

Jeugdbeleid



Sportvereniging Hilvaria

Hilvarenbeek, september 2015

Woord vooraf

Dit jeugdbeleid is een hulpmiddel om de jeugd van voetbalvereniging Hilvaria op een verantwoorde manier met veel plezier (beleving), een gestructureerde voetbalopleiding aan te bieden.

Hilvaria is een voetbalclub met een grote jeugdafdeling, met daarin leden in de leeftijd van 5 t/m 19 jaar. Hilvaria heeft de naam een gezellige vereniging te zijn waar de leden het goed naar de zin hebben. Het is zaak dit minimaal zo te houden en er derhalve voor te waken dat jeugdleden afhaken doordat de TV of de computer meer aantrekkingskracht heeft dan het bezoeken van trainingen en het spelen van wedstrijden.

Niet alleen voor spelers maar ook voor trainers en leiders moet er een uitdaging te vinden zijn bij Hilvaria.

Met dit jeugdbeleid wordt geprobeerd duidelijkheid te scheppen in taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden waaraan iedereen zich dient te houden. Dit geldt op het gebied van organisatie (taken, opleiding, selectievormen, selectiecriteria en materialen), alsmede op het technisch gebied (trainingen, trainingsvormen, wedstrijden).

Duidelijkheid dus voor alle betrokkenen, te weten spelers, leiders, trainers en ouders.

Het jeugdbeleid is vooral geschreven naar de praktijk. Het op papier hebben van een jeugdbeleid betekent niet dat we er zijn. We zullen er met een positieve instelling mee moeten werken en het zal indien nodig bijgesteld moeten worden.

De jeugdcommissie staat open voor op- en/of aanmerkingen en zal deze bij het actualiseren van het jeugdbeleid zo nodig meenemen.

Laat het op de juiste plaats horen als je het ergens niet mee eens bent. Pas dan kan er eventueel wat aan gedaan worden.

Opmerkingen over het organisatorisch jeugdbeleid, kun je sturen naar de jeugdcommissie via: jeugdcommissie@hilvaria.nl

Opmerkingen over het technisch jeugdbeleid kun je sturen naar de technisch jeugdcoördinator Arno Timmermans via: arnotimmermans@caiway.nl

Inhoudsopgave

A.	Organisatorisch jeugdbeleid	4
	1. Doelstellingen en uitgangspunten	4
	1.1 Doelstelling jeugdopleiding Hilvaria	4
	1.2 Uitgangspunten	4
	2. Meisjesvoetbal	5
	3. Jeugd in de organisatiestructuur van Hilvaria	6
	4. Organisatie.....	7
	5. Functiebeschrijvingen	8
	5.1 Functiebeschrijvingen leden jeugdcommissie	8
	5.2 Functiebeschrijving jeugdcoördinator.....	8
	5.3 Functiebeschrijving coördinator per leeftijdscategorie	9
	5.4 Functiebeschrijving teamleider	10
	5.5 Functiebeschrijving trainer (keeperstrainer).....	11
	6. Begeleiding / Opleidingen / Materialen	12
	6.1 Begeleiding.....	12
	6.2 Opleidingen	12
	6.3 Materialen	12
	7. Samenstelling teams	13
	7.1 Protocol bekendmaking nieuwe indeling:	13
	8. Gedragsregels, normen en waarden	15
	9. Overige regels en aandachtspunten.....	16
	10. Trainingskleding	16
	11. Jeugdraad	16
B.	Technisch jeugdbeleid.....	17
	Doelstellingen en uitgangspunten.....	17
	Trainingen algemeen	17
	Andere trainingsmethoden	18
	Trainingsopzet	18
	Inhoud training.....	19
	Trainingsvormen	20
	Warming-up	21
	Formatie bij F en E	21
	Taken per positie bij zevental	22
	Formatie bij elftal (D t/mA) 1:4:3:3.....	24
	Taken per positie bij elftal.....	26
C	Bijlagen	28
	Bijlage 1	28
	Bijlage 2	29
	Bijlage 3	30
	Bijlage 4	31
	Bijlage 5	33
	Bijlage 6	43
	Bijlage 7	44
	Bijlage 8	46
	Bijlage 9	50

A. Organisatorisch jeugdbeleid

1. Doelstellingen en uitgangspunten

1.1 Doelstelling jeugdopleiding Hilvaria

Alle spelers de mogelijkheid bieden om te kunnen trainen en voetballen op hun eigen niveau en hen plezier te bieden binnen het voetbal, waardoor er optimale resultaten bereikt kunnen worden met de jeugdelftallen. Streven is dat alle jeugdselectieteams van D t/m A minimaal in de 1^e klasse spelen en zich daar handhaven.

1.2 Uitgangspunten

De kerntaak van dit jeugdbeleid omvat het beschrijven van de organisatie van de jeugdafdeling van Hilvaria. Een goede organisatie is van primair belang. De jeugdcommissie van Hilvaria en de technisch jeugdcoördinator bewaken het jeugdbeleid. Het hoofdbestuur blijft eindverantwoordelijk; de jeugdcommissie legt verantwoording af.

Dit jeugdbeleid dient er toe bij te dragen dat:

- Alle betrokkenen plezier beleven aan het jeugdvoetbal bij Hilvaria;
- Er duidelijkheid en eenduidigheid is binnen de jeugdafdeling;
- De jeugdleden naar niveau presteren binnen hun team;
- Het technisch kader haar taken kan volbrengen;
- Alle betrokkenen (spelers, leiders, trainers en ouders/verzorgers) zich aan de afspraken houden;
- In een veilige omgeving gesport kan worden.

Het is uitermate belangrijk om de jeugd op een verantwoorde manier met veel plezier en beleving, gestructureerd te laten voetballen. Alle jeugdspelers zullen ieder op hun eigen niveau zoveel mogelijk onderdelen van het voetbalspel aangeboden dienen te krijgen. Het gaat dan vooral over techniek, tactiek en spelinzicht, maar zeker ook over mentaliteit, instelling, discipline, normen en waarden.

Na de jeugdopleiding moeten spelers op zoveel mogelijk plaatsen bij elk willekeurig team op hun eigen niveau inzetbaar zijn. Op deze manier kan een goede doorstroming naar de senioren plaatsvinden. Tijdens de opleiding zal het sociale aspect (het omgaan met elkaar, het samen iets bereiken en het presteren als team) steeds aandacht moeten krijgen.

Normen en waarden zijn binnen Hilvaria een belangrijk aandachtspunt in het kader van de jeugdopleiding. Teamprestaties zullen soms ondergeschikt moeten zijn aan het opleiden.

Trainers en leiders hebben hierin een belangrijke taak. Daarom is het ook zo belangrijk dat zij op zowel het gebied van organisatie, als op het technische vlak, goed ondersteund en begeleid worden door de technisch jeugdcoördinator en de coördinatoren per leeftijdscategorie.

Om dit alles mogelijk te maken is het noodzakelijk dat Hilvaria over een goede accommodatie beschikt, zowel op het gebied van wedstrijd- en trainingsvelden (inclusief verlichting) als op het gebied van kleedlokalen en opslagruimten voor materialen.

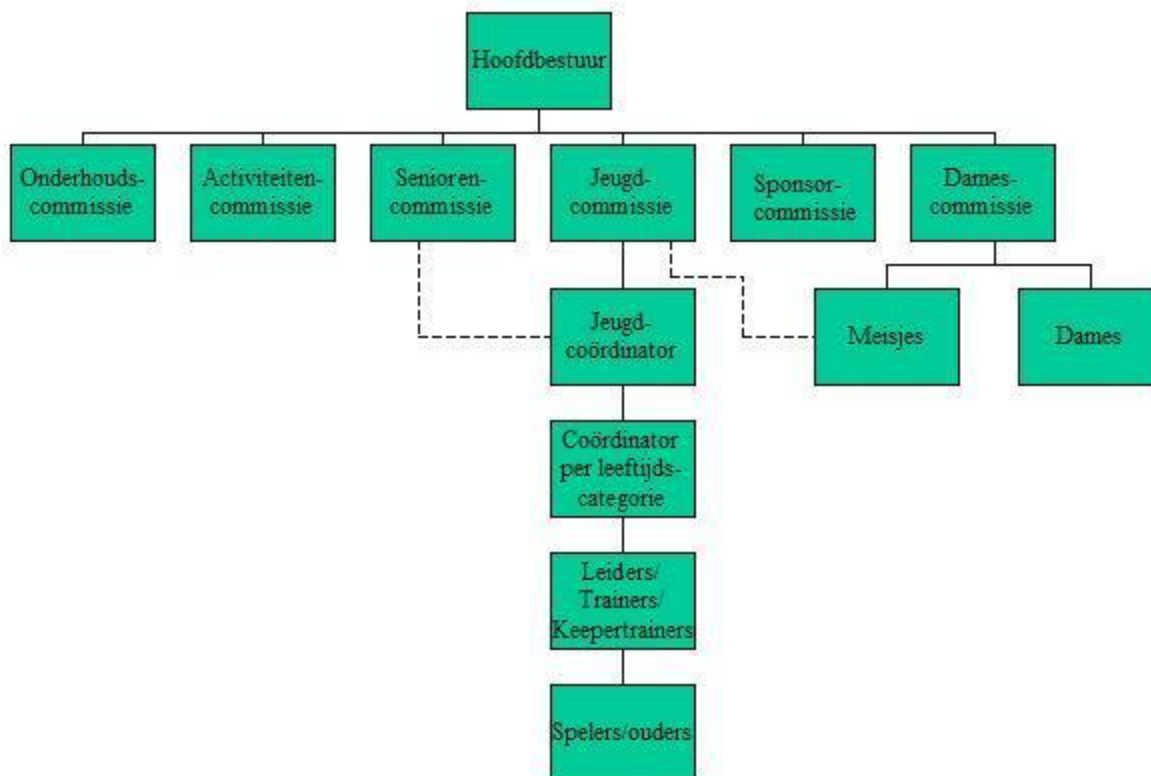
Veel stukken uit dit jeugdbeleid zijn ontleend aan het boek: "coachen van jeugdvoetballers". Geschreven door Bert van Lingen en uitgegeven door de KNVB. In dat boek vind je informatie over jeugdvoetbal en over specifieke oefenstof voor junioren.

Waar in dit jeugdbeleid staat "trainer/leider" kan ook gelezen worden "trainster/leidster" en waar staat "speler" kun je ook "speelster" lezen.

2. Meisjesvoetbal

- ✓ Binnen Hilvaria bestaat er een afdeling en een commissie "dames/meisjes voetbal".
- ✓ Bij Hilvaria vinden we dat meisjes op technisch en tactisch vlak hetzelfde moeten leren als hun jongens leeftijdgenoten binnen een leeftijdscategorie.
- ✓ Wij bieden daarom de meisjesteams dezelfde oefenstof aan tijdens de trainingen en is ook de wedstrijdbenadering hetzelfde als bij jongensteams uit dezelfde leeftijdscategorie.
- ✓ De leiding van de meisjesteams worden steeds betrokken bij besprekingen die binnen een leeftijdscategorie plaatsvinden. De coördinator van de commissie dames/meisjes wordt door de technisch jeugdcoördinator uitgenodigd bij het coördinatorenoverleg.
- ✓ De meisjes jeugdteams bij Hilvaria vallen op organisatorisch vlak onder de jeugdcommissie.
- ✓ Voor wat betreft technische zaken worden de meisjesteams aangestuurd door de commissie "dames/meisjes".
- ✓ Het streven is om, waar mogelijk, complete teams van meisjes binnen een leeftijdscategorie te maken.
- ✓ Soms zal dit door omstandigheden niet mogelijk zijn en moeten er gemengde teams worden gemaakt en dus meisjes in een jongensteam worden ingedeeld.
- ✓ Bij deze gemengde teams bepaalt de jeugdafdeling welke jongens in betreffende team worden geplaatst.
- ✓ Uitzonderlijke meisjes talenten krijgen de mogelijkheid om in een jongensteam van hun eigen leeftijdscategorie te spelen.

3. Jeugd in de organisatiestructuur van Hilvaria



4. Organisatie

De jeugdafdeling van Hilvaria wordt geleid door de jeugdcommissie.

De jeugdcommissie dient er voor te zorgen dat, op zowel het organisatorische- als het technische vlak, het jeugdvoetbal binnen de vereniging soepel verloopt. Het hoofdbestuur van Hilvaria blijft eindverantwoordelijk, de jeugdcommissie dient desgevraagd hierover verantwoording af te leggen.

De jeugdcommissie bestaat minimaal uit de volgende personen:

- o voorzitter
- o secretaris
- o lid technische zaken
- o algemene leden jeugdcommissie

De belangrijkste taken van de jeugdcommissie worden hieronder kort uiteengezet:

- Leden van de jeugdcommissie hebben geen andere taken binnen Hilvaria die het uitoefenen van hun functie in de weg staan.
- De voorzitter van de jeugdcommissie is tevens lid van het hoofdbestuur en wordt hiervoor door de leden gekozen.
- Het up-to-date houden van het jeugdbeleid.
- De uitvoerende niet functie gebonden taken worden niet behandeld door de jeugdcommissie zelf, maar door jeugdtrainers/leiders, coördinatoren per leeftijdscategorie en de jeugdcoördinator.
- De jeugdcommissie en de jeugdcoördinator bewaken en toetsten het jeugdbeleid. Het hoofdbestuur blijft eindverantwoordelijk.
- Het hoofdbestuur is verantwoordelijk voor het aanstellen van de jeugdcoördinator. De jeugdcommissie adviseert hierin.
- De jeugdcommissie zorgt gedurende het seizoen voor de actuele algemene informatie voor jeugdtrainers en -leiders.
- De jeugdcoördinator en de coördinatoren per leeftijdscategorie zorgen in samenwerking met de jeugdcommissie voor het aanstellen van nieuwe jeugdtrainers/leiders.
- De jeugdcoördinator zorgt in samenwerking met de jeugdcommissie voor het aanstellen van nieuwe coördinatoren per leeftijdscategorie.
- De jeugdcommissie regelt de strafzaken binnen de jeugdafdeling.

5. Functiebeschrijvingen

5.1 Functiebeschrijvingen leden jeugdcommissie

5.1.1 Voorzitter:

- Coördineert alle activiteiten van de jeugdcommissie.
- Ziet er op toe dat de taken goed worden uitgevoerd.
- Maakt deel uit van het hoofdbestuur.
- Is verantwoordelijk voor communicatie tussen hoofdbestuur en jeugdcommissie.
- Heeft 1 maal per maand overleg met de leden van de jeugdcommissie.
- (Mede) het up-to-date houden van het jeugdbeleid.

