



Voorwoord

Voor u ligt het voetbaltechnische beleidsplan van voetbalvereniging Eastermar. Het plan dient ter ondersteuning om de, algemene en technische, doelstellingen van de vereniging te kunnen realiseren.

Een van die doelstellingen is dat we onze hobby met elkaar en met zoveel mogelijk plezier kunnen uitoefenen. Om dat mogelijk te maken moeten leden en andere betrokkenen weten wat er van hen wordt verwacht en binnen welke kaders dat moet gebeuren. Daarnaast moeten leden en andere betrokkenen terug kunnen vallen op een vaststaande structuur. Dit plan moet een ieder binnen de vereniging de gewenste duidelijkheid en houvast bieden op voetbaltechnisch gebied.

Het plan is opgesteld in 2011, maar moet niet gezien worden als een eenmalig vastgelegd plan. De maatschappij, en dus ook de vereniging, is constant onderhevig aan veranderingen. Het voetbaltechnisch beleidsplan zal daar op moeten inspelen. Elk jaar dient de technische commissie het plan kritisch tegen het licht te houden en te kijken of er aanpassingen nodig zijn.

Veel leesplezier toegewenst,

Jan Renkema
Jan Brander
Idsge van der Ploeg
Roelof Couperus
Meint Tjoelker

november 2011



Inhoudsopgave

1. AANLEIDING VOETBALTECHNISCH BELEIDSPLAN	1
2. ALGEMENE DOELSTELLINGEN V.V. EASTERMAR.....	1
2.1 DOELSTELLING VOETBALTECHNISCH BELEIDSPLAN	1
3. TECHNISCHE COMMISSIE.....	2
3.1 OMSCHRIJVING TECHNISCHE COMMISSIE (TC).....	2
3.2 SAMENSTELLING VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE	2
3.3 ZITTINGSDUUR TECHNISCHE COMMISSIE	2
4. RANDVOORWAARDEN UITVOERING BELEIDSPLAN.....	3
4.1 DE FINANCIËLE MOGELIJKHEDEN	3
4.2 MATERIALEN EN ACCOMMODATIE	3
5. OMGANGSVORMEN EN RANDVOORWAARDEN.....	4
6. OVERLEGSTRUCTUUR.....	5
6.1 EVALUATIE/ BEOORDELINGSGESPREKKEN (BETAALDE) TRAINERS	5
6.2 EVALUATIE/ BEOORDELINGSGESPREKKEN LEIDERS SENIOREN.....	5
6.3 EVALUATIE JEUGDTEAMS	5
6.4 SELECTIEBESPREKINGEN	5
7. TEAMSAMENSTELLING EN DOORSTROMINGSBELEID	6
7.1 JEUGD	6
7.1.1 Aanvulling op het voetbalopleidingsplan(VOP).....	6
7.2 SENIOREN.....	6
8. SPEELSTIJL EN TRAININGSMETHODIEK	7
8.1 JEUGD	7
8.2 SENIOREN.....	7
9. VOORWAARDEN GEDIPLOMEERDE TRAINERS.....	8
9.1 GEDIPLOMEERDE HOOFDTRAINER SENIOREN	8
9.1.1 Taken;.....	8
9.1.2 Eisen;.....	8
9.2 GEDIPLOMEERDE (HOOFD)TRAINER JEUGD	8
9.2.1 Taken;.....	8
9.2.2 Eisen;.....	9



10. VOETBALOPLEIDINGSPLAN(VOP).....	10
10.1 INLEIDING.....	10
10.2 DOELSTELLINGEN:	10
10.3 HERKENBARE SPEELSTIJL:	10
10.4 DOELSTELLINGEN PER LEEFTIJD CATEGORIE	11
10.4.1 F-pupillen (6 – 8 jaar)	11
10.4.2 E-pupillen (8 – 10 jaar)	13
10.4.3 D-pupillen (10 – 12 jaar)	15
10.4.4 C-junioren (12 –14 jaar).....	17
10.4.5 B-junioren (14 – 16 jaar).....	20
10.4.6 A-junioren (16 – 18 jaar).....	23
10.5 DOORSTROOMBELEID.....	26
10.5.1 Doelstelling doorstroming	26
10.5.2 Verdere voorwaarden	26
10.6 WISSELBELEID	27
10.6.1 Algemeen.....	27
10.7.2 Specifiek.....	27



1. Aanleiding voetbaltechnisch beleidsplan

Er zijn twee redenen die aanleiding geven voor het schrijven van een voetbaltechnisch beleidsplan.

De eerste is uit praktische overwegingen. Vanuit de leden van de voetbalvereniging wordt een helder beleid verwacht, dat consequent wordt uitgevoerd. Het voetbaltechnisch beleidsplan moet leden en overige betrokkenen houvast bieden bij het nemen van beslissingen. Wanneer er gewerkt wordt vanuit een heldere structuur voorkomen we conflictsituaties en is het voor iedereen duidelijk hoe de vereniging de werkwijze graag ziet.

Een tweede aanleiding is de ambitie om de teams op een zo hoog mogelijk niveau te laten spelen. Hierbij is niet alleen een goede organisatie van belang, maar moeten er ook kwalitatieve aspecten in het beleidsplan opgenomen worden, zoals het opleidingsniveau van trainers en ander kader.

2. Algemene doelstellingen v.v. Eastermar

v.v. Eastermar;

- stelt zich primair ten doel om het beoefenen van de voetbalsport in georganiseerd verband mogelijk te maken en te bevorderen.
- streeft naar het vinden en bewaren van een juist evenwicht tussen de prestatiedrang en de recreatiebehoefte, zonder dat deze elkaar in de weg staan. Alle spelersgroepen binnen v.v. Eastermar zijn even belangrijk.
- streeft er naar dat alle leden zoveel mogelijk plezier aan het voetbal kunnen en zullen beleven, ieder naar zijn eigen mogelijkheden en ambities.
- streeft naar een respectvolle omgang van de leden en andere betrokkenen bij de vereniging met elkaar als ook met derden (tegenstanders, scheidsrechters, etc.). Normen, waarden en omgangsvormen zijn hierbij heel belangrijk.

