussen bepaalde jeugdlagen minder groot is, er al enige ervaring is opgedaan en er bij de start van het nieuwe seizoen sneller en directer op bepaalde aspecten van de nieuwe jeugdlaag getraind kan worden.

Overgang naar het seniorenvoetbal

- 👤 In overleg met de technische staf van het eerste en het tweede prestatieve elftal trainen spelers die in aanmerking komen voor het prestatieve seniorenvoetbal (al dan niet in een roulatieschema) mee met deze elftallen.
 - Op deze manier wordt de overgang naar het senioren voetbal makkelijker en is de stap minder groot;
- 👤 Afstemming jeugdafdeling en seniorentak, kennis, wensen en ideeën van het individu

Bijlage 5 – Huisregels ZCC '20 rondom trainingen en wedstrijddagen

Trainingen

- 👤 Houden aan het trainingschema, dus op tijd beginnen en op tijd weer van het veld af;
- 👤 Zorgen dat het ballenhok/ballenrek afgesloten is;
- 👤 Het team zorgt ervoor dat het aantal ballen wordt geteld en dus compleet blijft;
- 👤 Bij vermissing van de ballen, direct laten zoeken;
- 👤 Terugzetten van doelen na de training, het onderhoudsteam moet niet eerst de doelen moeten opruimen, voordat zij met het onderhoud kunnen beginnen
 - Pluimerskamp: containers, achter veld 2
 - De Pol: tussenstuk, tussen veld 8 en oefenhoek, of op het plein naast de kantine
- 👤 Uitschakelen van de verlichting als jullie team als laatste traint;
- 👤 Roken tijdens het uitvoeren van je werkzaamheden in het bijzijn van de jeugdspelers is niet toegestaan

Wedstrijden en gastvrijheid richting bezoekende verenigingen

- 👤 Ontvangen en informeren van bezoekende vereniging voor de wedstrijd.
- 👤 Bij ontvangst ontvangen tegenstanders consumptiebonnen om te kunnen gebruiken in de bestuurskamer van de kantine op de Pluimerskamp. Uiteraard kunnen trainers/leiders er ook voor kiezen om zelf koffie/thee voor de leiding van de bezoekende vereniging te halen.
- 👤 Speelklaar maken van het speelveld en na afloop mogelijk het veld ook weer opruimen.
- 👤 Toezicht houden in de kleedkamer tijdens omkleeden tot de laatste speler is vertrokken.
- 👤 Toezicht houden rond het veld; zo nodig spelers en toeschouwers aanspreken op ongepast onsportief gedrag.
- 👤 Bedanken van de scheidsrechter en de tegenstander na afloop van de wedstrijd; ook zorg dragen dat ook de spelers hun tegenstanders en de scheidsrechter een hand geven en bedanken.
- 👤 Zorg dragen dat de eigen kleedkamer, en die van de tegenstander, schoon achtergelaten wordt. (vloer schoon, prullenbak leeg, afvoerputje schoon).
- 👤 Invullen van het digitale wedstrijdformulier in via de app voetbal.nl/wedstrijdzaken, voorafgaand aan de wedstrijd. Vervolgens wordt dit gecontroleerd door beide teams en de scheidsrechter geeft de uitslag door aan het wedstrijd- secretariaat of vult deze in, in de app.
- 👤 Roken tijdens het uitvoeren van je werkzaamheden in het bijzijn van de jeugdspelers is niet toegestaan

Sportpark Pluimerskamp



LEGENDA

SPORTCOMPLEX DE PLUIERSKAMP
VELD 1 T/M 5
KLEEDKAMER 1 T/M 12

SPORTCOMPLEX DE POL
VELD 6 T/M 9
KLEEDKAMER 13 T/M 18

Sportpark de Pol