5.1.2 Secretaris:

- Doet de jeugdadministratie.
- Verwerkt de aanmeldingen en afmeldingen van de jeugdleden.
- Verantwoordelijk voor de teamopgave van de jeugdafdeling aan de KNVB.
- Afhandeling strafzaken KNVB.

5.1.3 Commissielid technische zaken:

- Is verantwoordelijk voor het technisch beleid jeugdzaken binnen de jeugdafdeling.
- Bewaakt het technisch jeugdbeleid samen met de jeugdcoördinator.
- Stelt in overleg met de jeugdcoördinator de trainers van de standaard jeugdteams aan.
- Verantwoordelijk voor het indelen van de jeugdteams, in samenwerking met de jeugdcoördinator en de coördinatoren per leeftijdscategorie.
- Heeft namens de jeugdcommissie (samen met de jeugdcoördinator) zitting in de technische commissie.

5.1.4 Wedstrijdsecretaris:

- Aanspreekpunt voor jeugdcoördinator en coördinatoren per leeftijdscategorie.
- Onderhouden van website m.b.t. wedstrijdprogramma.
- Verantwoordelijk voor de competitie- en bekerwedstrijden.
- Verantwoordelijk voor het maken van de teamlijsten.

5.1.5 Algemene leden

- Ondersteunen van andere leden bij de uitvoering van hun taken en overnemen van taken waar dat nodig is.
- Afgevaardigde in de toernooicommissie.
- Indeling van de bezetting van het wedstrijdsecretariaat.
- Draaiboek up-to-date houden ten behoeve van het wedstrijdsecretariaat.
- Wedstrijdformulier maken voor E + F jeugd.
- Indelen kleedkamers en velden voor de thuiswedstrijden.
- Indelen van kleedkamers en velden voor de trainingsavonden.
- Adviseren van jeugdcommissielid technische zaken.
- Activiteiten m.b.t. de kampioenschappen.
- Mede verantwoordelijk voor trainingsmaterialen (ballen, hoedjes, ballennetten, doelen).
- Mede verantwoordelijk voor wedstrijdmaterialen (wedstrijdballen, vlaggen).
- Samenstellen van de informatiegids voor de jeugdafdeling.

5.2 Functiebeschrijving jeugdcoördinator

- Eindverantwoordelijk voor de uitvoering van het technisch jeugdbeleid voor de jongensteams binnen de jeugdafdeling.
- Adviseur naar de meisjesafdeling m.b.t. de uitvoering van het technisch jeugdbeleid.

- Stelt een keer per jaar het technisch jeugdbeleid bij na overleg met het commissielid technische zaken van de jeugdcommissie.
- Verantwoordelijk voor de begeleiding van de jeugdtrainers en leiders (samen met de coördinatoren per leeftijdscategorie).
- Aanstellen van coördinatoren per leeftijdscategorie in samenwerking met het commissielid technische zaken van de jeugdcommissie.
- Stelt trainers aan voor de standaard jeugdselectieteams in samenspraak met het commissielid technische zaken van de jeugdcommissie.
- Aanstellen van nieuwe jeugdtrainers/leiders in samenwerking met het commissielid technische zaken van de jeugdcommissie en de coördinatoren per leeftijdscategorie.
- Nieuwe trainers van A t/m D-jeugd opvangen/inwerken en leren trainen volgens het technisch jeugdbeleid.
- Coördinatoren E en F ondersteunen bij het opvangen/inwerken en leren trainen volgens het technisch jeugdbeleid.
- Is verantwoordelijk voor het drie keer per jaar organiseren van bijeenkomsten met de coördinatoren per leeftijdscategorie. Hij maakt daarvan een verslag.
- Stuurt de coördinatoren per leeftijdscategorie aan in het overleg dat zij twee keer per jaar met de trainers en leiders van die categorie hebben en maakt daarvoor een jaarplanning.
- Is eindverantwoordelijk voor de elftalindeling i.s.m. het commissielid technische zaken van de jeugdcommissie en de coördinatoren per leeftijdscategorie.
- Zorgt voor de benodigde oefenstof voor de trainers i.s.m. de coördinatoren per leeftijdscategorie.
- Bezoekt regelmatig de trainingen en wedstrijden van de gehele A t/m D.
- Trainingen laten verlopen volgens het technisch jeugdbeleid.
- Geeft adviezen aan trainers/coaches.
- Signaleert en lost problemen op bij elftallen in samenspraak met betreffende elftal leider en coördinator van betreffende leeftijdscategorie.
- Scouten van talentvolle spelers i.s.m. het commissielid technische zaken van de jeugdcommissie en de coördinatoren per leeftijdscategorie.
- Is verantwoordelijk voor het organiseren van interne- en externe trainerscursussen.
- Zorgt ervoor dat hij op de hoogte blijft van de gang van zaken binnen E+F pupillen via de coördinatoren E en F
- Heeft elke 6 weken overleg met het lid technische zaken van de jeugdcommissie over de gang van zaken binnen de jeugdafdeling.
- Heeft drie keer per jaar overleg met de technische commissie senioren m.b.t. begeleiding, indeling en doorstroming van A spelers naar senioren.
- Heeft een adviserende stem in de technische commissie van de senioren.

5.3 Functiebeschrijving coördinator per leeftijdscategorie

- Draagt het jeugdbeleid uit naar de trainers en leiders van zijn leeftijdscategorie.
- Is verantwoordelijk voor de opvang, begeleiding en aansturing van de jeugdtrainers en -leiders van zijn categorie op technisch en organisatorisch vlak volgens het jeugdbeleid.
- Aanstellen van nieuwe jeugdtrainers/leiders in samenwerking met de jeugdcoördinator en het lid technische zaken van de jeugdcommissie.
- Zorgt voor de benodigde oefenstof voor de trainers i.s.m. de jeugdcoördinator en de andere coördinatoren per leeftijdscategorie.
- Bezoekt regelmatig de trainingen en wedstrijden van zijn leeftijdscategorie.
- Scout talentvolle spelers en overlegt daarover met de jeugdcoördinator
- Is verantwoordelijk voor het twee keer per jaar organiseren van bijeenkomsten met trainers+leiders i.s.m. de jeugdcoördinator. Hij maakt een verslag van deze bijeenkomsten.

- Regelt deelname van trainers/leiders aan interne en externe cursussen i.s.m. de jeugdcoördinator.
- Coördineert indeling van spelers, trainers en leiders voor de leeftijdscategorie waarvoor hij verantwoordelijk is. De indeling gebeurt in nauw overleg met het commissielid technische zaken van de jeugdafdeling en de jeugdcoördinator die de eindverantwoordelijk heeft voor de indeling.
- Signaleert en lost eventuele problemen binnen de leeftijdscategorie waarvoor hij verantwoordelijk is op en rapporteert over de gang van zaken aan de jeugdcoördinator.
- De coördinator van de A jeugd heeft een adviserende stem in de technische commissie van de senioren.

5.4 Functiebeschrijving teamleider

- Draagt het jeugdbeleid uit naar zijn team.
- Draagt in woord en gedrag de normen en waarden van Hilvaria uit en geeft zelf het goede voorbeeld.
- Zorgt ervoor dat zijn team altijd voldoende bemand is en neemt, wanneer nodig, hierover tijdig contact op met de coördinator van zijn leeftijdscategorie.
- Heeft, indien van toepassing, contact met de trainers van zijn team over verloop van trainingen en wedstrijden.
- Maakt de opstelling en doet de wedstrijdbespreking van zijn team.
- Wijst, indien nodig, speler(s) aan die met een ander team mee moeten spelen.
- Zorgt ervoor dat spelers op toerbeurt wisselen en dat spelers over een heel seizoen genomen ongeveer evenveel speeltijd hebben.
- Zorgt voor het ophalen en wegbrengen van de kleding bij de wasouder.
- Is verantwoordelijk voor de aan hem verstrekte materialen (o.a. kleding, partijhesjes, waterzak, ballen).
- Zorgt ervoor dat waardevolle spullen van de spelers worden ingenomen (dus niet in de kleedkamer achterblijven).
- Zorgt ervoor dat er, zowel voor als na de wedstrijd, toezicht in de kleedkamer aanwezig is.
- Zorgt ervoor dat de kleedkamer na de wedstrijd schoon wordt achter gelaten.
- Bezoekt vergaderingen van zijn leeftijdscategorie.
- Adviseert de coördinator van zijn leeftijdscategorie en de jeugdcoördinator over de kwaliteiten/indeling van zijn spelers.
- Heeft een adviserende stem bij het samenstellen van de nieuwe teams.
- Maakt aan het eind van het seizoen de teamindeling bekend aan de spelers van zijn team van het aflopende seizoen.
- Ziet erop toe, dat de spelers zich douchen na elke wedstrijd (denk aan het gebruik van badslippers). Douchen is verplicht voor F t/m A.
- Meldt zich altijd eerst op het wedstrijdsecretariaat.
- Vult voor de wedstrijd het digitale wedstrijdformulier (voor D t/m A) in en werkt dit formulier na de wedstrijd verder af.
- Tekent het wedstrijdformulier bij uitwedstrijden (geldt voor E en F).
- Is aanwezig bij jeugdactiviteiten buiten het reguliere voetbalprogramma om.
- Informeert, waar nodig, de ouders.
- Zorgt voor het opstellen en verspreiden van: wedstrijdprogramma, rijschema en telefoonketting.
- Informeert bij problemen met spelers, de trainers, de ouders van betreffende spelers, de coördinator van zijn leeftijdscategorie en de jeugdcoördinator.
- Zorgt dat hij op de hoogte is van het formulier "aandachtspunten voor wedstrijden en training" (zie bijlage 1 t/m 4).

5.5 Functiebeschrijving trainer (keeperstrainer)

- Geeft training volgens het technisch jeugdbeleid. Hij kan voor advies hierover terecht bij de coördinator van zijn leeftijdscategorie en de jeugdcoördinator.
- Bezoekt vergaderingen en trainersbijeenkomsten van zijn leeftijdscategorie.
- Heeft overleg met de leider n.a.v. wedstrijden en trainingen.
- Adviseert de jeugdcoördinator bij de elftalindeling.
- Coacht het elftal indien mogelijk ook op zaterdag.
- Is bij trainingen verantwoordelijk voor het toezicht in de kleedkamer, zowel voor als na de training.
- Is verantwoordelijk voor zijn trainingsmaterialen.
- Neemt bij problemen contact op met de coördinator van betreffende leeftijdscategorie.
- Ziet erop toe dat spelers zich douchen na de training.
- Zorgt ervoor dat de kleedkamer na afloop van de training schoon wordt achter gelaten.
- Zorgt dat hij op de hoogte is van het formulier "aandachtspunten voor wedstrijden en training" (zie bijlage 1 t/m 4 en 6).

6. Begeleiding / Opleidingen / Materialen

6.1 Begeleiding

Hilvaria streeft er naar dat elk team zowel tijdens trainingen als wedstrijden minimaal begeleid wordt door twee personen. Uitgangspunt bij selectieteams is dat de hoofdtrainer op de zaterdag het team coacht.

Bij de overige teams streven we dit ook na, omdat pas dan goed kan worden getraind op onderdelen die minder goed lopen in de wedstrijden.

Jeugdspelers vanaf de D jeugd, worden geacht een bijdrage te leveren in het begeleiden en opleiden van onze jongste F, E en D jeugd. Dit kan bestaan uit het trainen of coachen van een team. Daarvoor krijgt de jeugdspeler een consumptie per activiteit, die hij aan de bar kan krijgen. Voor het fluiten van wedstrijden krijgen de jeugdscheidsrechters een interne opleiding, die georganiseerd wordt door de scheidsrechterscommissie. De jeugdscheidsrechters krijgen voor het fluiten van wedstrijden een kleine vergoeding. Voor de jeugdscheidsrechters is een scheidsrechterstenu aanwezig.

6.2 Opleidingen

Hilvaria hecht er veel waarde aan dat de jeugdspelers getraind en begeleid worden door gekwalificeerde trainers/leiders. Dit is een voorwaarde om de jeugd van Hilvaria de mogelijkheid te bieden zich optimaal te ontwikkelen.

De jeugdcoördinator stimuleert trainers/leiders tot het volgen van cursussen.

De kosten voor het volgen van de cursus Pupillentrainer, Juniorentrainer en Trainer Coach 3 jeugd worden door Hilvaria vergoed. Leden van Hilvaria worden in de gelegenheid gesteld om, op kosten van Hilvaria, scheidsrechterscursussen te volgen. Volg je een cursus op kosten van de club, dan word je geacht om minimaal het lopende seizoen plus 2 seizoenen in deze functie te blijven.

Elke twee jaar wordt door de jeugdcoördinator een interne trainingscursus georganiseerd.

De minimum opleidingseisen voor de verschillende functies zijn:

- Jeugdcoördinator: JVT of Trainer Coach 3 jeugd en de opleiding technisch jeugdcoördinator (of de bereidheid tot het volgen ervan).
- Jeugdcoördinator E+F: Trainer Coach 3 jeugd (of de bereidheid tot het volgen ervan).
- Coördinator per leeftijdscategorie: Trainer-Coach 3 jeugd of JVT
- Elftaltrainers: streven is dat elke elftaltrainer minimaal beschikt over het certificaat Juniorentrainer of het certificaat Pupillencoach.
- Trainers van selectieteams junioren dienen in het bezit te zijn van JVT of Trainer Coach 3 jeugd (of de bereidheid tot het volgen ervan).
- Scheidsrechters: streven is dat alle scheidsrechters een interne scheidsrechterscursus hebben gevolgd of soortgelijke ervaring hebben.
- Keeperstrainer: streven is dat de keeperstrainer de opleiding keeperstrainer volgt.

6.3 Materialen

Naast algemene trainingsmaterialen zoals doelen, een bal per speler en pionnen/dopjes heeft ieder team een eigen uitrusting: tenue (broek, shirt, sokken), waterzak met bidons en spons, eigen partijhesjes en een aanvoerdersband. Streven is dat elk team beschikt over twee coachjassen (in bruikleen) en trainingspakken in bruikleen) voor alle spelers. De trainers krijgen een trainingspak via de club (in bruikleen).

Alle materialen zijn en blijven eigendom van Hilvaria. Het beheer van de materialen is in handen van de kledingcommissie. Trainers, leiders en spelers zijn verantwoordelijk voor een correct gebruik van de materialen en de kleding.