2.1 Doelstelling voetbaltechnisch beleidsplan

- het opleiden en ontwikkelen van voetballers voor alle teams om op een zo hoog mogelijk niveau te kunnen spelen.
- leden op een zo aangenaam mogelijke manier laten functioneren op prestatie- of recreatief niveau.



3. Technische commissie

Het ontwikkelen en bewaken van het voetbaltechnische beleid ligt bij de technische commissie. In dit hoofdstuk een omschrijving van de technische commissie en haar belangrijkste taken.

3.1 Omschrijving technische commissie (TC)

De voornaamste taak van de TC is het adviseren van het bestuur met betrekking tot alle voetbaltechnische zaken. Verder is zij verantwoordelijk voor het ontwikkelen en onderhouden van het technisch beleidsplan. Tevens zorgt de TC ervoor dat de kwaliteit van dit beleid gewaarborgd blijft en zonodig, in overleg met het bestuur, wordt bijgesteld. Minimaal zes maal per seizoen komen de leden van de TC bijeen voor een overleg.

3.2 Samenstelling van de technische commissie

De TC bestaat uit ten minste vijf leden, waarvan ten minste een persoon deel uit maakt van het bestuur en een persoon deel uit maakt van de jeugdcommissie. Om de nodige onafhankelijkheid te kunnen waarborgen, dient de commissie bij voorkeur te worden samengesteld uit leden die niet zelf spelend lid zijn. De commissie kan zich, indien zij dit nodig acht, laten bijstaan door andere leden en betrokkenen. Deze hebben echter uitsluitend een adviserende rol. De taken worden onderling verdeeld waarbij een voorzitter, een secretaris, een wedstrijdsecretaris en de coördinatoren per elftal worden aangewezen.

3.3 Zittingsduur technische commissie

De zittingsduur van de leden van de TC bedraagt drie jaar, welke daarna voor een periode van drie jaar kan worden verlengd.



4. Randvoorwaarden uitvoering voetbalbeleidsplan

Om met dit beleidsplan succesvol aan de slag te kunnen moet er voldaan worden aan een aantal randvoorwaarden. In dit hoofdstuk een toelichting op die randvoorwaarden.

4.1 De financiële mogelijkheden

De realisatie van het voetbaltechnisch beleidsplan is o.a. afhankelijk van de financiële middelen die aanwezig zijn voor de opleiding- en salariskosten van trainers.

Om het hoogste rendement uit dit technisch beleidsplan te halen moeten er zoveel mogelijk gediplomeerde trainers werkzaam zijn. Er moeten minimaal een gediplomeerde hoofdtrainer voor de senioren en een gediplomeerde hoofdjeugdtrainer worden aangesteld. Daarnaast moet het volgen van een opleidingen tot (jeugd)trainer zoveel mogelijk worden gestimuleerd vanuit de vereniging.

4.2 Materialen en accommodatie

Goede materialen zijn onontbeerlijk om de doelstellingen te realiseren. Het bestuur van de vereniging stelt een materiaalman/ vrouw aan voor het beheer hiervan. Tevens dient er een materiaallijst aanwezig te zijn die een ieder kan raadplegen. De TC ziet er op toe dat de kwantiteit en kwaliteit van de materialen voldoende is.

Met betrekking tot de accommodatie is de verbetering van de trainingsfaciliteiten een speerpunt zodat alle teams in staat kunnen worden gesteld om onder normale omstandigheden te kunnen trainen.



5. Omgangsvormen en randvoorwaarden

Om de doelstellingen te kunnen realiseren zijn de juiste omgangsvormen en randvoorwaarden belangrijk. In dit hoofdstuk een opsomming van punten die leden en andere betrokkenen duidelijkheid verschaft omtrent het gedrag dat van hen wordt verlangd.

- leden en andere betrokkenen vertegenwoordigen v.v. Eastermar zodra zij actief zijn voor de vereniging, een ieder wordt geacht zich hierna te gedragen
- er wordt respectvol omgegaan met leiders, trainers en scheidsrechters
- na afloop van de wedstrijd wordt de tegenstander bedankt of gefeliciteerd
- de aanvoerder bedankt scheidsrechter en grensrechter.
- er wordt respectvol omgegaan met medespelers, tegenstanders en begeleiders
- je bent zuinig op het materiaal
- trainers en leiders zijn verantwoordelijk dat al het materiaal weer op juiste plek wordt achtergelaten
- spelende leden dragen hun tenue zoals dat hoort (sokken omhoog, shirt bij de broek in etc.)
- leiders en trainers gebruiken hun daarvoor beschikbaar gestelde kleding
- door de vereniging beschikbaar gestelde materialen worden niet privé gebruikt
- door de vereniging beschikbaar gestelde materialen worden ingeleverd zodra de functie of het lidmaatschap wordt beëindigd
- materialen behoren toe aan een functie of bepaald team en zijn niet aan een persoon gebonden
- tijdens wedstrijddagen is er een gastheer of gastvrouw die ook als zodanig naar buiten treedt
- de leider of trainer houdt bij jeugdteams toezicht op het gebruik van de kleedkamers na afloop van trainingen en wedstrijden
- de leider organiseert het vervoer naar uitwedstrijden en houdt hierop toezicht
- er wordt 2x per week getraind bij de D-pupillen, de C-, B- en A-junioren en de A-selectie.
- indien je niet deel kan nemen aan de training dien je dat vroegtijdig dit aan te geven bij je trainer
- wees op tijd aanwezig tijdens trainingen
- ben je verhinderd om deel te nemen aan een wedstrijd van je team, laat dit vroegtijdig weten
- wees op tijd aanwezig voor de wedstrijden



6. Overlegstructuur

Om het technische beleid goed te kunnen uitvoeren en te bewaken is een overlegstructuur van wezenlijk belang. De organisatie van deze overleggen is vastgelegd in dit hoofdstuk. De TC dient er op toe te zien dat deze overleggen ook daadwerkelijk worden uitgevoerd.

