



VOETBALVERENIGING  
DOOR EENDRACHT STERK MOESDIJK

**Jeugdopleidingsplan**

**v.v. DESM**

**2015 – 2020**

## **Voorwoord**

---

Voor u ligt het jeugdopleidingsplan (JOP) 2015 - 2019.

Het jeugdopleidingsplan vloeit voort uit het beleidsplan voetbaltechnische zaken v.v. DESM voor de jaren 2015 –2019. Er is voor een belangrijk deel gebruik gemaakt van bestaande leerplannen. Wel zijn hierin duidelijke keuzes gemaakt waardoor het uiteindelijke resultaat in harmonie is met de waarden en zienswijze binnen onze vereniging.

Het jeugdopleidingsplan is te beschouwen als een levend document en door vernieuwde inzichten kunnen zo nodig altijd wijzigingen worden aangebracht. Er zal ten alle tijden open worden gestaan voor op- en/of aanmerkingen en deze zullen bij het actualiseren van het jeugdplan worden meegenomen.

Het jeugdopleidingsplan is een belangrijk document omdat het duidelijkheid verschaft en een richtlijn biedt voor de hele jeugdopleiding en niet alleen voor de prestatieve jeugd. In die zin zal er naar worden gestreefd het voetbalniveau van de jeugd in de breedte te vergroten. Het mag duidelijk zijn dat dit nooit ten koste mag gaan van spelplezier, teamspirit en sportiviteit. Het plan moet gezien worden als een leidraad, niet als een strak keurslijf. Met het jeugdplan willen we duidelijkheid scheppen hoe de vereniging DESM, en met name de jeugdcommissie en technische commissie, aan kijkt tegen het jeugdvoetbal en wat onze ambitie is voor de komende jaren.

De uitvoering van het plan vergt een bepaalde mate van discipline en een grote investering in energie en tijd. Maar wij zijn er van overtuigd dat het jeugdopleidingsplan een positieve bijdrage zal leveren aan de ontwikkeling van het jeugdvoetbal binnen v.v. DESM.

Namens de jeugdcommissie & technische commissie,

Ernst Jansen & Rolf Bonten

Voorzitter jeugdcommissie & voorzitter technische commissie

## **Inhoudsopgave:**

---

Organisatorisch deel.....	- 4 -
1. Inleiding .....	- 5 -
1.1 Aanleiding.....	- 5 -
1.2 Visie KNVB .....	- 5 -
1.3 Opzet .....	- 6 -
1.4 Doelen .....	- 6 -
1.5 Randvoorwaarden .....	- 6 -
1.6 Algemene uitgangspunten Jeugdopleidingsplan.....	- 7 -
1.7 Gedrageregels .....	- 7 -
1.8 Borging jeugdopleidingsplan .....	- 7 -
2. Organisatie jeugdkader .....	- 9 -
2.1 Organisatiestructuur .....	- 9 -
2.2 Organigram.....	- 10 -
3. Indeling en selectiebeleid.....	- 11 -
3.1 Selectieteams .....	- 11 -
3.2 Selectiecriteria.....	- 11 -
3.3 Indelingsprocedure.....	- 12 -
3.4 Persoonlijk ontwikkelingsplan .....	- 13 -
3.5 Mini-Pupillen .....	- 13 -
3.6 Doorstroom naar senioren .....	- 13 -
4. Opleiden en deskundigheidsbevordering jeugdkader .....	- 15 -
5. Materialen en middelen.....	- 17 -
6. Meisjesvoetbal .....	- 18 -
6.1 Selectiebeleid .....	- 18 -
6.2 Door selecteren naar dameselftal.....	- 18 -
Technisch deel.....	- 19 -
7. Inleiding .....	- 20 -
8. Technische opzet.....	- 21 -
8.1 Basisuitgangspunten training .....	- 21 -
8.2 Keeperstraining .....	- 23 -
8.3 Basisuitgangspunten wedstrijden .....	- 23 -

9. Leeftijdscategorie F t/m A .....	- 25 -
9.1 F-pupillen .....	- 25 -
8.2 E-pupillen .....	- 27 -
8.3 D-pupillen .....	- 29 -
8.4 C-pupillen .....	- 31 -
8.5 B-pupillen .....	- 33 -
8.6 A-pupillen .....	- 35 -
Bijlagen .....	- 37 -
Bijlage 1    Coerver-methode .....	- 38 -
Bijlage 2    René Meulenstein-methode .....	- 43 -
Bijlage 3    Format Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP) .....	- 44 -
Bijlage 4    Format Wedstrijdbespreking .....	- 46 -



**Organisatorisch deel**

## 1. Inleiding

---

### 1.1 Aanleiding

Door de enorme groei binnen de jeugdafdeling, de veranderde verenigingsstructuur en de verhuizing naar de nieuwe sportaccommodatie is de behoefte ontstaan te werken aan een vernieuwde en uitgewerkte voetbalvisie.

Er wordt een visie neergelegd, betreffende het omgaan met de jeugd naar de toekomst toe. Daarnaast zorgt een plan voor structuur. (Toekomstige) leiders en overig vrijwillig kader zien wat er in deze vereniging leeft.