We willen dat onze teams netjes op het speelveld verschijnen. Dit betekent voor de spelers shirt in de broek en sokken opgetrokke

7. Samenstelling teams

- In principe worden alle teams binnen de jeugdafdeling samengesteld voor een heel seizoen. In uitzonderlijke gevallen kan er tussentijds van team worden gewisseld.
- Tijdens de winterstop wordt de indeling heroverwogen en in incidentele gevallen waar nodig geacht, na overleg met betrokkenen, aangepast.
- Begin februari evalueren de coördinatoren per leeftijdscategorie in een gezamenlijk vergadermoment de voortgang van het seizoen van hun leeftijdscategorie.
- In dezelfde periode vinden er individuele evaluatiegesprekken plaats tussen elke coördinator per leeftijdscategorie en alle trainers en leiders van zijn categorie. Daarnaast vinden er evaluatiegesprekken plaats tussen de jeugdcoördinator en de coördinatoren per leeftijdscategorie.
 - Daarin wordt het seizoen van de afzonderlijke teams geëvalueerd en vooruitgekeken naar het volgende seizoen.
 - Daarbij wordt gekeken naar mogelijke plaatsing van leiders/trainers en spelers voor het seizoen erop. Er wordt echter nog geen enkele toezegging over plaatsing gedaan naar individuele leiders/trainers en spelers.
- Begin maart wordt door de jeugdcoördinator in samenwerking met het commissielid technische zaken en de coördinatoren per leeftijdscategorie een conceptindeling gemaakt van de jeugdteams voor het nieuwe seizoen.
 - Instrument bij de conceptindeling is het evaluatieformulier, dat eind februari door leiders en trainers wordt ingevuld en ingeleverd bij het jeugdcommissielid technische zaken.
 - Op dit formulier wordt tevens aangegeven of een speler al dan niet doorgaat in het volgende seizoen.
 - Naast dit formulier zijn de individuele gesprekken met leiders en trainers van belang.
- Indien een speler van plan is te stoppen, hebben trainers/leiders en ouders/speler overleg over de reden om te stoppen en geven dit door aan de coördinator per leeftijdscategorie.
- Definitieve afmeldingen dienen altijd schriftelijk via het afmeldformulier te worden doorgegeven aan de jeugdsecretaris.
- De voorlopige teamindelingen worden voorgelegd en besproken met de jeugdtrainers en -leiders voor het volgende seizoen van betreffende categorie.
 - Na dit overleg wordt de indeling, indien noodzakelijk, aangepast en pas daarna definitief vastgesteld en overal tegelijk bekend gemaakt aan de spelers/ouders.

7.1 Protocol bekendmaking nieuwe indeling:

- Bekendmaking voor A, B en C vindt plaats op de laatste competitie zaterdag van het seizoen.
- Voor F, E en D vindt de bekendmaking plaats op de avond van het ouder-kind voetbal. Deze wordt uiterlijk gehouden op de vrijdagavond van het laatste reguliere competitieweekend.
- Spelers die, bijvoorbeeld i.v.m. studie, afwezig zijn, krijgen de indeling achteraf te horen.
- Bekendmaking gebeurt aan de hele groep door de leider van het team waar de speler dat seizoen heeft gespeeld.
- Bij hoge uitzondering kunnen er dan in overleg met de coördinator per leeftijdscategorie en de technisch jeugdcoördinator nog wijzigingen plaatsvinden.
- Nieuwe spelers bij de F worden in een team voor de najaarscompetitie (september) ingedeeld als ze lid zijn voor 1 januari van dat jaar en mits ze voor 1 september 6 jaar zijn. Is dat niet het geval dan worden ze ingedeeld bij de

zaterdagochtend oefengroep. Deelnemen aan deze oefengroep kan vanaf de leeftijd van 5 ½ jaar.

- Bij alle teams -met uitzondering van de 1^e jaars F- wordt geselecteerd naar voetbalcapaciteiten. Dit gebeurt om de spelers de kans te geven zich in gelijkwaardige teams te kunnen ontplooiën en tegen tegenstanders van ongeveer dezelfde sterkte te kunnen spelen.
- Spelers worden in de eerste plaats op leeftijd per categorie geselecteerd en afhankelijk van hun voetbalcapaciteiten op teamniveau binnen die categorie ingedeeld.
- Spelers worden op sterkte ingedeeld, maar buiten de selectieteams kunnen daarbij (in uitzonderlijke gevallen) ook andere factoren een rol spelen.
- Wanneer er sprake is van uitzonderlijke talenten kan worden besloten om betreffende speler een leeftijdscategorie hoger te laten spelen dan zijn leeftijdgenoten.
- Spelers zijn verplicht in een selectieteam (1^e team per categorie) te spelen als ze daarbij worden ingedeeld. Indien hiervan wordt afgeweken, dan beslist de jeugdcoördinator.
- Voor F spelers wordt vanuit de KNVB geen dispensatie gegeven.
- Spelers uit een hoger team spelen niet mee met een lager team tijdens wedstrijden en toernooien. Opeengevallen plaatsen worden van onderuit aangevuld.

De technisch jeugdcoördinator is eindverantwoordelijk voor de definitieve samenstelling van de teams voor het nieuwe seizoen.

p.s. Waar leider/trainer staat, wordt ook bedoeld leidster/trainster en waar staat speler wordt ook speelster bedoeld.

8. Gedragsregels, normen en waarden

Hilvaria wil een positieve bijdrage leveren aan de vorming van onze jeugd door het aanreiken van algemeen aanvaarde waarden en normen.

1. De leden van Hilvaria gedragen zich in woord en gebaar ten allen tijden volgens algemeen geldende normen en waarden: waardig, fatsoenlijk en respectvol naar tegenstanders, leiding, scheidsrechter, medespelers en toeschouwers.
2. Je gaat met zorg om met je eigen en andermans spullen. Dit betekent dat je zuinig bent op alle sportcomplexen met alles wat erbij hoort. Zowel uit als thuis worden de kleedlokalen netjes achter gelaten. Vernielen, rotzooi achterlaten, stelen en bekladden horen daar niet bij.
3. Voor aanvang van de wedstrijden wordt de handen geschud met de tegenstanders.
4. Dit gebeurt opnieuw na de wedstrijd en dan wordt tevens de scheidsrechter en assistent-scheidsrechters bedankt.

Je bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag en het is daarom vanzelfsprekend dat:

- ✓ Je de consequenties van je eigen gedrag aanvaardt.
- ✓ Je jezelf laat aanspreken op je gedrag.

Hilvaria heeft hiervoor gedragsregels (een elftal regels) opgesteld:

1. Wij willen winnen, maar wel met fair spel.
2. Elkaar aanmoedigen oké; er zijn grenzen.
3. Wij accepteren altijd de beslissing van de scheids.
4. Wij gedragen ons sportief en correct.
5. Wij spreken onze medespelers aan op onsportief gedrag.
6. Wij respecteren de leiders en de trainers.
7. Wij pesten niemand. Sociale media blijven sociaal.
8. Wij noemen elkaar bij de voornaam en iedereen telt mee.
9. Wij zijn zuinig op het materiaal en ruimen samen op.
10. Wij laten na het douchen het kleedlokaal schoon achter.
11. Wij houden ons aan "NIX onder 18".

Bij het nakomen van deze regels zullen alle spelers zich veilig voelen bij de club.

Bij het niet nakomen van deze regels zullen gepaste maatregelen worden genomen.

Goede omgangsvormen, geduld, humor, enthousiasme en relativiseringsvermogen zijn eigenschappen en kwaliteiten die zeker voor de jeugdleiders en -coaches gelden, maar ook voor de ouders langs de lijn. Samen moeten ze uitstralen dat het hun vooral om de kinderen te doen is. Die moeten een voorbeeld zien in de jeugdleiders en -coaches en de ouders.

9. Overige regels en aandachtspunten

- Van alle spelers wordt verwacht dat ze in het belang van het team op elke positie willen spelen. Het teambelang gaat boven het individuele belang.
- Op verzoek van je leider/trainer dien je met een ander team mee te gaan. Voldoe je daaraan niet dan sta je wisselspeler bij je eigen team.
- Je dient je tijdig, met reden, af te melden voor een training. Doe je dit niet dan betekent dat een reservebeurt extra.
- Afmelden voor een wedstrijd moet uiterlijk voor donderdagavond 18.00 uur gebeuren. Wanneer je jezelf niet tijdig afmeldt, betekent dat twee extra reservebeurten.
- Spelers die regelmatig niet komen trainen, zullen daarop worden aangesproken en hun speeltijd zal gekoppeld worden aan de verrichte trainingsarbeid.
- Spelers die zonder geldige reden te laat zijn voor een wedstrijdbespreking of een training krijgen een extra reservebeurt.
- Leiders en trainers willen het graag van spelers zelf horen als ze het niet eens zijn met bijvoorbeeld: opstelling, reservebeurt, oefenstof.
- Wanneer spelers voor een ander team of hogere categorie worden gevraagd, gaat dat altijd in overleg met de betrokken coaches/leiders en de coördinatoren van betrokken leeftijdscategorieën.

10. Trainingskleding

Als de klok een uur terug gezet en dus "de wintertijd" is aangebroken vinden we het bij Hilvaria belangrijk dat de spelers in de juiste trainingskleding aan de training deelnemen. Vanaf de dag dat de klok wordt terug gezet moet iedereen een lange trainingsbroek en een trainingsjack dragen tot de tijd dat de klok eind maart weer verzet wordt. Tijdens de trainingen zijn de spelers vaak bezweet en zonder de juiste kleding zal het lichaam snel afkoelen. Door de juiste trainingskleding te dragen wordt voorkomen dat spelers verkouden/ziek worden tijdens of na de trainingen.

Ook tijdens de wedstrijden is het belangrijk dat de spelers minimaal een trainingsjack bij zich hebben. Tijdens de warming-up en tijdens een wisselbeurt is het gedurende de winterperiode lekker als de spieren een beetje warm blijven.

Overigens is het bij Hilvaria ook verplicht om tijdens de trainingen scheenbeschermers te dragen. Dit om onnodige blessures te voorkomen.

11. Jeugdraad

De jeugdraad bestaat uit 2 spelers vanuit alle C, B en A teams. De jeugdraad komt een keer per jaar bij elkaar onder leiding van een onafhankelijke gespreksleider. Deze gespreksleider zien we als een soort vertrouwenspersoon. Hij zal relevante zaken doorspreken met de jeugdcommissie en de jeugdcoördinator zonder daarbij namen te noemen. Deze gespreksleider is, bij voorkeur, geen lid van Hilvaria. Het is de bedoeling dat de aanvoerder en de 2^e afgevaardigde van elk team vooraf overleg hebben met hun eigen team om te praten over de volgende zaken die ook tijdens de bijeenkomst van de jeugdraad aan bod komen.

1. Wat vind je dat er goed gaat bij Hilvaria?
2. Wat zou beter kunnen bij Hilvaria en op welke manier?
3. Wat zou je graag willen veranderen bij Hilvaria?
4. Wat ga je daar zelf en samen met je team aan bijdragen?

De jeugdcommissie en de jeugdcoördinator zullen bepalen in hoeverre tegemoet gekomen kan worden aan de wensen die door de jeugdraad naar voren gebracht zijn.

B. Technisch jeugdbeleid

Doelstellingen en uitgangspunten

De kerntaak van dit technisch jeugdbeleid omvat het vastleggen van voorwaarden om de jeugd van Hilvaria optimaal te kunnen laten voetballen. In alle geledingen binnen de jeugdafdeling dient daartoe een goed voetbalklimaat te heersen.

Met dit onderdeel van het jeugdbeleid wordt het kader vastgelegd waarbinnen de voetbaltechnische zaken dienen plaats te vinden.

De jeugdcommissie en de technisch jeugdcoördinator bewaken het technisch jeugdbeleid. Het hoofdbestuur van Hilvaria blijft eindverantwoordelijk; de jeugdcommissie en technisch jeugdcoördinator leggen verantwoording af.

Dit technisch jeugdbeleid dient er toe bij te dragen dat:

- De jeugdleden zo goed mogelijk kunnen presteren en hun spelniveau verbeteren.
- De leiders en trainers volgens vaste afspraken hun taken kunnen volbrengen.
- Er duidelijkheid en eenduidigheid is binnen de jeugdafdeling.
- Er een prettig voetbalklimaat heerst.
- Leeftijdspecifieke kenmerken van spelers onderkend worden.
- Er een herkenbare, attractieve speelstijl (met als basis formatie 1:4:3:3) gehanteerd wordt binnen de gehele jeugdafdeling (1:3:3 bij E en F).
- Alle selectieteams in de eerste klasse spelen en zich daar handhaven.
- De seniorenafdeling (inclusief dames) kan profiteren van goed opgeleide spelers.
- Er jaarlijks minimaal 3 junioren doorstromen naar de seniorenselectie.

Om deze doelstellingen en uitgangspunten te kunnen bereiken worden gewenste voetbaltechnische aspecten uiteengezet. Er wordt daarbij onderscheid gemaakt tussen *trainingen* en *wedstrijden*.

Trainingen algemeen

Zeister Visie

Tegenwoordig heeft de jeugd veel mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding. Het voetballen op een trapveldje is daarbij niet meer vanzelfsprekend. Vaak heeft men nu slechts de beschikking over één of twee trainingen per week om alle facetten van het voetbalspel onder de knie te krijgen.

Mede daardoor heeft de K.N.V.B. een plan ontwikkeld om voetbaltrainingen zo effectief mogelijk in te vullen: de 'Zeister Visie'. Deze visie gaat uit van een trainingsopzet waarin 'voetbal' centraal staat. De belangrijkste uitgangspunten binnen de "Zeister Visie" zijn:

- voetbaleigen bedoelingen;
- veel herhalingen;
- trainingen afstemmen op de groep;
- juiste coaching.

De jeugdcommissie van Hilvaria staat volledig achter de "Zeister Visie" en is dan ook van mening dat iedere training aan deze uitgangspunten behoort te voldoen.

Andere trainingsmethoden

Naast de "Zeister Visie" (van 11 naar 1) zijn er nog vele andere trainingsmethoden. Deze zijn vaak gericht op één of enkele aspecten binnen het voetbal, terwijl de "Zeister Visie" een integrale methode is. De overige methoden kunnen dus de nodige aanvulling bieden op de "Zeister Visie".

Op deze plaats worden enkele (bekende) methoden genoemd.

- Wiel Coerver (van 1 naar 11) is van mening dat de collectiviteit van het voetbal geheel afhankelijk is van de individuele kwaliteiten van de spelers. Hij vindt dan ook dat er meer behoefte is aan technische scholing. Hij isoleert de techniek in dienst van het voetbal. Zijn ideeën zijn in twee boeken opgetekend en zijn erg leerzaam, zowel voor trainers (voorbereiding training) als voor spelers (individuele oefening):
 - Voetbal; leerplan voor de ideale voetballer*
 - Scoren; opleiding voor attractief en productief voetbal*
- Ook in het jeugdvoetbal is het belangrijk dat keepers specifieke training krijgen. Keeperstraining houdt namelijk meer in dan het tegenhouden van de bal. Johan Cruyff zet dit in het voorwoord van het *Basisboek Keeperstraining* van Frans Hoek uiteen. Frans Hoek, wellicht de meest bekende keeperstrainer ter wereld (o.a. bij Ajax, Barcelona en het Nederlands Elftal), geeft in zijn boek en op DVD een brede uiteenzetting van trainingsvormen voor keepers.
- '4 tegen 4' is een trainingsvorm die bedoeld is om spelers *meer* te laten voetballen. De K.N.V.B. staat deze vorm erg voor en heeft diverse informatieboeken daaromtrent uitgegeven.