6.1 Evaluatie/ beoordelingsgesprekken (betaalde) trainers.

Er dient ten minste tweemaal per jaar een evaluatiegesprek plaats te vinden tussen de (betaalde)trainers en de TC. Dit zal zijn aan het eind van het seizoen, als voorbereiding op het nieuwe seizoen, en in de winterstop (november-december). Dit laatste gesprek dient ook om contractontbinding of verlening te bespreken. De organisatie van deze gesprekken ligt bij de TC. In ieder geval aanwezig is de teamcoördinator.

6.2 Evaluatie/ beoordelingsgesprekken leiders senioren.

Er dient ten minste tweemaal per jaar een evaluatiegesprek plaats te vinden tussen de leiders van de senioren teams en de TC. Dit zal zijn aan het eind van het seizoen, als voorbereiding op het nieuwe seizoen, en in de winterstop (november-december). Dit laatste gesprek dient ook om de invulling voor het volgende seizoen te bespreken. De organisatie van deze gesprekken ligt bij de TC. In ieder geval aanwezig is de teamcoördinator.

6.3 Evaluatie jeugdteams

Tweemaal per jaar dient er een overleg plaats te vinden per jeugdteam. Aanwezig daarbij zijn; de leiders, de (hoofd)jeugdtrainer, de jeugdcommissie (JC) coördinator en de TC coördinator. De organisatie van deze overleggen is in handen van de JC. De TC ziet er op toe dat deze overleggen daadwerkelijk worden uitgevoerd. Tijdens deze overleggen kunnen alle geldende zaken worden besproken. Het gesprek aan het eind van het seizoen moet in ieder geval dienen om te evalueren en zaken voor het begin van het nieuwe seizoen klaar te hebben.

6.4 Selectiebesprekingen

Op donderdagavond, voorafgaand aan een speeldag, vindt de selectiebespreking plaats. Daarbij aanwezig zijn; een afgevaardigde per senioren elftal, de wedstrijdsecretaris senioren, een TC lid en de leider van het hoogste jeugdelftal indien spelers van dit elftal in aanmerking komen voor de senioren. De afspraken die hier gemaakt worden zijn bindend voor de daarop volgende wedstrijddag. Indien er moet worden afgeweken van deze afspraken wordt de TC lid die aanwezig was bij de bespreking hiervan, door de afgevaardigden, in kennis gesteld.



7. Teamsamenstelling en doorstromingsbeleid

Om duidelijkheid voor alle betrokkenen te creëren en om aan zowel de algemene als de technische doelstellingen te kunnen voldoen zijn er een aantal voorwaarden opgesteld rond het samenstellen van de teams en de doorstroming die daarbij komt kijken. In dit hoofdstuk een toelichting daarop.

7.1 Jeugd

Omdat de basis van de vereniging bij de jeugd ligt is het van belang om hier een duidelijk plan voor te hanteren. Binnen v.v. Eastermar werken we met het voetbalopleidingsplan (hierna te noemen, VOP). Hierin staat omschreven wat onze algemene doelstelling is bij het jeugdvoetbal. Welke speelstijl we willen hanteren. Wat de doelstellingen per leeftijdscategorie zijn en wat het beleid is ten aanzien van doorstroming en wissels. Het voetbalopleidingsplan wordt weergegeven vanaf pagina 10 en verder.

7.1.1 Aanvulling op het voetbalopleidingsplan

Zoals in het voetbalopleidingsplan wordt aangegeven is de persoonlijke ontwikkeling van de jeugdleden zeer belangrijk. Om dat te realiseren is het belangrijk dat de samenstelling van de teams in eerste instantie gebeurt op basis van kwaliteit en dan op basis van leeftijd. De samenstelling van de jeugdteams wordt gedaan door de jeugdcommissie, eventueel in samenspraak met de (hoofd)jeugdtrainer(s) en de technische commissie. Daarna wordt een voorstel gedaan richting de technische commissie, welke haar goedkeuring daaraan moet geven. Dit creëert een breed draagvlak voor de keuzes die zijn gemaakt bij de samenstelling van de betreffende teams.

7.2 Senioren

De teamsamenstelling binnen de senioren wordt gedaan door de TC coördinatoren welke betrokken zijn bij de seniorenteams. Zij doen een voorstel naar de gehele technische commissie. Indeling binnen de seniorenselecties gebeurt op basis van kwaliteit. De A-selectie is een prestatiegericht team en dient daar waar mogelijk uit minimaal 18 personen te bestaan.

Spelers worden doorgeschoven naar de eerst volgende selectie (A-selectie naar B-selectie, B-selectie naar C-selectie,.....etc.). Hiervan kan worden afgeweken indien daarover tijdens het selectieoverleg duidelijke afspraken zijn gemaakt.

Doorgeschoven spelers beginnen in de lagere selectie in principe in de basis en spelen daar waar kan de gehele wedstrijd.



8. Speelstijl en trainingsmethodiek

In dit hoofdstuk een toelichting op de speelstijl en de daarop volgende trainingsmethodiek voor zowel de jeugd als de senioren.

8.1 Jeugd

De speelstijl en de daarop volgende trainingsmethodiek staan voor de jeugd omschreven in het voetbalopleidingsplan. Voor de pupillen teams is er daarnaast nog de dvd-serie Allemaal Uitblinkers. Deze dvd-serie is beschikbaar voor de trainers en leiders van deze teams en kan gezien worden als aanvulling op het voetbalopleidingsplan.

8.2 Senioren

Het uitgangspunt van de speelstijl bij de senioren is de jeugdopleiding. Aangezien we de jeugd, in ieder geval tot aan de B-junioren, willen opleiden in het 4-3-3 systeem moet ook dit systeem het uitgangspunt zijn voor de senioren. Indien de omstandigheden hierom om vragen kan gekozen worden voor een ander systeem. Op lange termijn moet het bovenstaande systeem duidelijk herkenbaar zijn voor iedereen binnen de vereniging en dus daardoor makelijker toepasbaar voor trainers.



9. Voorwaarden gediplomeerde trainers

Zoals al eerder vermeld moeten er zoveel mogelijk gediplomeerde trainers werkzaam zijn om het meeste rendement te kunnen halen uit het technisch beleidsplan. Er moeten minimaal een gediplomeerde hoofdtrainer voor de senioren en een gediplomeerde hoofdjeugdtrainer worden aangesteld. In dit hoofdstuk de voorwaarden waaraan deze gediplomeerde trainers moeten voldoen.

9.1 Gediplomeerde hoofdtrainer senioren

9.1.1 Taken;

- verzorging training A-selectie
- coachen A-selectie op wedstrijddagen
- geeft uitvoering aan het technisch beleidsplan van v.v. Eastermar
- bevordert de doorstroming van (jeugd)spelers naar de A-selectie
- geeft, desgevraagd, advies aan de TC
- draagt zorg voor goede contacten met overige trainers
- neemt deel aan de overleggen zoals omschreven in het hoofdstuk “Overlegstructuur”.

9.1.2 Eisen;

- in het bezit van het vereiste trainingsdiploma
- conformeert zich aan het technisch beleidsplan
- geeft verantwoording af aan de technische commissie
- heeft een duidelijke visie op het hedendaagse voetbal welke moeten passen binnen het technische beleidsplan van v.v. Eastermar
- moet in staat zijn trainingen te verzorgen, met in achtneming van het technische beleidsplan, die aansluit bij de kwaliteiten van de individuele spelers
- moet eerlijk en duidelijk zijn naar de spelers
- moet beschikken over voldoende communicatieve vaardigheden

9.2 Gediplomeerde (hoofd)trainer jeugd

9.2.1 Taken;

- verzorging training D-pupillen, C-, B- en A-junioren
- ondersteunen van overige jeugdtrainers
- coachen/ ondersteunen leiders en overige jeugdtrainers op wedstrijddagen
- coachen/ ondersteunen van jeugdteams op wedstrijddagen
- geeft uitvoering aan het technisch beleidsplan van v.v. Eastermar
- bevordert de doorstroming van jeugdspelers naar de senioren
- geeft, desgevraagd, advies aan de TC
- draagt zorg voor goede contacten met overige trainers
- neemt deel aan de overleggen zoals omschreven in het hoofdstuk “Overlegstructuur”.



9.2.2 Eisen;

- in het bezit van het vereiste trainingsdiploma
- conformeert zich aan het technisch beleidsplan
- geeft verantwoording af aan de technische commissie
- heeft een duidelijke visie op het hedendaagse voetbal welke moeten passen binnen het technische beleidsplan van v.v. Eastermar
- moet is staat zijn trainingen te verzorging, met in achtneming van het technische beleidsplan, die aansluit bij de kwaliteiten van de individuele spelers
- moet eerlijk en duidelijk zijn naar de spelers
- moet beschikken over voldoende communicatieve vaardigheden



10. Voetbalopleidingsplan

10.1 Inleiding

Het voetbalopleidingsplan (VOP) is een richtlijn voor het opleiden van jeugdspelers bij v.v. Eastermar. In het plan staat zo concreet mogelijk beschreven welke zaken belangrijk zijn in de training, coachen, begeleiding en het functioneren van jeugdspelers. Uitgangspunt is het opleiden van de jeugdspelers en het benutten van hun mogelijkheden, waarbij plezier voorop moet staan. De persoonlijke ontwikkeling van de jeugdspeler staat centraal. Het uiteindelijke doel van het opleiden is het leveren van prestaties op een zo hoog mogelijk niveau.

10.2 Doelstellingen:

- Ieder lid moet zich op technisch, tactisch, mentaal en sociaal gebied optimaal kunnen ontwikkelen
- Het ontwikkelen van een herkenbare speelstijl
- De jeugdafdeling zo optimaliseren en perfectioneren dat de teams van v.v. Eastermar op zo hoog mogelijk niveau kunnen acteren
- Aan het eind van het opleidingstraject moeten de spelers het gevraagde niveau in de senioren (A- of B-selectie) aankunnen
- Ieder lid moet de naam van v.v. Eastermar op een positieve manier uitdragen

10.3 Herkenbare speelstijl:

- Hiermee wordt het 4:3:3 systeem bedoeld
- De afspraak is dit systeem zoveel mogelijk te spelen,
- In ieder geval tot de leeftijd van de B-junioren
- Hierna zijn andere mogelijkheden naar inzicht van de trainer denkbaar
- Rekening houdend met de kwaliteiten van de tegenstander, de eigen kwaliteiten, het belang van de wedstrijd, de stand op de ranglijst, etc.
- De trainer moet wel een wijziging van speelstijl wel kunnen onderbouwen



10.4 Doelstellingen per leeftijdscategorie

10.4.1 F-pupillen (6 – 8 jaar)

Leeftijdseigenschappen:

- Speels, alles is nieuw
- Individueel gericht
- Snel afgeleid
- Leergierig
- Balgevoel is zwak ontwikkeld
- Sterke fantasie
- Gebrekkige motoriek
- Snel vermoeid

Praktische opmerkingen:

- Gewenning staat voorop
- Korte trainingsonderdelen
- Veel kleine pauzes
- Speelse aanpak gewenst, spelplezier staat voorop
- Profiteer van de leergierigheid

Trainingsdoelstellingen:

Technisch:

- Balgewenning door eenvoudige spelvormen: baas over de bal

Tactisch:

- Primaire spelregels en begripsvormen
- Doelpunten maken en doelpunten voorkomen
- Begin maken van ontwikkeling van het samenspelen (vanuit het kaboutervoetbal opstartend)

Conditioneel:

- Spelenderwijs grondvormen van bewegen (lopen, springen, huppelen etc.)