De jeugdcommissie van Hilvaria is van mening dat deze methoden de nodige meerwaarde kunnen bieden en beveelt ze dan ook van harte aan.

Trainingsopzet

Vorbereiding

- Het is van groot belang dat een training gedegen wordt voorbereid. Een veelvuldig improviserende trainer zorgt voor 'stilstaande' momenten, waarbij de concentratie van de jeugd afneemt.
- Er dient rekening gehouden te worden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen (afmelden bij afwezigheid!), de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, ballen, hesjes en pionnen / dopjes).
- Het is van belang dat de training wordt afgestemd op de specifieke doelgroep. Daarover verderop meer.
- Indien gewenst, kunnen na de winterstop spelers vanuit een lager team gevraagd worden om extra met een hoger team mee te trainen. In dat geval trainen ze uiteraard ook minimaal een keer per week bij hun eigen team.
- Het is aan te bevelen vóór de training de benodigde 'veldjes' voor de diverse oefenvormen uit te zetten. Praktisch probleem daarbij is vaak dat de velden doorlopend bezet zijn en er dus vooraf weinig kan worden klaargezet.
- Om tijd te winnen kan de warming-up vooraf aan de training aan de zijkant van het veld worden gedaan.
- Het voorzien in een bepaalde opbouw in trainingen voor aanvang van het seizoen wordt als positief ervaren. Jaar- en maandplanning kunnen een handvat bieden voor een goede trainingsopbouw. De KNVB heeft een Trainingsplanner gelanceerd waarmee (beginnende) trainers gratis gebruik kunnen maken van kant-en-klare trainingen en losse oefeningen voor D-, E-, F- en mini-pupillen. De KNVB

Trainingsplanner, die ook te gebruiken is met je smart Phone of tablet, is te vinden op <http://trainers.voetbal.nl/trainingsplanner>. Je kunt met de planner ook een periodeplanning maken voor je eigen team.

- Het is van belang om tekortkomingen die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband tijdens de training te verbeteren.
- Trainen op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen. Voordoen is daarbij erg belangrijk.
- Met 'circuittrainingen' wordt in groepjes per onderdeel getraind. Per 'station' kunnen specifieke aanwijzingen worden gegeven (evt. door selectiespelers/trainers). Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.
- Bij Hilvaria bepaalt de consul van de club of trainingen vanwege veldomstandigheden worden afgelast.
- Als dat het geval is, wordt dit voor 16.15 uur kenbaar gemaakt op de site www.hilvaria.nl
- Als de wedstrijden op zaterdag door de KNVB of door de consul worden afgelast, kan er niet op de velden worden getraind of vriendschappelijk gespeeld.

Inhoud training

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de junioren. Een stuk voetbaldiscipline is echter voor alle leeftijden onontbeerlijk om tot betere prestaties te komen.

De basis van iedere training dient gevormd te worden door de belangrijkste uitgangspunten binnen de "Zeister Visie". De hieronder genoemde vier elementen dienen telkens terug te komen.

Voetbaleigen bedoelingen

- -zoveel mogelijk gebruik maken van de bal (ook tijdens de warming-up bij F en E)
- -spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen
- -werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend)
- -wedstrijdgerichte oefeningen
- -snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en andersom

Veel herhalingen

- -terug laten komen van bepaalde oefenvormen
- -veel beurten tijdens een oefenvorm
- -oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst)

Trainingen afstemmen op de groep

- -rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- -rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep
- -oefenvormen zonodig aanpassen

Juiste coaching

- -motiveren
- -spelers beïnvloeden (iets leren)
- -spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen)
- -aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stil leggen/bevriezen, voordoen, vragen stellen)
- -gebruiken van eenduidige coachtermen (zie bijlage 4)

Naast bovengenoemde elementen hoort bij iedere voetbaltraining als vanzelfsprekend *weerstand*. Te denken valt aan weerstand door:

- de bal -beheersing van de bal
- de tegenspeler -aangaan van duels

- o de medespeler -samenspel
- o de spelregels -omgaan met de spelregels
- o ruimte -hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel
- o tijd -handelingssnelheid

Omdat er tijdens wedstrijden sprake is van deze 'voetbalweerstanden', dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

Trainingsvormen

Wanneer een leider de wedstrijd van zijn team bekijkt, ziet hij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn. Het streven is dan ook dat een leider van een team tevens de trainingen van dat team verzorgt.

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

- o **basistechnieken:** bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd. Het verdient aanbeveling om elke training te starten met enkele vaste oefeningen gebaseerd op techniek. Baas worden over de bal is het belangrijkste in deze fase.
- o **positiespelen** (altijd partijhesjes gebruiken en veld afbakenen): zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 5:1; later verkleind tot 4:1, 3:1, 5:2 en 4:3.
- o **partijspelen** (altijd partijhesjes gebruiken): wedstrijden spelen in partijen ('om te winnen!'), waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes 'techniek', 'tactiek' en 'conditie'.

TECHNIEK	TACTIEK	CONDITIE
passen	aanbieden	sprintsnelheid
dribbelen	wegblijven	sprintkracht
drijven	samenspelen	sprongkracht
stoppen	direct spelen	uithoudingsvermogen
aan-/ meenemen	scoren	coördinatie
passeren	dekken	wendbaarheid
koppen	storen	handelingssnelheid
sliding	rust brengen	
tweebenigheid	open draaien	
	open gedraaid staan	
	vrij lopen	

Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken. Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor eenieder geschikt.

- o In bijlage 1 zijn per leeftijdscategorie (F t/m A-jeugd, dus inclusief meisjes) leeftijdspecifieke kenmerken aangegeven. Daarmee dient tijdens wedstrijden en trainingen rekening te worden gehouden.
- o In bijlage 2 wordt aandacht besteed aan keeperstraining.
- o In bijlage 3 zijn aandachtspunten bij de hoofdvormen van trainingen aangegeven.

Warming-up

Doel is:

- Het losmaken en dynamisch rekken van de spieren.
- Opbouwen van een stukje conditie.

Bij E en F heeft warming-up geen zin. Daar doet men een inleidende oefening/voetbalvorm/spelvorm met bal om in de sfeer van de training te komen.

Het is mogelijk om de warming-up voorafgaand aan je eigen trainingstijd aan de zijkant van het veld te laten plaatsvinden. Daardoor win je trainingstijd.

Bij de junioren D t/m A vindt een identieke **gezamenlijke warming-up** plaats voor elke training en wedstrijd. Het bespaart tijd omdat iedereen weet wat te doen.

Deze warming up is als volgt:



- Men doet dit in twee rijen tegelijk.
- Vier pionnen/markeerhoedjes staan op 0, 5, 20 en 25 meter.
- De werkelijke oefening wordt tussen de 5 en 20 meter uitgevoerd.
- Denk om voldoende onderlinge afstand.
- Totale tijd ongeveer 10 minuten.
- De spelers kunnen dit na enkele keren zelfstandig.
- Afhankelijk van de groep de oefeningen 2 of 3 keer herhalen.
- Telkens heen de oefening uitvoeren.
- Telkens de terugweg in rustige looppas.
- Alle oefeningen twee of drie keer laten doen.
 1. Hakken naar de billen
 2. Knieën heffen.
 3. Wisselpas
 4. Zijwaartse pas
 5. Benen om de beurt heffen en zijwaarts uitdraaien.
 6. Benen om de beurt heffen en zijwaarts indraaien.
 7. Schietbeweging met doorzwaaien van het been.
 8. Opspringen met kopbeweging.
 9. Sprinten voorwaarts (75%)
 10. Sprinten achterwaarts

Een voetballer heeft veel explosiviteit in z'n bewegingen nodig en is daarom gebaat bij korte spieren. Die kweek je door in beweging de rekoefeningen uit te voeren. Dus door actief te bewegen naar de uiterste standen in plaats van in een extreme houding vast te zetten (statisch rekken).

Formatie bij F en E

Wanneer een leider de wedstrijd van zijn team bekijkt, ziet hij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn. Het streven is dan ook dat een trainer van een team tevens de begeleiding van dat team tijdens wedstrijden verzorgt. Het gebruik van eenduidige coachtermen is daarbij belangrijk (zie bijlage 4).

In het kader van opleiden is het van belang dat spelers ook eens op een andere positie binnen het team spelen.

Zevental 1:3:3



In de F- en E-jeugd wordt gespeeld op een half veld. Dit past beter bij de jeugd van deze leeftijd (6-10 jaar). Er wordt in principe 7 tegen 7 gespeeld, zeker bij E en hogere F, waardoor de spelertjes vaak aan de bal komen en er veel scoringsmogelijkheden zijn, wat de beleving bevordert. Een wedstrijd bij de F duurt twee keer 20 minuten en bij de E-jeugd twee keer 25 minuten.

Taken per positie bij zevental

Doelverdediger

Vanaf E wordt er naar gestreefd een vaste keeper per team te hebben. Om ook die kwaliteiten te verbeteren o.a. via de keeperstraining. Deze keeperstraining is ook al voor F keepers mogelijk is, maar daar wisselen de keepers nog vaker.

verdedigend:

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

aanvallend:

- o positie kiezen ten opzichte van de verdedigers
- o voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen
- o fungeren als centrale opbouwer

Centrale verdediger

verdedigend:

- o voorkomen van doelpunten
- o dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij
- o rugdekking verzorgen bij teammaatjes
- o veld klein houden / 'naar voren' verdedigen

aanvallend:

- o positie kiezen tussen verdediging en aanval

- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Vleugelverdedigers

verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de aanvallers van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes
- veld klein houden / '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

Centrale middenvelder

verdedigend:

- dekken van de centrale opbouwer van de tegenpartij
- storen bij de opbouw van de tegenstander
- voorkomen van de dieptepas
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (benutten van ruimte door de aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- doelgericht zijn
- doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel

Vleugelaanvallers

verdedigend:

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

aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
- met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met maatjes
- zelf voor doel positie kiezen

Formatie bij elftal (D t/mA) 1:4:3:3

De oudere jeugd (>10 jaar) speelt in een elftal op een veld met 'normale' afmetingen. Er is een onderverdeling in:

- D-jeugd (10-12 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 30 minuten,
- C-jeugd (12-14 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 35 minuten
- B-jeugd (14-16 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 40 minuten
- A-jeugd (16-18 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 45 minuten.
- Stap voor stap komt de overgang naar de senioren in zicht.

In deze vier leeftijdscategorieën zijn grote verschillen aan te merken. Met name de overgang van een 'klein' naar 'groot' veld is voor de meeste spelers een flinke stap. Het eerste seizoen in de D-jeugd is daarom voor velen een moeilijk jaar. Juist daarom is de begeleiding van eerstejaars D-jeugdspelers zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het 'grote veld-voetbal': wat wordt er van mij verwacht en wat doen andere spelers.

Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk. Deze afspraken (in trainingen en wedstrijdbesprekingen) moeten per categorie uitgebouwd worden, met als doel dat volwaardige voetballers doorstromen naar de senioren.

Voetbal is een teamsport en het rendement van de teamprestatie zal het hoogst zijn wanneer elke speler zijn taken naar behoren invult. Deze taken moeten een speler wel aangeleerd worden. In het jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers dan ook boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden).

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie van de spelers op het veld. De meest logische veldbezetting, zeker in het kader van het jeugdvoetballeerproces, is: de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers.

Rest dan nog één speler. Afhankelijk van het niveau en de bedoeling van de wedstrijd kan deze positie ingevuld worden:

- -achter de drie verdedigers
- -voor de drie verdedigers
- -wisselend voor en achter de drie verdedigers
- -extra op het middenveld (ruitformatie)
- -extra aanvaller (schaduwspits)

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er tijdens trainingen en voor- en nabesprekingen van wedstrijden de nodige aandacht aan te besteden.

Bij de B en A categorie kan ervoor gekozen worden om in een aangepaste formatie te spelen als de kwaliteiten van de eigen spelers of de formatie en kwaliteiten van de tegenstander daarom vragen.

Steeds weer dienen tijdens een wedstrijdbespreking de onderstaande punten aan de orde te komen:

- Formatie op het veld
- Veldbezetting en posities
- speelwijze
 - hoe wordt er verdedigd?
 - hoe wordt er opgebouwd en aangevallen?
 - hoe speel je het positiespel?
 - benutten van kansen

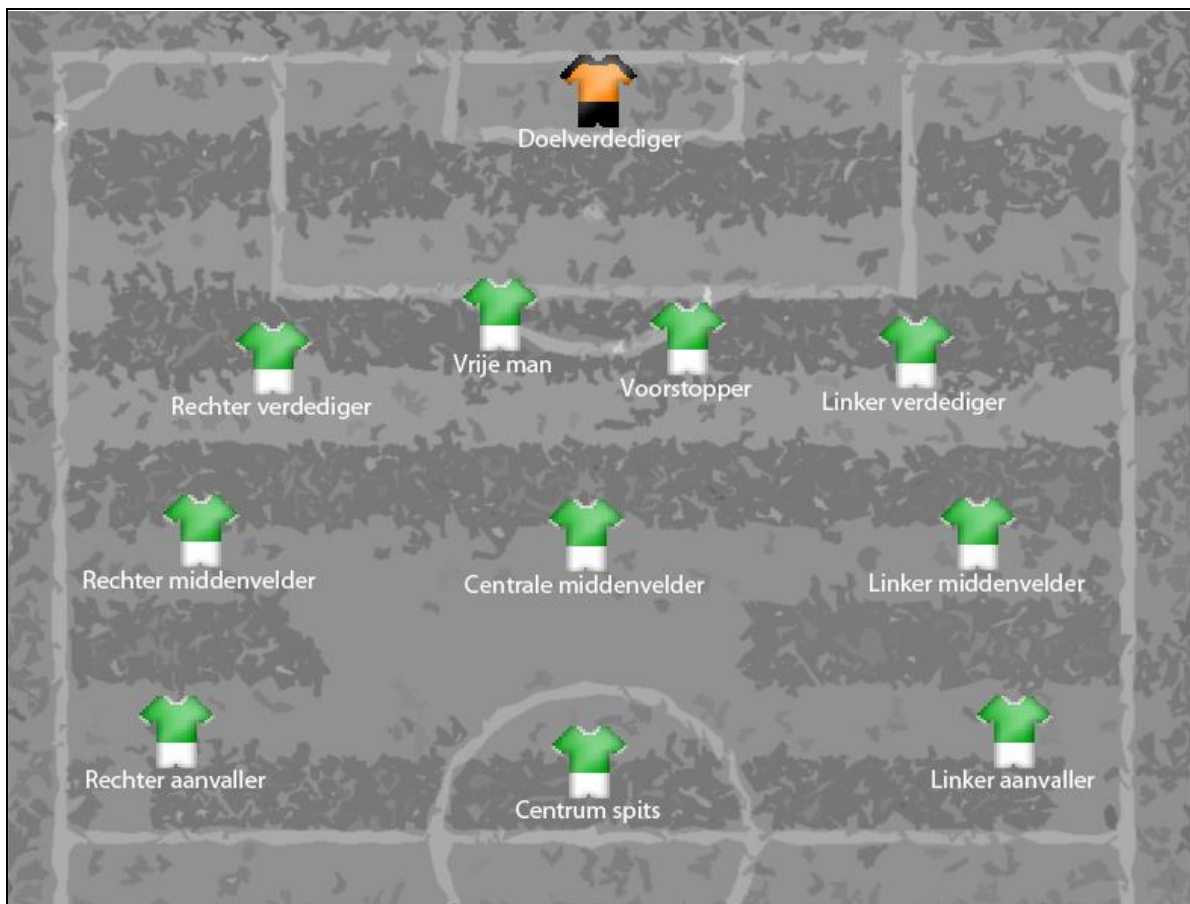
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities
- winnen van 1 tegen 1-duels
- rendement in de eindfase (scoringskansen creëren)
- standaardsituaties aanvallend en verdedigend
 - vrije schoppen
 - corners
 - andere spelhervattingen
 - hoe ga je om met buitenspel?
- veel winst is te halen uit een snelle omschakeling zowel van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) als van BBT naar BB.

In het vervolg wordt de formatie van een elftal, zoals Hilvaria die voorstaat, uiteengezet.

Bijbehorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven. Wat betreft de 'extra' (elfde) speler: er wordt uitgegaan van een vrije man (of vrouw) die bij eigen balbezit inschuift en bij balbezit van de tegenstander afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander rugdekking geeft dan wel de vrijkomende tegenspeler aanpakt. In zijn algemeenheid wordt bij balbezit van de tegenstander uitgegaan van positiedekking en dus niet van mandekking.

In bijzondere omstandigheden (zoals kwaliteiten van de individuele spelers of kwaliteiten tegenstander) kan van het 1:4:3:3 systeem worden afgeweken. Het blijft echter wel uitgangspunt.

De basisformatie bij Hilvaria D pupillen en junioren C, B en A is 1: 4 : 3 : 3



Taken per positie bij elftal

Doelverdediger

verdedigend:

- o positie kiezen ten opzichte van de bal
- o organiseren en leiden van de verdediging
- o duidelijk coachen wanneer en wat een verdediger moet doen

opbouwend:

- o juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen)
- o leiden van de verdediging

aanvallend:

- o betrokken zijn met de aanval (niet op de doellijn blijven staan!)
- o coachen van de medespelers

Vrije man

verdedigend:

- o leiden en organiseren van de verdediging
- o rugdekking geven aan de overige spelers op de flank waar de bal is
- o afstoppen van doorgebroken aanvallers
- o afstoppen van opkomende middenvelders
- o het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel)

opbouwend:

- o vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- o voor de verdediging spelen om meerderheid te creëren op het middenveld
- o leiding geven aan de verdediging (coachen)
- o openen op de andere flank

aanvallend:

- o inschuiven bij balbezit op het middenveld
- o creëren van een numerieke meerderheid
- o inschakelen bij corners en vrije trappen

Voorstopper

verdedigend:

- o dekken van de centrumspits van de tegenpartij
- o ophouden van aanval bij numerieke overmacht van tegenpartij: geen aanval op de bal

opbouwend:

- o vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving
- o indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld

aanvallend:

- o inschakelen bij corners en vrije trappen in overleg met laatste man

Vleugelverdedigers

verdedigend:

- o dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij
- o rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel
- o indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum

opbouwend:

- o vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving
- o spelen in een combinatie met overige spelers

aanvallend:

- o op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is
- o met bal doorgaan bij vrij veld: niet van grote afstand een 'gedekte' aanvaller inspelen

Centrale middenvelder

verdedigend:

- dekken van de directe tegenspeler
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)

opbouwend:

- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- spelbepalende speler zijn (spel verdelen, organiseren, coachen)
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
- openen op de andere flank

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Linker en rechter middenvelder

verdedigend:

- dekken van de directe tegenspeler
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)

opbouwend:

- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Centrale spits

verdedigend:

- afdekken van opkomende centrale verdediger
- storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers
- voorkomen van passes van centrale verdediger in de lengterichting van het veld
- 'ophouden' van het spel van de tegenstander

opbouwend:

- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld voor een makkelijkere opbouw
- beide centrale verdedigers 'binden' door tegen de achterste man aan te spelen
- leiding geven aan de aanval (coachen)

aanvallend:

- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie
- creëren van ruimte voor opkomende medespelers door 'terugvallen' op middenveld
- het benutten van ruimte door anderen gecreëerd ('gaten induiken')

Vleugelaanvallers

verdedigend:

- afdekken van de vleugelverdediger
- storen in opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de andere aanvallers
- tegenstander naar de buitenkant dwingen (kortste weg naar doel afschermen)

opbouwend:

- ruimte creëren voor opbouw van de aanval
- aanspeelbaar zijn (opengedraaid staan)

aanvallend:

- zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn komen door combinatie of individuele actie
- kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers
- (in principe) het nemen van hoekschoppen

C Bijlagen

Bijlage 1

Aandachtspunten met betrekking tot trainingen A t/m D.

- Het belangrijkste is dat de spelers plezier beleven aan de training. Dat plezier is er des te meer als de training goed is voorbereid en georganiseerd en er als gevolg daarvan meteen een stukje discipline is bij de spelers.
- Zorg ervoor dat je een uitstraling hebt als trainer. Dus dat je in sporttenu de training verzorgt.
- Stel jezelf vooraf aan elke training een doel waar je de organisatie op afstemt en tijdens de training specifiek op coacht.
- Warming up D t/m A uitvoeren zoals in jeugdbeleid vermeld staat. De tijd van rondjes lopen is voorbij. De warming-up kan al vooraf aan de training aan de zijkant van het veld worden gedaan zodat je tijd wint voor de werkelijke training.
- Geen lange gesprekken houden om uit te leggen. Laat ze voetballen, actief bezig zijn en coach tijdens de oefening.
- Veel positie spelen (3:1, 5:2, 4:2, 3:2, 4:3) en 4 tegen 4 vormen laten spelen. Bij de laatste vorm uitgaan van de basisorganisatie bij 4 tegen 4 (een achter, een links, een rechts, een voor). Maar 4:4 heeft veel verschillende vormen en variatiemogelijkheden.
- Wijs tijdens de oefenvormen regelmatig op technische vaardigheden: traptetechniek, aannemen van de bal, opendraaien, vrijlopen, wijze van verdedigen, lichaamshouding.
- Coach daarbij vooral op het spel groot maken (uit elkaar gaan staan) bij balbezit. Het spel klein maken en achter de bal komen (verdedigen) bij balbezit van de tegenstander. Geef bij het coachen tijdens trainingen en wedstrijden extra aandacht aan de correcte omschakeling van BBT (balbezit tegenstander) naar BB (balbezit). Maar zeker ook andersom van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) door het zogenaamde druk zetten rond de bal. Om de bal weer snel te heroveren en te voorkomen dat er een diepe bal wordt gegeven die meteen gevaarlijk is omdat je nog te aanvallend bent ingesteld. Dit betekent dat ook buitenspelers bij balverlies meteen naar binnen trekken om het veld "klein" te maken en meteen druk zetten op de bal bezittende speler.
- Gebruik altijd partijhesjes en bakken het veld af.
- Speel **niet** zelf mee tijdens het partijspel. Zorg dat je vanaf de zijkant blijft coachen en leg het spel nu en dan stil om te coachen.
- Loop niet door de oefening die gespeeld wordt heen, maar coach vanaf de zijkant.
- Spel stop zetten (bevrozen) en dan coachen (uitleggen). Via vraag en antwoord spel en waar nodig voordoen. Laten zien werkt beter dan alleen vertellen.
- De groep splitsen werkt handig als je met twee bent. Taken duidelijk verdelen bij twee trainers.
- Een trainer kan de warming-up al starten terwijl de ander intussen de volgende oefening uitzet. Zet oefeningen vooraf zo uit dat je door minimale veranderingen door kunt naar de volgende oefening.
- Geen lange rij bij afwerken. Werk dan in twee richtingen tegelijk of splits de groep in twee.
- Aandacht eisen van de spelers bij de uitleg van een oefening. Iedereen erbij roepen en pas dan uitleg geven. Let daarbij op waar je gaat staan als trainer. Voor de groep, niet er midden tussenin.
- Ook het gezamenlijk met de spelers opruimen van de materialen is nog een onderdeel van de training.
- Stel op het einde steeds de vraag aan de spelers; Wat heb je geleerd vandaag?
- Ga eens bij een ander kijken, vraag advies bij coördinator van je categorie of jeugdcoördinator.
- De KNVB heeft een Trainingsplanner gelanceerd waarmee (beginnende) trainers gratis gebruik kunnen maken van kant-en-klare trainingen en losse oefeningen voor

D-, E-, F- en mini-pupillen. De KNVB Trainingsplanner, die ook te gebruiken is met je smartphone of tablet, is te vinden op <http://trainers.voetbal.nl/trainingsplanner>. De KNVB Trainingsplanner is ontwikkeld omdat veel (beginnende) trainers op zoek zijn naar oefenstof om hun spelers met plezier beter te maken. De KNVB wil deze trainers helpen om hun hobby met plezier uit te oefenen en tegelijkertijd de spelers beter te maken met leuke voetbaloefeningen.

- Trainingsoefenstof met kant en klare trainingen D t/m A vanuit NKS, maar ook CD-rom en DVD met oefenstof voor pupillen D is via de jeugdcoördinator verkrijgbaar. Evenals het boek "coachen van jeugdvoetballers". Vraag ernaar.

Bijlage 2

Aandachtspunten met betrekking tot wedstrijden bij D t/m A

De wedstrijden en wijzigingen staan op de Hilvaria site. Wijs spelers en ouders daarop.

- Neem naar elke wedstrijd de teammap met spelerspassen mee. Deze staan in de kast in de bestuurskamer. Zonder pas kan een speler geen competitie- of bekerwedstrijd spelen.
- Ben tijdig aanwezig want vooraf aan elke wedstrijd moet het digitale wedstrijdformulier worden ingevuld. Zowel uit als thuis is op het secretariaat altijd wel iemand aanwezig die je daarbij wil assisteren als dat nodig is.
- Hou vooraf aan elke wedstrijd een korte bespreking in het kleedlokaal over wat je van de spelers verwacht. In de bespreekruimte is een wedstrijdboard aanwezig waarop je zaken kunt verduidelijken.
- De basisformatie die we bij alle Hilvaria jeugdteams hanteren is altijd 1: 4:3:3. Daarbinnen zijn uiteraard allerlei varianten mogelijk.
- De meest gangbare coachterminen staan achteraan in het jeugdbeleid per categorie geordend.
- Coach tijdens wedstrijden vooral ook op waar het juist wel goed loopt. Je motiveert er de spelers mee. Maar coach daarnaast ook op verbeterpunten. Dit dringt tijdens wedstrijdbespreking vooraf, tijdens de rust en tijdens de training vaak beter door dan tijdens het spel in de wedstrijd.
- Leer spelers elkaar positief coachen.
- Leer spelers om de bal te vragen als ze echt vrij staan.
- Noem tijdens de wedstrijd namen als coach en spreek individuen aan. Spreek niet alleen in algemene termen. "Nu wij weer". Dit wordt amper of niet opgepikt.
- Wel in de rust bijv.: "Pak de bal af als de tegenstander die heeft. Doe dit allemaal samen, niet afwachten".
- De reserve spelers zitten in de dug-out bij de leider of ze staan vlak bij de leider zodat die meteen een beroep op ze kan doen, maar hen ook tussentijds aanwijzingen kan geven.
- Wanneer spelers bij een ander team of hogere categorie worden bijgevraagd, gaat dat altijd in overleg met de leiders. In onderling overleg bepalen de leiders wie er in zo'n geval meegaat.
- Het is belangrijk om door de hele juniorenafdeling dezelfde warming up te doen voor wedstrijd en training. Dan weet iedereen de procedure, maar het is vooral van belang vanwege het dynamisch rekken wat tijdens de oefeningen aan bod komt mits die goed worden uitgevoerd. Dit is vooral bij kinderen in de groei van belang om bijvoorbeeld lies- en andere blessures te voorkomen. Deze oefening is uitgewerkt in dit jeugdbeleid. Vooral van belang vanaf de C leeftijd, maar we starten er in de D al mee.
- Train spelers in een stuk mentale weerbaarheid. Ze mogen na een training of wedstrijd best helemaal stuk zitten. Laat ze niet treuren of nagenieten na een slechte of goede actie. Zorg eerst dat je weer in positie bent en neem dan pas rust. Dit geldt voor middenvelders die mee naar voor zijn gegaan, maar ook voor aanvallers wanneer de keeper of een verdediger van de tegenpartij de bal heeft onderschept.
- Besteed tijdens wedstrijden aandacht aan de mentale weerbaarheid van spelers. Coach nadrukkelijk op beleving en voetbaldiscipline binnen de teams en dan vooral de

selectieteams. Dit start al bij F3. Het gaat dan om voetbal discipline in en om de wedstrijd heen, maar ook motivatie en inzet tijdens de wedstrijden.

- Een stuk duelkracht benadrukken zowel tijdens training als wedstrijd: "maak je sterk, laat je niet opzij zetten".
- Bij "gespeelde blessures" vijf minuten naar de kant.
- Een positieve benadering hoeft niet altijd te zijn "goed gevoetbald". Noem achteraf ook de leerpunten voor team en individuele spelers.
- Samen de kleding tellen en netjes opruimen na de wedstrijd
- Na de training samen de materialen opruimen en dan pas weg.
- Iedereen is op tijd aanwezig. Ook de trainers.
- Een georganiseerde warming up voor de wedstrijd bij alle teams.
- Een korte wedstrijdbespreking (zonder ouders) in het kleedlokaal vooraf aan de wedstrijd voor alle teams.
- Toezicht in het kleedlokaal ook bij de hogere teams is noodzakelijk.
- Evalueer na afloop van de wedstrijd even kort met de spelers en kom er tijdens de training op terug.
- Na afloop van een wedstrijd gezamenlijk nog heel even in de kantine bij elkaar zitten om ranja te drinken bevordert de teamgeest.
- Geef na afloop van je wedstrijd de stand even door op het secretariaat. Dan staat deze 's avonds al op de Hilvaria site.