Mentaal:

- Leren omgaan met weerstanden: spelregels, gezag (leider, trainer) en groep (tegenstanders)

Sociaal/ emotioneel:

- Tonen van respect voor tegenstander, medespelers en scheidsrechter

Technische oefenvormen:

- Dribbelen
- Plaatsen
- Partijspel
- Correct leren ingooien



Algemene opmerking t.a.v. trainingen wedstrijdgedrag:

- Na de training en de wedstrijd het verplicht stellen van het douchen in groepsverband
- D.m.v. het verstrekken van huisregels bij het aanmelden van een nieuw lid kan hier al melding van worden gemaakt
- Deze regel goed controleren
- Voor verwerven van correcte oefenstof zie: dvd **Allemaal Uitblinkers**



10.4.2 E-pupillen (8 – 10 jaar)

Leeftijdseigenschappen:

- Individuele prestatiedrang
- Grotere zelfstandigheid
- Individu boven groepsresultaat
- Motoriek neemt toe
- Leergierig voor technische vaardigheden
- Groeiend doorzettingsvermogen

Opmerkingen t.a.v. trainingsaanpak:

- Leren door te spelen
- Bewust oefenen van technische vormen
- Trainingsonderdelen mogen niet te lang duren
- Eisen niet te hoog stellen
- Kritisch benaderen (vanuit pedagogisch aspect gericht)
- Spelregels introduceren

Trainingsdoelstellingen:

Technisch:

- Spelenderwijs aanleren van technische basisvaardigheden, zoals aan- en meenemen van de bal, dribbelen/ drijven, koppen, stoppen, plaatsen, trappen, kappen, draaien en afwerken.
- Aandacht geven aan de juiste uitvoering van ingooien

Tactisch:

- Zelfontwikkeling door individueel spel niet onderdrukken (belangrijker is ervaring opdoen)

Mentaal:

- Aankweken van gevoel tot samenwerking (laten zien dat je samen een doel kunt bereiken)

Conditioneel:

- Op speelse wijze, in een spelvorm

Sociaal emotioneel:

- Aankweken van gevoel van respect voor medespelers, tegenstanders en scheidsrechter



Technische oefenvormen:

- Aan- en meenemen van de bal
- Dribbelen en drijven
- Kappen en draaien
- Koppen
- Stoppen
- Plaatsen en trappen
- Schijnbewegingen
- Combineren
- Partijspel
- Afwerken
- Correct leren ingooien

Mikvormen (mikken), scoorvormen (scoren & doelverdedigen), pingelvormen (pingelen en afpakken), partijvormen (samenspelen en afpakken).

Algemene opmerking t.a.v. gedrag na trainingen en wedstrijden

- Het verplicht stellen van douchen na training en/ of wedstrijd in groepsverband en dit ook controleren
- Deze regel is bekend bij de spelers d.m.v. het beleid bij de F-pupillen en het verstrekken van huisregels bij een nieuw lidmaatschap
- Voor verwerven van correcte oefenstof zie: dvd **Allemaal Uitblinkers**



10.4.3 D-pupillen (10 – 12 jaar)

Leeftijdseigenschappen:

- Geldingsdrang
- Kritischer
- Zeer grote prestatiedrang
- Beleeft plezier aan eigen kracht en prestatie
- Doet aan prestatievergelijking
- Overschatting eigen prestatie
- Motoriek wordt stabiel
- Zeer leergierig
- Fijngevoelig reactievermogen
- Idoolvorming
- Hebben zeer goed voorbeeld nodig

Opmerkingen t.a.v. trainingsaanpak:

- Leren door te spelen
- Goede afspraken maken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden en na afloop daarvan (verantwoordelijk laten zijn voor bijv. materiaal, achterlaten kleedruimte etc.: zie normen en waarden)
- Stimuleren van een gezonde manier van leven
- Attent maken op het verband tussen gezond leven en sportprestaties

Trainingsdoelstellingen:

Technisch:

- Gericht oefenen van technische vormen (nadruk op goede uitvoering)
- Eenvoudige organisatievorm (spel of opdracht)
- Balbeheersing onder steeds moeilijker omstandigheden
- Ontwikkelen balgevoel

Tactisch:

- Naar de bal toekomen
- De bal afschermen
- Balbezit = aanvallen!
- Balbezit tegenstander = verdedigen
- Vrijlopen
- Veldbezetting
- Inzicht krijgen in taak per positie
- Nog niet te plaatsgebonden

Mentaal:

- Stimulering van prestatievergelijking

Conditioneel:

- Conditionele vormen verwerken in oefeningen met de bal
- Geen krachttrainingen!



Technische oefenvormen:

- Ontwikkelen van het balgevoel bijv. jongleren
- Aan- en meenemen van de bal
- Dribbelen en drijven
- Kappen en draaien
- Koppen
- Stoppen van de bal
- Plaatsen en trappen
- Schijnbewegingen
- Combineren
- Afwerken
- Duel: 1 tegen 1

Uitgangspunten voor training D-pupillen

- De leeftijd die hoort bij de D-pupillen is ideaal voor leermomenten
- Geldingsdrang en leergierigheid maken deze leeftijd ideaal tot het nadoen van voetbalidolen
- Afzetten tegen leidinggevende, ontwikkeling van het eigen individu, groeispurten zijn zaken die op latere leeftijd actueel worden
- De techniektraining neemt een belangrijke plaats in
- Het is belangrijk dat de spelers een goed voorbeeld kunnen krijgen
- Oud spelers die op een redelijk tot hoog niveau gespeeld hebben zouden dat kunnen geven
- Tactische scholing moet daarnaast ook plaatsvinden
- Hierbij moet steeds de wedstrijd als basis dienen
- Wat haal je aan leermomenten uit de wedstrijd?
- Ontwikkeling van het denken in het belang van het team
- Bewustwording van dit proces
- Veel uitleggen aan het begin en aan het einde van een training:
 - waarom hebben we die oefeningen gedaan?
 - vind je dat je iets geleerd hebt?
 - heb je ook vragen?
- Kortom: Zoveel mogelijk profiteren van de kansen die deze leeftijd biedt

Algemene opmerking t.a.v. gedrag na trainingen en wedstrijden

- Voor verwerven van correcte oefenstof zie: dvd **Allemaal Uitblinkers**

10.4.4 C-junioren (12 –14 jaar)

Leeftijdseigenschappen:

- Grote verandering in lichaamsbouw
- Bewustwording van het eigen lichaam
- Grote geestelijke en speciale spanningen
- Gebrek aan motivatie
- Kritische instelling tegenover gezag
- Veel wisselende prestaties
- Behoefte aan vaste afspraken
- Hechten aan rechten en plichten
- Disharmonie in lichaamsgroei
- Onstabiele motoriek

Algemene aandachtspunten t.a.v. training, coachen en begeleiding:

Begeleiding:

- Eigen belang van spelers ondergeschikt maken aan teambelang
- Spelers vertrouwen geven
- Elke speler even consequent behandelen
- Oog hebben voor de grote verschillen die er kunnen bestaan tussen 1e en 2e jaar spelers (kinderlijk gedrag: overgang basisonderwijs – voortgezet onderwijs)
- Positief coachen

Fysiek:

- Rekening houden met fysieke verschillen en problemen
- Rekening houden met beperkte belastbaarheid (blessures, arbeid rust verhouding)
- Aandacht voor lichaamsscholing en een goede warming-up

Inhoudelijk:

- Werken vanuit een vastomlijnd idee (voetbalopleidingsplan)
- Doelstellingen van een training aan het begin van een training kort uitleggen
- Wedstrijdgericht trainen: wedstrijd is het uitgangspunt
- Wedstrijdelement staat centraal in de trainingen
- Zoveel mogelijk oefenstof met de bal
- Accent op kort combinatievoetbal
- Accenten op bijsluiten en positieospel
- Goed evenwicht zoeken in afwisseling en herhaling (veel van hetzelfde maar steeds in een andere vorm)
- Veel aandacht voor partijen positieospel
- Eisen stellen aan de uitvoering
- Differentiatie toepassen in oefenstof (inspelen op leeftijds- en fysieke verschillen)
- In trainingen competitie-element inbouwen (omgaan met winst/verlies)
- Vragenderwijs coachen: spelers laten nadenken over voetbaloplossingen
- Spelers zelfkritiek bijbrengen
- Specifiek trainen: per positie, kleine groepen of per linie



Overig:

- Goede afspraken maken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden en na afloop daarvan (verantwoordelijk laten zijn voor bijv. materiaal, achterlaten kleedruimte etc. zie Normen en Waarden)
- Stimuleren van een gezonde manier van leven
- Attent maken op verband tussen gezond leven en sportprestaties

Trainingsdoelstellingen:

Algemeen:

- Leren door benadering van de wedstrijd

Technisch:

- Voortzetten van algemene basisvormen, maar in een hoger tempo: aan- en meenemen, dribbelen/ drijven, stoppen, plaatsen, kappen en draaien, trappen en afwerken)
- Proberen oefenvormen in partijtjes
- Streven naar perfecte technische uitvoering

Tactisch:

- Uitbreiden van algemene tactische begrippen leren van manieren positiedekking
- Leren van verschillende aanvalsvormen
- Aandacht voor taken per linie en positie
- Leren overnemen van elkaars positie
- Het aanspelbaar (!) maken, aanbieden
- Het versnellen (als individu, als team)

Conditioneel:

- Lenigheid en ontspanningsoefeningen
- Explosiviteit oefenen
- Snelheidstraining met en zonder bal

Mentaal:

- Stimuleren zelfvertrouwen
- Ontwikkelen van verantwoordelijkheidsgevoel

Technische oefenvormen:

- Jongleren
- Dribbelen
- Duel: 1 tegen 1
- Plaatsen en trappen
- Aan- en meenemen/stoppend meenemen
- Versnellen vanuit stilstand en uit de beweging
- Kappen en draaien
- Koppen



Tactische oefenvormen:

- Combinatievormen
- Positiespel
- Partijspel

Voorbeelden en accenten bij te gebruiken oefenstof C-junioren

Technisch:

- Plaatsen/trappen en aan- en meenemen van de bal:
 - In een afgebakende ruimte of in een vrije ruimte
 - Met twee- of drietallen
 - Veel herhalen
- Aandacht voor een juiste uitvoering
- Toepassen in tactische oefenvormen

Tactisch:

- Uitgangspunt is de wedstrijd
- Problemen in balbezit of bij balbezit tegenstander trainen in partij en positiespel welke je als trainer kunt manipuleren wat betreft organisatie, accenten en beperkingen gericht naar je doelstelling

Voorbeelden van problemen bij balbezit:

- Aansluiting duurt te lang is daardoor te laat
- Opbouw verloopt niet goed en leidt snel tot balverlies
- Flankspel is niet goed ontwikkeld, waardoor er nooit een voorzet komt
- Samenwerking tussen flankspel en gedrag voor de goal is niet goed
- Handelingsnelheid in kleine ruimtes is te laag
- Combinatievermogen is te gering, waardoor er te snel een lange bal gespeeld wordt, etc.

Voorbeelden van problemen bij balbezit van de tegenstander:

- Samenwerking tussen de linies is er niet waardoor het speelveld te groot wordt
- Het moment van druk zetten op de bal wordt niet herkend
- Een linie zet druk, een andere linie zakt in
- Kantelen wordt niet goed uitgevoerd
- Vormen van dekken worden niet goed uitgevoerd etc.



10.4.5 B-junioren (14 – 16 jaar)

Leeftijdseigenschappen

- Toenemende zelfkennis
- Emotionele aanpassing
- Streven naar prestatieverbetering
- Grote verantwoording t.o.v. elftal en training
- Skelet en spierstelsel gaan beter harmoniëren, nog wel groeistuipen

Praktische opmerkingen

- Leren door wedstrijdssituaties na te bootsen
- Lichamelijk nog niet volgroeid
- Loopcoördinatieoefeningen

Algemene aandachtspunten t.a.v. training, coaching en begeleiding:

Begeleiding:

- Eigen belang spelers ondergeschikt aan teambelang
- Elke speler even consequent behandelen
- Spelers vertrouwen geven
- Zorgen voor een goede prestatiesfeer
- Geen vedetteneigingen accepteren
- Soms spelers in bescherming nemen door goed communiceren: duidelijk
- Overbrengen wat de eisen en de verwachtingen zijn
- Evaluatiegesprekken houden a.d.h.v. vragenlijst

Fysiek:

- Rekening houden met fysieke verschillen en problemen
- Oog hebben voor de grote verschillen die er nog kunnen zijn tussen de eerste en tweede jaar spelers (groeispurt, dus verschil in belastbaarheid)
- Rekening houden met beperkte belastbaarheid (blessures, arbeid/rust verhouding)
- Aandacht voor lichaamsscholing en een goede warming-up