Bijlage 3

Aandachtspunten met betrekking tot trainingen bij E en F

- Het belangrijkste is dat de kinderen plezier beleven aan de training. Dat plezier is er des te meer als de training goed is voorbereid en georganiseerd. Met als gevolg daarvan een vlot verloop en meteen een stuk meer duidelijkheid en discipline bij de spelers.
- Zorg ervoor dat je een goede uitstraling hebt als trainer. Dus niet in je spijkerbroek of drieluik pak, maar in sporttenu de training verzorgen.
- Stel je vooraf aan elke training een doel waar je specifiek op coacht tijdens die training. Dit kan aanvallend/opbouwend zijn, maar ook verdedigend, doelpunten voorkomen. Aandacht voor de omschakeling bij E van balbezit naar balverlies en andersom. Bij F beperken tot: "Snel de bal afpakken als je die kwijt bent".
- Bij F is het leren beheersen van de bal het belangrijkste doel. Probeer daar je oefeningen op af te stemmen.
- Geef vanaf de hoge E bij het coachen tijdens trainingen en wedstrijden extra aandacht aan de correcte omschakelingen. Van BBT (balbezit tegenstander) naar BB (balbezit). Maar zeker ook andersom van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) door het zogenaamde druk zetten rond de bal. Om de bal weer snel te heroveren en te voorkomen dat er een diepe bal wordt gegeven die meteen gevaarlijk is omdat je nog te aanvallend bent ingesteld. Hetgeen betekent dat ook buitenspelers bij balverlies meteen naar binnen trekken om het veld "klein" te maken en meteen druk zetten op de bal bezittende speler.
- Geen rondjes lopen als warming up. Bedenk bij de F en E enkele voetbal spelvormen met de bal als warming up. Ook 3:1 en 4:1 lummelen in een afgebakende ruimte zijn leuke oefeningen. Echte warming up hoeft pas vanaf de D.
- Geen lange gesprekken houden om zaken uit te leggen. Laat ze voetballen, actief bezig zijn en geef dan nadere uitleg.
- Veel positiepspelen (3:1, 4:2, 5:2) en 4 tegen 4 partijvormen vormen laten spelen.
- Wijs tijdens de oefenvormen regelmatig op technische vaardigheden: traptechniek, aannemen van de bal, opendraaien, vrij lopen ga zo staan waar je de bal kunt krijgen).
- Coach vooral op het spel groot maken (uit elkaar gaan staan) bij balbezit. Het spel klein maken en dicht bij elkaar achter de bal komen (verdedigen) bij balbezit van de tegenstander.

- 4 tegen 4 op een veld van 40 bij 20 meter is een mooie oefenvorm waar alles in zit wat met voetbal te maken heeft. Let op de organisatie tijdens het spel: een speler achter, een links, een rechts, een voor. Andere 4 tegen 4 vormen zijn ook mogelijk: met grote doelen, lijnvoetbal, of op 4 kleine doeltjes.
- Gebruik altijd **partijhesjes en baken het veld af** (met hoedjes). Dat gebeurt in de wedstrijd ook!
- Speel **niet** zelf mee tijdens het partijspel, maar coach wel. Je loopt de spelers in de weg en overziet niet waarop je moet coachen.
- Loop niet door de oefening die gespeeld wordt heen, maar coach vanaf de zijkant.
- Zet regelmatig het spel stop (bevriezen) en coach dan (uitleggen) op verbeterpunten en op dingen die al wel goed gaan. Doe dit via een vraag en antwoord spel met de spelers. Doe waar nodig voor of laat het voor doen. Laten zien werkt beter dan enkel vertellen.
- Tijdens de training de bal aan de voet, niet in de hand. Bijvoorbeeld ook in de wachtmomenten. Die zijn er overigens weinig bij een goede organisatie. Probeer bij schieten op doel een rij te voorkomen door de groep te splitsen of de oefening zo aan te bieden dat naar twee kanten toe wordt gewerkt. Bijvoorbeeld een groep werkt af en de andere groep speelt 2:3 of 2:2.
- De groep splitsen werkt handig als je met twee trainers bent. Taken duidelijk verdelen. Een trainer kan de "warming-up"/inleiding al starten terwijl de ander intussen de volgende oefening uitzet. In de partijvorm ieder één partij coachen.
- Aandacht eisen van de spelers bij de uitleg van een oefening. Iedereen erbij roepen en dan pas de uitleg starten. Gebruik de taal van de kinderen. Vrij lopen begrijpen ze beter als je zegt: "Ga daar staan waar je de bal kunt krijgen". Ga letterlijk op dezelfde hoogte als de kinderen op je knie zitten als je iets uitlegt voor de groep.
- Let op waar je gaat staan als trainer tijdens de uitleg. Voor de groep, niet er midden tussenin. Beoordeel/coach oefeningen vanaf de zijkant, ga er niet zelf middenin staan. Waar jij staat, kan niet worden gevoetbald.
- Zet oefenvormen vooraf zo uit dat je door minimale veranderingen door kunt naar de volgende oefening. Mogelijk alleen door dingen weg te halen.
- Het gezamenlijk met de spelers opruimen van de materialen is nog een onderdeel van de training.
- Stel op het einde van de training de vraag aan de spelers; Wat heb je geleerd vandaag?
- Ga eens bij een ander kijken, vraag advies bij coördinator van je categorie of bij de jeugdcoördinator.
- De KNVB heeft een Trainingsplanner gelanceerd waarmee (beginnende) trainers gratis gebruik kunnen maken van kant-en-klare trainingen en losse oefeningen voor D-, E-, F- en mini-pupillen. De KNVB Trainingsplanner, die ook te gebruiken is met je smart Phone of tablet, is te vinden op <http://trainers.voetbal.nl/trainingsplanner>. De KNVB Trainingsplanner is ontwikkeld omdat veel (beginnende) trainers op zoek zijn naar oefenstof om hun spelers met plezier beter te maken. De KNVB wil deze trainers helpen om hun hobby met plezier uit te oefenen en tegelijkertijd de spelers beter te maken met leuke voetbaloefeningen.
- Trainingsoefenstof voor pupillen F, E en D zijn via de jeugdcoördinator verkrijgbaar.

Bijlage 4

Aandachtspunten met betrekking tot wedstrijden bij E en F pupillen

- Maak vooraf aan de competitie een schema van de wedstrijden met daarbij de rijouders. Informatie daarvoor krijg je via het jeugdsecretariaat.
- Zorg dat je een half uur voor de wedstrijd met je team aanwezig bent. Meld je bij het secretariaat zowel bij uit- als thuiswedstrijden.
- De tenues (broek, shirt, sokken) worden via Hilvaria geleverd. Van de teams wordt verwacht dat ze zelf een wasouder regelen. Die krijgt daarvoor een vergoeding.
- Alle trainers krijgen via de kledingcommissie een trainingspak te leen van Hilvaria en alle coaches een coachjas.

- Hilvaria regelt een scheidsrechter via de scheidsrechtercommissie.
- De scheidsrechter let op:
 - Bij F duurt de wedstrijd twee keer 20 minuten. Bij E twee keer 25 minuten.
 - De spelers van de teams maken vooraf aan de wedstrijd een rijtje en geven de tegenstander een hand.
 - Juist ingooien (buiten de lijn met twee voeten op de grond en bal in de nek)
 - Fluiten voor overtredingen en hands.
 - Alle vrije trappen mogen ineens op doel en de tegenstander moet daarbij op 8 meter van de bal staan.
 - Bij F worden in principe geen penalty's gegeven. Is dit echt nodig vanwege een erg opzettelijke handsbal of onderuit halen dan is de afstand 8 meter van het doel.
 - Een keeper mag alle ballen uit de handen trappen.
 - Na afloop van de wedstrijd wordt om en om door alle spelers van beide teams een penalty genomen. Deze tellen niet mee in de uitslag.
 - Na de wedstrijd geven de spelers van beide teams elkaar een hand om te bedanken voor de wedstrijd.
 - Na de wedstrijd is er ranja op het secretariaat te verkrijgen.
- Na afloop van een wedstrijd geeft de scheidsrechter de uitslag door en de leider tekent bij uitwedstrijden een formulier met daarop de uitslag.
- Als je de uitslag van de uitwedstrijden ook bij Hilvaria doorgeeft dan staan die de zaterdagavond al op de Hilvaria site."
- Het is leuk om van je team een wedstrijdverslag te lezen op de site. Ben je zelf of een van de andere ouders een goed verslaggever?
- We spelen in wedstrijden van E en F bij altijd met 7 spelers tegen 7 spelers. Als de tegenstander verzoekt om bijvoorbeeld 8 tegen 8 of zelfs 9 tegen 9 te spelen dan gaan we daar niet op in. In praktijk blijkt dat het dan veel te druk is op het veld en dat spelers veel minder balcontacten hebben.
- De basisformatie die we bij Hilvaria hanteren is 1:3:3. Hou je daar aan!
- Coachen en **wisselen doe je vanaf de zijkant** bij de middellijn. Indien mogelijk vanaf 2 zijkanten coachen. Niet vanachter het doel wisselen. Je bent dan als speler minder snel in het veld en loopt vaak de keeper in de weg. Bovendien staan volwassene en spelers daar de keeper in de weg. Dus liever geen publiek bij de doelen.
- Laat de wisselers bij de coach in de buurt blijven. Dan kun je ze snel aanspreken om in te vallen en heb je de mogelijkheid om tussendoor aanwijzingen te geven.
- Bij F en E **geen coaches op het veld**. Alleen de scheidsrechter. Bij de eerste jaar F is dit niet altijd realiseerbaar. Waar coaches staan kunnen geen spelers voetballen.
- Coach tijdens wedstrijden vooral op waar het juist goed loopt. Je motiveert er de spelers mee. Coach daarnaast ook op verbeterpunten. De meest gangbare coachtermen staan in dit jeugdbeleid per categorie geordend in de bijlagen.
- Het geven van voetbalaanwijzingen dringt tijdens een korte bespreking zonder ouders vooraf aan de wedstrijd of tijdens de rust vaak beter door dan tijdens de wedstrijd of met ouders erbij.
- Leer spelers om de bal te vragen als ze echt vrij staan door een naam te noemen.
- Noem tijdens de wedstrijd namen van spelers als coach en spreek individuen aan op hun positie. Spreek niet alleen in algemene termen. "Nu wij weer". Dit wordt niet opgepikt.
- Evalueer na de wedstrijd kort met de spelers en kom er tijdens de training op terug.
- Na afloop van een wedstrijd gezamenlijk nog heel even in de kantine bij elkaar zitten en daar de ranja drinken bevordert de teamgeest.
- Geef na afloop van je wedstrijd de stand even door op het secretariaat. Dan staat deze 's avonds al op de Hilvaria site.

Bijlage 5

Aandachtspunten per leeftijdscategorie F- t/m A-jeugd

F-jeugd (6-8 jaar)

Psychische kenmerken

- behoefte aan duidelijke leiding
- gering concentratievermogen
- individueel gericht
- weinig gevoel om dingen samen te doen
- bewegingsdrang
- drang tot nabootsen
- speels
- training en wedstrijd zien als avontuur

Fysieke kenmerken

- langzame verbetering van coördinatie
- relatief weinig kracht
- zwak balgevoel
- geringe duurprestaties
- snel herstel na inspanning

Trainingsdoelstellingen (*"Wennen door spelen"*)

Technisch:

- Baas worden over de bal.
- Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen.
- Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden.
- Herhalingen zijn noodzakelijk.

Conditioneel:

- Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc.
- Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.

Tactisch:

- Aanleren van belangrijkste spelregels.
- Begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / doelpunten voorkomen.

Mentaal:

- Leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).

Accenten training

- Baas worden over de bal.
- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme).
- Verdedigers laten scoren als die de bal veroveren bij een oefenvorm
- Speelse oefenvormen aanbieden.
- Vooral het 4 tegen 4 spel in al zijn vormen is belangrijk omdat dit alle voetbalbedoelingen in zich heeft.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen):

- dribbelen
- drijven met de bal

- pingelen
- passen en trappen (links en rechts)
- gericht schieten (mikken)
- verwerken van de bal
- leren samenspelen
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- leren samenspelen in kleine partijen

Coaching

- Blijven motiveren.
- Positieve benadering.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik. Spreek in de taal van de kinderen bijvoorbeeld: "Ga staan waar je de bal kunt krijgen" is beter dan "Loop vrij".
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training.
- Individuele aandacht.
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel.

Oefenstof

- Via de trainingsplanner waarmee (beginnende) trainers gratis gebruik kunnen maken van kant-en-klare trainingen en losse oefeningen voor D-, E-, F- en mini-pupillen. De KNVB Trainingsplanner, die ook te gebruiken is met je smart Phone of tablet, is te vinden op <http://trainers.voetbal.nl/trainingsplanner>.
- Via de technisch jeugdcoördinator is een map te leen met daarin uitgewerkte trainingsonderdelen voor F.
- De DVD "allemaal uitblinkers" geeft veel handvatten voor begeleiding en oefenvormen voor training.
- NKS complete trainingen voor F zijn via de technisch jeugdcoördinator te kopiëren.
- Deze oefenvormen staan ook op de CD-rom: "zo doen wij dat Effies". Hierop zijn ook videobeelden van de verschillende trainingvormen te zien. Dit zijn:
 - mikvormen
 - scoorvormen
 - pingelvormen
 - parijvormen (vooral 4 tegen 4 vormen)

Het circuitmodel kan hierbij handig gebruikt worden.

E-jeugd (8-10 jaar)

Psychische kenmerken

- nog snel afgeleid
- wat meer sociaal-voelend
- krijgt besef voor uitvoeren van taken
- geldingsdrang
- leergevoelig. Dit is de ideale leeftijd om te leren.

Fysieke kenmerken

- groei naar verdere harmonie
- meer coördinatie
- toename uithoudingsvermogen
- toename doorzettingsvermogen

Trainingsdoelstellingen ("Wennen door spelen")

Technisch:

- Spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.).
- Vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).

Conditioneel:

- Spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.

Tactisch:

- Drang naar individueel spel niet aantasten.
- Bij tactische vorming uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken / doelpunten voorkomen).
- Aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels.
- aandacht voor de omschakeling van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) en van BBT naar BB

Mentaal:

- Wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

Accenten training

- Ideale leeftijd voor motorisch leren.
- Veel op techniek trainen.
- Veel spel- en wedstrijdvormen.
- Ook verdedigers laten "scoren" als die de bal veroveren bij een oefenvorm.
- Kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen.
- Veel balcontacten.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek
- gericht schieten
- passen en trappen (links en rechts)
- dribbelen
- drijven met de bal
- inwerpen
- duel 1:1 (aanvallend)
- afwerken op doel
- eenvoudige positiespelen (3:1, 4:1)
- uitspelen van de 2:1-situatie
- koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken; techniek scholen, angst wegnemen)
- kleine partijspelen
- beheersen en verwerken van de bal

Coaching

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik.
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.
- Spelvreugde moet voorop staan.
- Aandacht voor techniek.
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel.