Inhoudelijk:

- Werken vanuit een vastomlijnd idee (het opleidingsplan)
- Spelers betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat de medeverantwoordelijkheid wordt gekweekt
- Spelers mee laten denken over speelwijze, tactische grondbeginselen (linie- en teamtactiek)
- Differentiatie toepassen in oefenstof; verschillen in biologische- en kalenderleeftijd)
- Goede afspraken maken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden
- Verantwoordelijk laten zijn voor bijvoorbeeld materiaal, achterlaten kledruimte, etc.
- Tijd reserveren voor persoonlijke gesprekken waarin uitgelegd wordt waarom bepaalde beslissingen zijn genomen



Trainingsdoelstellingen:

Algemeen:

- Twee a drie keer per week 90 minuten trainen
- Oefenstofkeuze gericht op plezier, beleving en wedstrijd
- Wedstrijdelement staat centraal tijdens trainingen
- De trainingen zijn gericht op het verbeteren van de voetbalprestatie: zowel individueel, als linie en als team
- Specifieke kwaliteiten van spelers ontwikkelen en benutten in team en spelconcept
- Zoveel mogelijk trainingsvormen met de bal
- Specifieke trainingen: linietraining en persoonlijke training
- Vooral bij B-junioren: individuele trainingen creëren (= versterking en bevestiging persoonlijkheid van de spelers)
- Weerstandstraining moet gedifferentieerd worden gegeven i.v.m. verschil in fysieke belastbaarheid
- Dode spelmomenten krijgen meer aandacht

Technisch:

- Voortzetten van algemene basisvormen, maar in hoger tempo (aan-en meenemen van de bal, dribbelen/drijven, stoppen, plaatsen, kappen, draaien, trappen en afwerken)
- Oefenvormen onder meer weerstand van een tegenstander
- Aanvallend en verdedigend koppen
- Afwerken op het doel

Tactisch:

- Ingaan op individuele tactiek in wedstrijdssituatie
- Leren positie kiezen in verdedigend opzicht
- Aandacht voor taken eigen positie per linie en per hele team

Conditioneel:

- Scholing van snelheid en uithoudingsvermogen
- Intensiever arbeid/rust verhouding (zwaardere belasting)

Mentaal:

- Technische oefenvormen
- Combinatievormen
- Positiespel
- Spelhervattingen

Waar liggen de belangrijkste accenten voor de training?

Technisch:

- Plaatsen/trappen van de bal en aan- en meenemen van de bal;
 - Organisatie: afgebakend of in een vrije ruimte
 - Met twee- of drietallen
 - Zonder/met kaatsen
 - Veel herhalen
- Aandacht voor de juiste uitvoering



Toepassen in wedstrijdrijde trainingssituaties (tactische oefenvormen)

Tactisch:

- Uitgangspunt is de gespeelde wedstrijd:
- Problemen bij balbezit of bij balbezit van de tegenstander
- Trainen in partijen positieospel die je als trainer kunt manipuleren wat betreft organisatie, accenten en beperkingen, gericht naar je doelstelling
- Uitgebreide aandacht voor de betekenis van spelhervattingen in de wedstrijd

Voorbeelden van problemen bij balbezit:

- Opbouw onzorgvuldig; leidt tot veel balverlies
- Aansluiting duurt te lang en is daardoor te laat: balverlies
- Omschakeling duurt te lang, zowel bij balbezit naar balverlies, als bij balverlies naar balbezit
- Flankspel is niet goed ontwikkeld, waardoor er bijna nooit een goede voorzet komt
- Samenwerking tussen het flankspel en het gedrag van de spitsen voor het doel is niet goed
- Handelingssnelheid in kleine ruimtes is te laag
- Combinatievermogen is te gering, waardoor er te snel de lange bal gespeeld wordt dat leidt tot snel balverlies

Voorbeelden van problemen bij balbezit van de tegenstander:

- Samenwerking tussen de linies is er niet waardoor het speelveld te groot wordt om het te verdedigen
- Het moment van druk zetten op de bal wordt niet herkend
- Een linie zet druk, een andere linie zakt in
- Kantelen wordt niet goed uitgevoerd
- Vormen van dekken worden niet goed uitgevoerd etc.



10.4.6 A-junioren (16 – 18 jaar)

Leeftijdseigenschappen:

- Stabiliseren van het karaktergeldingsdrang voor plaats in de maatschappij en op het voetbalveld
- Toenemen prestatiedrang
- Streven naar medeverantwoordelijkheid
- Negatief kritisch t.o.v. eigen prestatie en instelling
- Voltooiing van de lichaamsgroei
- Vermogen tot een maximaal persoonlijk prestatieniveau
- Motoriek is maximaal gevormd

Algemene aandachtspunten t.a.v. training, coachen en begeleiding:

- Individuele ontwikkeling staat centraal
- Eigen belang spelers zijn ondergeschikt aan teambelang
- Ontwikkeling van teamgeest (teambuilding)
- Spelers vertrouwen, vrijheid en verantwoordelijkheid geven
- Spelers betrekken bij doelstellingen van het team, zodat medeverantwoordelijkheid gekweekt wordt
- Goed communiceren: duidelijk overbrengen wat de eisen en de verwachtingen zijn
- Aandacht besteden aan motivering van de spelersgroep
- Tijd reserveren voor persoonlijke gesprekken waarin bepaalde beslissingen worden uitgelegd
- Evaluatiegesprekken houden d.m.v. een vragenlijst
- Spelers die mogelijk kunnen doorstromen naar de senioren extra aandacht geven

Trainingsdoelstellingen

Algemeen:

- Wedstrijdelement staat centraal
- Werken vanuit een vastomlijnd idee
- Oefenstofkeuze gericht op plezier, beleving, persoonlijke ontwikkeling en wedstrijd
- Zoveel mogelijk trainingsvormen met bal
- Specifieke trainingen: positietraining, persoonlijke training, linietraining

Technisch:

- Bijbrengen van automatismen
- Training gericht op specifieke plaats in het elftal
- Testen beheersing van techniek

Tactisch:

- Aanscherpen van het tactisch inzicht
- Aanleren van tactische varianten (aanvallend/ verdedigend)
- Eigen positie, per linie en per team



Fysiek:

- Trainen op snelheid, kracht en uithoudingsvermogen
- Hoog rendement halen uit conditie en balbeheersing

Mentaal:

- Vergroten prestatie door persoonlijke reflectie
- Bijbrengen van realistisch verwachtingspatroon t.a.v. overgang naar senioren
- Ontwikkelen van gezonde zelfkritiek tegenover eigen prestaties
- Ontwikkelen van de (echte) wil om te winnen
- Nadruk op beter willen worden

Technische oefenvormen:

- Jongleren
- Dribbelen
- Duel ;1 tegen 1
- Plaatsen en trappen
- Aan- en meenemen/stoppend meenemen
- Versnellen vanuit stilstand en uit de beweging
- Koppen
- Functioneel kappen en draaien

Tactische oefenvormen:

- Combinatievormen
- Positiespel
- Partijspel (aanvallende/verdedigende varianten)
- Spelhervatting

Voorbeelden van benadering van trainingen voor A-junioren

Technisch:

- Plaatsen/trappen en aan- en meenemen van de bal;
 - organisatie: afgebakend of in een vrije ruimte
 - met twee- of drietallen
 - zonder/met kaatsen
 - veel herhalen
- Aandacht voor de juiste uitvoering
- Toepassen in tactische oefenvormen

Tactisch:

- Uitgangspunt is de gespeelde wedstrijd:
 - problemen bij eigen balbezit of bij balbezit van de tegenstander
 - trainen in partijen positiespel die je als trainer kunt manipuleren wat betreft organisatie, accenten en beperkingen, gericht naar je doelstelling
 - uitgebreide aandacht voor de rol van spelhervattingen in de wedstrijd



Voorbeelden van problemen bij balbezit:

- Opbouw onzorgvuldig; veel balverlies
- Aansluiting duurt te lang en is daardoor te laat
- Omschakeling duurt te lang, zowel bij balbezit naar balverlies als bij balverlies naar balbezit
- Flankspel niet goed ontwikkeld waardoor er nooit een goede voorzet komt
- Samenwerking flankspel en spitsen niet goed
- Handelingsnelheid in kleine ruimtes te laag
- Combinatievermogen is te gering, waardoor er te snel een lang bal gespeeld wordt die leidt tot balverlies

Voorbeelden van problemen bij balbezit van de tegenstander:

- Samenwerking tussen de linies is er niet waardoor het speelveld te groot wordt om te verdedigen
- Het moment van druk zetten op de bal wordt niet herkend
- Een linie zet druk, een andere linie zakt in
- Kantelen wordt niet goed uitgevoerd
- Vormen van dekken worden niet goed uitgevoerd etc.



10.5 Doorstroombelid

Het voetbalopleidingsplan (VOP) geeft aandachtspunten voor training, coaching en begeleiding van de jeugdspelers van v.v. Eastermar in alle leeftijdscategorieën. Hierbij hoort ook een notitie over het beleid rondom de doorstroming van spelers, zowel wat betreft de doorstroming vanuit de jeugd naar de senioren als de doorstroming tussen de verschillende leeftijdscategorieën.

10.5.1 Doelstelling doorstroming

Spelers die zich individueel zódanig hebben ontwikkeld dat ze in hun huidige team als uitgeleerd kunnen worden beschouwd, moeten nieuwe leerkansen worden aangeboden op een hoger niveau met meer weerstand. Dit gebeurt op een eerder moment dan normaal gesproken plaats zou vinden bij de overgang van de voetbalseizoenen. De ontwikkeling van de spelers moet dus nauwgezet worden begeleid en bijgehouden. Wanneer deze ontwikkeling zich niet meer doorzet binnen een bepaald elftal, moet er gezocht worden naar nieuwe ontwikkelingskansen. Het individuele belang van de speler gaat hier voor het teambelang.

10.5.2 Verdere voorwaarden

De teamindeling moet niet te groot zijn in E en F, hierdoor ontstaat ruimte voor doorstroming van onderuit. Het is denkbaar dat er een bepaalde proefperiode wordt afgesproken, om te kijken of de speler goed aansluit bij de nieuwe groep. Een open communicatie tussen alle betrokken partijen, waarbij het individuele belang van de speler iedereen voor ogen moet staan, is een absolute voorwaarde (zie overlegstructuur). Met dit beleid wil v.v. Eastermar de individuele ontwikkeling van de speler zo goed mogelijk bevorderen, zodat de kans op het halen van de beschreven doelstelling zo groot mogelijk wordt.



10.6 Wisselbeleid

Het wisselbeleid heeft veel invloed op het spelplezier en de ontwikkeling van individuele spelers. Om beide aspecten zo positief mogelijk te beïnvloeden zijn daarover, binnen het VOP, ook een aantal zaken vastgelegd.

10.6.1 Algemeen

Iedere speler in een team krijgt evenveel speelminuten. Alleen in geval van (langdurige) blessures of disciplinaire schorsingen (wangedrag) kan van deze regel worden afgeweken. Deze afspraak geldt van de F-pupillen tot en met de C-junioren! Vanaf de B-junioren kan er gekozen worden om een speler, die andere spelers beter laten spelen, meer speeltijd te geven. Het gaat hierbij om maximaal 3 spelers binnen het team die hiervoor in aanmerking kunnen komen, waarbij dit de ontwikkeling van de andere individuele spelers niet belemmert. Twee wedstrijden achter elkaar als wissel kan niet, de speler dient de volgende wedstrijd te spelen.

10.7.2 Specifiek

Bij een aantal van 3 wisselers dienen er, wanneer er geen sprake is van blessures of spelers die absoluut niet presteren, in de pauze 2 spelers gewisseld te worden. De derde wisselers moet gedurende de tweede helft ook worden ingebracht om te spelen. Dit moment is naar inzicht van de trainer. Deze afspraken gelden voor de hele groep en de trainer is verantwoordelijk voor de uitvoering ervan. Bij het aanstellen van de trainer zal dit met hem of haar besproken worden.

Nogmaals, beleving en plezier staat voorop!