Opmerking:

- Bij 2e jaars E-jeugdspelers aandacht schenken aan de overgang naar D ('groot veld').
- Aandacht voor de linies en posities op het grote veld zoals bij D.

Oefenstof

- Via de trainingsplanner waarmee (beginnende) trainers gratis gebruik kunnen maken van kant-en-klare trainingen en losse oefeningen voor D-, E-, F- en mini-pupillen. De KNVB Trainingsplanner, die ook te gebruiken is met je smart Phone of tablet, is te vinden op <http://trainers.voetbal.nl/trainingsplanner>.
- Via de technisch jeugdcoördinator is een map te leen met daarin uitgewerkte trainingsonderdelen voor E.
- De DVD "allemaal uitblinkers" geeft veel handvatten voor begeleiding en oefenvormen voor training.
- NKS complete trainingen voor E zijn via de technisch jeugdcoördinator te kopiëren.
- Deze oefenvormen staan ook op de CD-rom: "E-tjes worden een met de bal". Hierop zijn ook videobeelden van de verschillende trainingsvormen te zien. Dit zijn:
 - mikvormen
 - scoorvormen
 - pingelvormen
 - parijvormen

Het circuitmodel kan hierbij handig gebruikt worden.

D-jeugd (10-12 jaar)

Psychische kenmerken

- leergierig
- toename sociaal besef
- enthousiast en goed aanspreekbaar
- prestatiedrang
- kritiek op eigen prestaties en van anderen
- navolging van idolen

Fysieke kenmerken

- ideale lichaamsverhoudingen
- goede coordinatie
- kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig

Trainingsdoelstellingen (*"Leren door spelen"*)

Technisch:

- Gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, opendraaien etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel, met partner en tijdens partij- en positie spelen.
- Voordoelen is essentieel.
- Techniek leren toepassen door kleine partijvormen.

Conditioneel:

- Voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeid-rustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust').
- Geen conditionele vorming zonder bal.

Tactisch:

- Aanleren van algemene tactische principes, taken en functies binnen opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen.
- Het leren van 'buitenspel'.
- Aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren).
- Veldbezetting
 - positiespel met en zonder bal
 - diepte in het spel
 - openen op de andere flank
 - opengedraaid staan om de bal te ontvangen
- In wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.

Mentaal:

- Prestatievergelijking van individuele verrichtingen vindt plaats.

Accenten in de training

- Basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal).
- Veel spelsituaties trainen.
- Schaven aan techniek (afwisselend programma).
- Techniek verbeteren onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- Creativiteit van spelers niet inperken.

Te behandelen thema's

- *Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*
- individuele baltechniek
- 'achterlangs komen' bij aanval
- dribbelen
- druk zetten (pressie)
- drijven met de bal
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- passen en trappen (links en rechts)
- positiespel 5:2, 3:1, 4:2 en 4:3
- aan- en meenemen van de bal
- open draaien
- opgedraaid staan
- positiespel 2:1 ('1-2 combinatie')
- koppen
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- afwerken op doel
- uitspelen van overtalsituatie
- verdedigen in ondertalsituatie
- omschakeling bij in balbezit komen
- omschakeling bij balverlies
- spelverplaatsing/ openen op de andere zijde

Coaching

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies (omschakeling).
- Extra aandacht voor bezetting van de posities.
- Extra aandacht voor openen op de andere flank.
- Gebruik maken van eenvoudige coachtermen (zie ook bijlage 4).
- Positieve waardering is erg belangrijk.
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel.
- Stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport).
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Oefenstof

- Via de trainingsplanner waarmee (beginnende) trainers gratis gebruik kunnen maken van kant-en-klare trainingen en losse oefeningen voor D-, E-, F- en mini-pupillen. De KNVB Trainingsplanner, die ook te gebruiken is met je smart Phone of tablet, is te vinden op <http://trainers.voetbal.nl/trainingsplanner>.
- DVD coachen van D pupillen
- De DVD "allemaal uitblinkers" geeft veel handvatten voor begeleiding en oefenvormen voor training.
- Deze oefenvormen staan ook op de CD-rom: "D pupillen zo doe je dat". Hierop zijn ook videobeelden van de verschillende trainingsvormen te zien. Dit zijn:
 - mikvormen
 - scoorvormen
 - pingelvormen

- parijvormen

Het circuitmodel kan hierbij handig gebruikt worden.

C-jeugd (12-14 jaar)

Psychische kenmerken

- kritisch voor gezag
- behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- groepsvorming
- motivatiegebrek
- idealistisch / eigenwijs
- andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal)
- gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

Fysieke kenmerken

- (pré)puberteit
- disharmonie
- bij sommigen enorme lengtegroei
- beperkte belastbaarheid
- onstabiele motoriek
- blessuregevoelig

Trainingsdoelstellingen (*"Benaderen van de wedstrijd"*)

Technisch:

- Voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo.
- Wedstrijdvormen inbouwen. Door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo).

Conditioneel:

- Intensiteit mag toenemen t.o.v. D-jeugd, maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!).
- Conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm.
- Aandacht voor snelheid.

Tactisch:

- Vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man- / ruimtedekking; positiewisselingen).
- Verder uitbreiden van individuele tactiek.
- Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek.
- Inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities.
- Onderlinge samenwerking tussen de linies verbeteren.

Mentaal:

- Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel.
- Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

Accenten training

- Technischevoetbalvaardigheden vanuit wedstrijd situatie
- Handelingsnelheid vergroten.
- Veel positie- en partijspelen.
- Trainen in twee en drie linies.
- Geen krachttraining (lengtegroei).
- Conditie training in de voetbalvormen.
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen.
- Herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positiespel (3:1, 5:2, 5:3, 4:3)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- positioneel dekken
- kaatsen
- passen, trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balverlies
- koppen (techniek)
- benutten van kansen (afwerken)
- individuele baltechniek
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- openen op de andere flank (spel verplaatsen)
- open gedraaid staan om de bal te ontvangen

Coaching

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie (zie ook bijlage 4 "Standaard coachtermen Hilvaria").
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, omschakeling etc.).
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Aandacht voor taken per linie.
- Motiveren waarom iets (anders) moet.
- Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Oefenstof:

- Via de technisch jeugdcoördinator is het boek: "Coachen van jeugdvoetballers" te leen. Daarin staan veel specifieke oefenvormen waarmee algemene en specifieke doelen bereikt kunnen worden.
- NKS complete trainingen voor C zijn via de technisch jeugdcoördinator te kopiëren.

B-jeugd (14-16 jaar)

Psychische kenmerken

- Meer realiteitszin.
- Minder emotioneel.
- Agressie neemt af.
- Toenemende zelfkennis.
- Streven naar verbetering van prestaties.
- Meer denken in teambelang.
- Gezag wordt weer beter geaccepteerd.

Fysieke kenmerken

- Lichaam groeit naar harmonisch geheel.
- Toenemende breedtegroei en spiervolume.
- Kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk.

Trainingsdoelstellingen (*"Presteren in de wedstrijd"*)

Technisch:

- Verder scholen van technische vaardigheden (met hogere handelingsnelheid en weerstanden).
- Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties
- Positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen).

Conditioneel:

- Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits).
- De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn.
- Intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.)

Tactisch:

- Uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen).
- Het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie.
- Spelen vaak erg wild en gejaagd. Leren om ook rust in het spel te brengen.
- Het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, rugdekking, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).

Mentaal:

- Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

Accenten training

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Verbeteren van technische elementen.
- Trainen op (handelings)snelheid en uithouding.
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team terug laten komen.
- Specifieke taken per linie).
- Trainen in twee en drie linies.
- Veel positie spelen.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positiespel in de opbouw (5:3, 3:1, 3:2, 4:2 en 4:3)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- het spel verleggen/ verplaatsen/ openen
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balverlies
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- aansluiting tussen de linies
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- diversiteit aan afwerkvormen
- benutten van kansen (afwerken)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

Coaching

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie (zie ook bijlage 4 "Standaard coachtermen Hilvaria").
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Leren om individuele kwaliteiten voor het team in te zetten.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Oefenstof

- Via de technisch jeugdcoördinator is het boek: "Coachen van jeugdvoetballers" te leen. Daarin staan veel specifieke oefenvormen waarmee algemene en specifieke doelen bereikt kunnen worden.
- NKS complete trainingen voor B zijn via de technisch jeugdcoördinator te kopiëren.

A-jeugd (16-18 jaar)

Psychische kenmerken

- stabilisatie van karakter
- duidelijke zelfkritiek
- toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen)
- prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

Fysieke kenmerken

- benadering lichamelijke volwassenheid
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- nauwelijks gevaar voor overbelasting

Trainingsdoelstellingen (*"Streven naar optimale prestatie"/ leren winnen van de wedstrijd*)

Technisch:

- Verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.)
- Onder grotere weerstand.
- Het inbrengen van automatismen (blijven herhalen).
- Extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.

Conditioneel:

- Spelers belasten tot maximale prestatieniveau
- uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstand.
- Gericht trainen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).

Tactisch:

- Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies.
- Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.

Mentaal:

- Streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionalisme.
- Stimuleren van kritische zelfbeoordeling.
- Aangeven van verwachte toekomst bij senioren.

Accenten training

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Trainen in twee en drie linies.
- Trainen op spelhervattingen.
- Individueel trainen op specifieke technische, tactische aspecten en taken. Taaktraining per positie.
- Conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau).
- in dienst van de teamprestatie spelen

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positiespel (5:3, 4:3, 5:4, 7:6)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- het spel verleggen/verplaatsen
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- snelle omschakeling bij balbezit
- passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep)
- snelle omschakeling bij balverlies
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- aansluiting tussen de linies
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- diep spelen als het kan
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- diversiteit aan afwerkvormen
- benutten van kansen (afwerken)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

Coaching

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie (zie ook bijlage 4 "Standaard coachtermen Hilvaria").
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Individuele kwaliteiten voor het team inzetten.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- Jezelf ondergeschikt maken aan het teambelang.
- Gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander.
- Gebruik maken van de extra kwaliteiten van het eigen team.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Oefenstof

- Via de technisch jeugdcoördinator is het boek: "Coachen van jeugdvoetballers" te leen. Daarin staan veel specifieke oefenvormen waarmee algemene en specifieke doelen bereikt kunnen worden.
- NKS complete trainingen voor A zijn via de technisch jeugdcoördinator te kopiëren.

Bijlage 6

Keeperstraining

Voor een keeper is het belangrijk dat hij / zij:

- actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn/ haar team
- individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen
- aandacht krijgt voor zijn / haar zelfvertrouwen, durf en brutaliteit

Daarom dient de training van de doelverdediger gesplitst te worden in:

- individuele training (specifieke keeperstraining)
- training met de groep

Aandacht dient geschonken te worden aan:

- sterke punten: onderhouden
- zwakke punten: verbeteren

Een goede keeperstraining is hoofzakelijk gebaseerd op drie aspecten: *techniek*, *tactiek* en *conditie*. Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van de training dienen deze aspecten terug te komen. Hieronder staan enkele aandachtspunten omschreven:

Werken aan **techniek**:

- vangen
- (uit)werpen
- (uit)trappen
- stompen
- vallen, rollen, opstaan
- oppakken van de bal
- voetenwerk
- springen (in relatie tot vangen, pakken en stompen)
- luchtduel
- werken met diverse soorten ballen
- bodemgewenning
- voorkomen van angst en krampachtigheid

Techniek uitgewerkt:

- **Rollen + oppakken**
 - Niet knie op de grond, wel bij de grond anders kun je niet weggkomen.
- **Uitgangspositie is steeds:**
 - Benen iets uit elkaar op je voorvoet staan met gewicht naar voren. Op juiste moment een stapje naar voren doen. Niet springen. Met de handen breeduit naar voren staan en handpalm naar voren. Dan ben je sneller met je handen bij de bal.
 - De bal altijd inhalen, naar je lichaam toe bewegen. Dan haal je de vaart uit de bal. Dit moet je steeds blijven herhalen.
 - Bal vasthouden met je ellebogen eronder anders springt de bal weg.
- **Slingerworp gooien**
 - Bal op je hand voor je houden, bal achter je bewegen, indraaien, bal boven je hoofd gooien. Als je de bal laat loslaat dan blijft deze laag bij de grond als je hem eerder loslaat, gaat die omhoog.
- **Rollende bal trappen**
 - Omdat je in de wedstrijd ook altijd met een rollende bal te maken hebt bijv. bij terugspeelbal en zelf loslaten na 6 seconde.
 - Veel oefenen op links trappen dan verbetert het goed passen.
- **Volleytrap**

- Bal niet in de traphand vasthouden, maar met twee handen. Dan kun je sturen en richting geven aan de bal. Bal de lengte van je armen voor je houden. Instappen, kort en fel trappen op techniek. Teen naar beneden gericht, bal leren op het juiste moment met de wreef te raken. Voor je kijken, niet naar beneden want dan zie je niet waar de bal naar toe moet. Stuur met je standbeen de kant in waar je de bal naar toe wilt plaatsen.
- **Drop-kick (bal eerst op de grond)**
 - Draai de bal altijd met effect naar je toe zodat die bij je blijft en niet weg stuitert. Voorover hangen voor een lage bal en meer achterover voor een hogere bal.

Werken aan **tactiek**:

- opbouwend spel
- meevoetballen (links en rechts),
- uittrappen, uitwerpen, aanwijzingen geven
- verdedigend spel: opstelling en verdediging organiseren
- inzicht hebben in het spel
- coaching
- goede opstelling, timing

Werken aan **conditie**:

- kracht
- snelheid
- vaardigheid
- reactie
- durf
- doorzettingsvermogen

Via de technisch jeugdcoördinator zijn voor de trainers te leen:

- Boek Frans Hoek keeperstraining.
- DVD 1, 2 en 3 van de Frans Hoek keeperstraining.
- ABC goalkeeping DVD.
- Informatie via de site www.footbally.nl

Bijlage 7

Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen

Dribbelen en drijven

- bal zowel links / rechts als binnen- / buitenkant voet raken
- opkijken (niet alleen naar de bal kijken)
- al dan niet onder weerstand
- met schijnbewegingen
- bij dribbelen:
 - tegenspelers opzoeken en uitspelen
 - bal kort aan de voet houden, veel balcontacten
- bij drijven:
 - bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden
 - rechtlijnig of met richtingsveranderingen

Passen en trappen

- binnenkant van voet:
 - nauwkeurig, korte afstanden, snel spel
 - raakvlak is binnenkant van voet tussen wreef en enkel
 - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
 - bovenlichaam iets over bal gebogen

- speelbeen doorzwaaien
- wreeftrap:
 - hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel
 - raakvlak is de wreef
 - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
 - iets schuine aanloop
 - spannen voet tijdens de trap
 - pass door de lucht door 'achterover-hangen'
 - na de pass doorzwaaien met speelbeen
- let op balsnelheid
- let op oefenen met zowel linker als rechter been

Aan- en meenemen van de bal

- met alle lichaamsdelen
- over de grond en uit de lucht
- vanuit stand en in beweging
- met (kwart en halve) draai
- met tegenstander (weerstand)
- aandachtspunten:
 - 'in de bal komen'/ naar de bal toekomen
 - lichaam achter de bal houden
 - naar de bal blijven kijken

Jongleren

- met alle lichaamsdelen
- zowel met links als met rechts
- wedstrijdement (jezelf verbeteren, beste in groep)
- vanaf 'junioren':
 - met verplaatsingen
 - met meerdere spelers

Koppen

- ogen open bij raken van de bal
- bal midden op voorhoofd raken
- hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd)
- lichaam moet 'spanboog' zijn
- armen en benen zorgen voor balans
- aanspannen van nek- en halsspieren

Duel

- partijtjes 1:1 (met of zonder doeltje / pion)
- duel om de bal (ook in de lucht)
- aanvallend:
 - tegenstander opzoeken (niet ontwijken)
 - gebruik van schijnbewegingen
 - actie durven maken
- verdedigend:
 - goed gebruik maken van lichaam
 - door de knieën zakken
 - wanneer gepasseerd: tackle of sliding inzetten (zeker de bal hebben, want als je op de grond ligt, kun je niet voetballen)
 - tegenstander aan de buitenkant houden

Combineren

- met tweeën (1-2 combinatie)
- met meerdere medespelers
- als afwerkcoëfening:
 - met twee of meerdere aanvallers
 - al dan niet met verdedigers (weerstand)

- zonder bal buitenom ('achterlangs') gaan
- met (schijn-) overname

Positiespelen

- bij pupillen 'lummelen': 4:1, 6:2, 5:2, 4:2
- bij junioren opbouw in moeilijkheid (3:1, 6:3, 5:3, 4:2, 3:2, 2:1)
- met meerdere vakken (verplaatsen van spel)
- als afwerkoefening (volledige weerstand)

Partijspelen

- 1:1 t/m 7:7
- met numerieke meerder- of minderheid
- altijd in afgebakende ruimte
- altijd partijhesjes aan
- veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- scoringsmogelijkheden (o.a.):
 - in doel (diverse afmetingen)
 - door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)
 - door raken of omtrappen van pion
- al dan niet met keepers
- uitgaande van bepaalde opstelling/formatie
- 'vrij spel' of met opdrachten

Opbouw van een training.

- **warming up (standaard)**

1. oriëntatiefase:

- Organisatie uitzetten: vaak een gerichte vorm van positiespel.
- Doel verduidelijken.
- Waarnemen: gebeurt er wat ik wil?

2. oefen-leerfase

- Coachen op doel en techniek.
- Vraag en antwoord spel, laat ze meedenken (spel "bevrozen" stil zetten).
- Let op : kort praatje (trainer), plaatje (voordoen), daadje (zelf doen).

3. toepassingsfase

- Wat je hebt behandeld tijdens de training in een partijspel uit laten voeren en daar op coachen (in de rustmomenten).
- Cooling down: kort evalueren van de training. Wat heb je geleerd?
- **Samen** opruimen van de materialen.

Bijlage 8

Standaard coachtermen bij Hilvaria

- Onderstaand is een opsomming gegeven van de meest van toepassing zijnde coachtermen bij Hilvaria.
- De coachtermen moeten zowel tijdens trainingen, als tijdens wedstrijden gebruikt worden.
- De spelers zullen deze coachtermen moeten begrijpen, terwijl de leiders en trainers ze op de juiste momenten moeten gebruiken.

Bij F en E is het belangrijk dat het taalgebruik van de trainer/coach wordt aangepast aan leeftijd en niveau van de spelers.

categorie		Coachtermen bij Hilvaria
F	JIJ of IK roepen	De speler/keeper roept <u>Jij</u> of <u>ik</u> als hij zeker is van zijn zaak.

	(in een duel)	<ul style="list-style-type: none"> ○ IK als hij zeker weet dat hij de bal heeft of ○ JIJ als hij zeker weet dat hij de bal NIET kan hebben
F	Los	De keeper roept dat als hij vindt dat zijn spelers de bal niet meer mogen raken.
F	Weg	De speler roept dat als de bal weggespeeld moet worden <ul style="list-style-type: none"> ○ Er dreigt gevaar > scoringskans tegenstander ○ Balverlies
F	Niet happen	Duel met tegenstander niet aangaan <ul style="list-style-type: none"> ○ Tegenstander voor je houden ○ Tegenstander dwingen iets te gaan doen (dribbelen, spelen van de bal)
F	Aannemen	De bal onder controle brengen <ul style="list-style-type: none"> ○ Er is geen direct gevaar om de bal te verliezen
F	Tijd	De bal kan rustig worden aan-/meegenomen/ <ul style="list-style-type: none"> ○ Er is geen direct gevaar voor balverlies ○ Speler kan "rustig" zelf beslissen hoe hij verder wil spelen
F	Scherm af	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen <ul style="list-style-type: none"> ○ De tegenstander kan dan niet bij de bal
F	Vrij lopen	Zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen <ul style="list-style-type: none"> ○ De tegenstander kan de bal dan NIET onderscheppen
F	Doe mee	De (mede)speler een signaal geven dat hij zich bij het spel moet betrekken <ul style="list-style-type: none"> ○ Aansluiten ○ Aanspeelbaar zijn
F	Naar de bal toe	Een speler wordt aangespeeld. In plaats van af te wachten tot de bal bij hem is gaat hij naar de bal toe. <ul style="list-style-type: none"> ○ De tegenstander heeft dan geen kans de bal te onderscheppen ○ Je kunt de bal sneller een vervolg geven (doorspelen)
E	Controle	De bal komt je richting in en je zorgt er eerst voor dat je de bal beheerst (onder controle brengen) <ul style="list-style-type: none"> ○ Vaak een hoge bal ○ Uittrap van de keeper
E	Terug kan	De speler/keeper roept dat als de bal terug gespeeld kan worden.
E	Niet terug	De speler/keeper roept dat als de bal NIET terug gespeeld kan worden
E	Spelen	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen <ul style="list-style-type: none"> ○ Niet met de bal gaan lopen
E	Aanbieden	Speler moet bewust uit de dekking van de tegenstander komen en aanspeelbaar zijn voor zijn medespeler <ul style="list-style-type: none"> ○ al dan niet met schijnbeweging
E	Rust (aan de bal)	De bal controleren en het vervolg rustig uitvoeren <ul style="list-style-type: none"> ○ Er is geen direct gevaar voor balverlies ○ Overzicht houden en dan actie
E	Aanpakken / winnen	Duel met tegenstander aangaan en bal veroveren
E	Helpen	De speler(s) in de buurt van de medespeler met bal helpen hem <ul style="list-style-type: none"> ○ Zorgen dat je aanspeelbaar bent en hij de bal kan overspelen

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Een combinatie aanbieden, b.v. een 1-2tje
E	Zoek op	<p>Speler met de bal gaat zo snel mogelijk richting de tegenstander</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tegenstander krijgt dan minder tijd om positie te kiezen ○ Vaak gebruiken in 1 tegen 1 situaties als scoringskans na uitspelen van de tegenstander het gevolg is
E	Kom er tussen	<p>Speler moet proberen om zo snel mogelijk weer tussen de bal en het eigen doel te komen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Na balverlies ○ Om de opbouwende tegenstander de pas af te snijden
E	Zet vast	<p>Elke speler zoekt zijn eigen of de dichtstbijzijnde tegenstander op zodat deze geen mogelijkheid heeft om de bal te spelen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Je komt dan vaak in balbezit ○ De speler met het beste overzicht geeft hiervoor het teken
D	Lichaam gebruiken	<p>Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De tegenstander kan dan niet bij de bal ○ Evt. voorafgaand de tegenstander een schouderduw geven
D	Breed maken / Groot maken	<p>Het speelveld zo groot of breed mogelijk maken</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Naar de zijlijn toe en van de tegenstander af bewegen. ○ vleugelspelers naar buiten en de spits diep bewegen
D	Schijnactie maken	<p>Een beweging uitvoeren die lijkt dat je iets gaat doen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Eerst naar de bal toe en dan er van weg ○ Eerst van de bal weg en dan er naar toe
D	Diep	<p>Speler loopt de ruimte in richting doel van de tegenstander</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De ruimte kan b.v. gemaakt worden door de vleugelaanvaller
D	Zakken	<p>Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen ○ Je team verdedigend te versterken ○ Blijf intussen wel om je heen blijven kijken
D	(kort) dekken	<p>Je dicht bij je <u>directe</u> tegenstander opstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ als de bal zijn richting in gespeeld wordt heb jij een grote kans deze te onderscheppen ○ Blijf goed opletten > bal, tegenstanders, medespelers
D	Druk zetten	<p>Verhinder <u>gezamenlijk</u> dat de tegenstander kan opbouwen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Man met bal aanpakken (niet happen) ○ Spelers (tegenstanders) die aangespeeld kunnen worden kort dekken.
D	Aansluiten / Bijsluiten	<p>Bij balbezit de ruimte tussen jou en de speler voor je kleiner maken</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ afstand tussen 2 linies kleiner maken. ○ Je doet dan direct mee in de aanval
D	Hou vast	<p>De speler moet de bal bij zich houden en afschermen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Niet gaan lopen met de bal ○ Medespeler beweegt zich zodanig dat er samen gespeeld kan worden
D	Kaatsen	<p>De bal direct terugspelen naar de speler die jou de bal aanspeelt</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Denk aan juiste balsnelheid, ○ De juiste richting ○ over de grond en op het goede been
D	Draai open	<p>De aangespeelde speler moet de bal zo aan-/meenemen dat hij een</p>

		groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven.
D	Vrije ruimte	De speler wordt zich bewust waar de ruimte is waar zich geen spelers bevinden <ul style="list-style-type: none"> o Kijk om je heen en je ziet het o Vooral belangrijk voor aanvallende middenvelders en aanvallers
D	Achterlijn halen	De balbezittende speler gaat naar de achterlijn en geeft een voorzet <ul style="list-style-type: none"> o 1^e of 2^e paal, 16meter o Opheffen van buitenspel
D	Doordraaien	De speler die aangespeeld wordt draait zich zodanig om de vrije ruimte in te lopen (dribbelen met bal) <ul style="list-style-type: none"> o Vaak de andere kant op vanwaar de bal komt o Er is geen gevaar van een tegenstander (balverlies) o Vaak zie je de vrije ruimte zelf niet
D	Binnenkant	De speler dekt de tegenstander aan de binnenkant <ul style="list-style-type: none"> o De kortste weg naar de goal is geblokkeerd
D	Haal eruit	De speler in balbezit staat tegen een overtal en moet terugdraaien en terug-/breed spelen.
C	(om)Schakelen	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling <ul style="list-style-type: none"> o Van <u>aanvallen</u> naar <u>verdedigen</u> bij verlies van de bal o Van <u>verdedigen</u> naar <u>aanvallen</u> bij veroveren van de bal
C	Laat lopen	De bal laten rollen in plaats van aannemen <ul style="list-style-type: none"> o Er is dan vaak geen tegenstander in de buurt o De vaart blijft in het spel o B.V. bij een ingooi
C	Openen / Wisselpass	Verplaatsen van het spel van de ene naar de andere kant van het veld <ul style="list-style-type: none"> o Door aan te geven waar de bal naar toe moet, wordt het nog duidelijker o Dit geldt ook voor keepers
C	Buitenom	Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte in sprinten die aan de buitenkant vrij is
C	Naar binnen	Speler loopt/sprint <u>van</u> de zijkant <u>naar</u> binnen (naar de as van het veld) <ul style="list-style-type: none"> o om ruimte te maken voor opkomende medespeler o om medespeler rugdekking te geven
B	Insnijden	De speler met bal komt schuin voor zijn tegenstander door richting doel <ul style="list-style-type: none"> o Vaak het strafschoopgebied in o De kans dat de tegenstander een overtreding maakt is groot
B	Knijpen	De tegenstander een bepaalde richting in dwingen door de ruimte klein te maken <ul style="list-style-type: none"> o Door een paar spelers
B	Kantelen	De tegenstander een bepaalde richting in sturen met het hele team <ul style="list-style-type: none"> o Door het hele team o Rugdekking geven naar de kant waar de tegenstander bal bezit heeft
B	Door dekken	Wanneer de tegenstander zich in achterwaartse richting beweegt, moet de speler die bij hem staat hem kort blijven volgen.
A	Dubbelen	Met 2 spelers drukzetten op de tegenstander met bal

Bijlage 9
Individueel evaluatieformulier

Evaluatie formulier per leider/trainer van een Hilvaria jeugdteam.

Naam:

Team:

Datum:

Wat is je algemene indruk van het team en de wijze waarop het draait?
Hoe is het competitie verloop van het team tot nu toe?
Hoe is de samenwerking met de overige leiders/trainers van het team?
Evaluatie individuele spelers (je kunt daarbij denken aan: positie, technische vaardigheden, links/rechts, tactisch inzicht, fysiek, postuur, persoonlijkheid, motivatie, opkomst trainingen). Wie zijn de betere? Wie zijn de iets mindere? Wie zijn de zwakkere?
Zijn er spelers waarvan je vindt dat ze beter in een hoger team zouden kunnen spelen?
Zijn er spelers waarvan je vindt dat ze beter in een lager team zouden kunnen spelen?
Welke speler(s) en op welke wijze vallen vanuit sociaal oogpunt en mogelijk gedrag buiten de groep en waarom?
Gaan alle spelers door in het nieuwe seizoen? Wie gaan er stoppen? Geef indien mogelijk ook het waarom van stoppen aan.
Heb je adviezen m.b.t. plaatsing van de spelers voor volgend seizoen?
Ga je als leider en/of trainer volgend seizoen door en waar ligt je voorkeur ?
Heb je wensen als leider/trainer voor volgend seizoen wat betreft team en/of collega leider/trainer?
Heb je interesse om een trainerscursus te gaan volgen?
Heb je nog aanvullingen?

Realiseer je dat het niet altijd mogelijk is om aan alle wensen die in dit formulier aangegeven worden tegemoet te komen.