Zaken zijn goed geregeld, zaken liggen vast, er is geen onduidelijkheid. Met het jeugdopleidingsplan willen wij de jeugdafdeling organisatorisch en technisch op een hoger niveau brengen. In alle gevallen waarin dit jeugdopleidingsplan niet voorziet nemen de jeugdcommissie en de technische commissie in overleg een besluit.

Nogmaals willen we hierbij benadrukken dat we als vereniging ten alle tijden proberen maatwerk te leveren. Dit kan betekenen dat er af kan worden geweken van de vastgestelde visie wanneer de jeugdcommissie dan wel technische commissie denkt dat dit ten goede komt van de vereniging DESM.

*Noot: Waar in dit jeugdplan trainer/begeleider/speler wordt genoemd kan ook worden bedoeld op trainster/begeleidster/speelster.*

### 1.2 Visie KNVB

Bij het ontwikkelen van het DESM-Jeugdplan zijn we uit gegaan vanuit de visie van de KNVB. Sinds 1985 kiest de KNVB voor het credo: "Voetballen leer je door te voetballen". De KNVB heeft een duidelijke kijk op voetballen ontwikkeld, waarbij het voetballen het uitgangspunt is.

Voetballen bestaat uit een logische structuur. Het doel is uiteindelijk om meer doelpunten te maken dan de tegenstander om uiteindelijk een wedstrijd te winnen. Om dit te realiseren moet een team *aanvallen*, wat automatisch betekent dat het andere team moet *verdedigen*. En doordat balbezit voortdurend wisselt, is er naast aanvallen en verdedigen nog sprake van *omschakelen*. Deze drie onderdelen noemt de KNVB *Teamfuncties*. Deze teamfuncties worden weer onderverdeeld in teamtaken (bij verdedigen bijvoorbeeld storen of doelpunten voorkomen, bij aanvallen bijvoorbeeld opbouwen of scoren).

Om dit beter te leren beheersen zal je deze functies en taken moeten trainen. Waarbij de KNVB aangeeft dat het belangrijk is dat oefeningen aansluiten bij wedstrijdsituaties. Oefeningen als voorbeeld passen, trappen, dribbelen en schieten zullen herhaaldelijk moeten worden uitgevoerd om ze onder de knie te krijgen. De leerbaarheid wordt vergroot door oefeningen voor jonge spelers eenvoudig en overzichtelijk te maken. Hoe jonger de spelers zijn hoe groter het verschil met volwassenen.

Voor een complete uitleg van de KNVB-voetbalvisie verwijzen we naar de website [www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl)

### 1.3 Opzet

Het jeugdopleidingsplan kenmerkt zich door een organisatorisch deel en een technisch deel. Binnen het organisatorische gedeelte wordt de structuur die wij willen nastreven uiteen gezet. Binnen het technisch deel wordt er dieper in gegaan op de uitvoering en de praktijk waarin wij trainers/leiders van de jeugdteams een leidraad willen aanbieden om te gebruiken binnen hun trainingen en wedstrijden.

### 1.4 Doelen

DESM wil aan de hand van het Jeugdopleidingsplan de volgende doelen nastreven:

- Invoeren van een trainingsmethodiek die spelers en speelsters van F t/m A zo opleidt dat een gestructureerde doorgroei van jeugdspelers naar de selectie van v.v. DESM voor de komende jaren gewaarborgd is.
- Streven naar constructief, aanvallend en attractief voetbal.
- Verbetering van beleving, saamhorigheid en sportiviteit.
- Verbeteren van mentaliteit, met name wedstrijdbeleving.
- Talentvolle spelers mogelijkheden bieden om zich individueel optimaal te ontwikkelen.
- Spelvreugde / spelplezier bij alle spelers.

Het jeugdopleidingsplan is een richtlijn voor de jeugdafdeling van v.v. DESM. Met het jeugdopleidingsplan willen we de spelers een goede jeugdopleiding geven, zodat de jeugdopleiding op een hoger niveau komt dan het nu al is. Het jeugdopleidingsplan zal voor elke leeftijdscategorie een leidraad aangeven waar trainers en leiders van betreffende elftallen zich aan vast kunnen houden.

Het jeugdopleidingsplan wordt jaarlijks geëvalueerd en eventueel bijgesteld en verbeterd.

### 1.5 Randvoorwaarden

Om het Jeugdopleidingsplan te kunnen realiseren moet aan een aantal randvoorwaarden zijn voldaan.

- Om te beginnen is het noodzakelijk dat het (jeugd)bestuur van v.v. DESM, de werkgroep voetbalzaken, spelers en ouders zich actief inzetten om het Jeugdopleidingsplan in haar doelstellingen te realiseren. Let wel:  
Het gaat hier om een *inspanningsverplichting* en niet om een *resultaatverplichting*.
- In de tweede plaats is het noodzakelijk dat er adequate trainingsfaciliteiten en materiaal (in kwantiteit én kwaliteit) aanwezig zijn om de kwaliteit van de jeugd van v.v. DESM te kunnen verbeteren.
- In de derde plaats dienen er middelen beschikbaar te zijn om het jeugdkader adequaat te begeleiden en bij te scholen. Talentvolle, jongere, trainers moeten de mogelijkheid krijgen zich, eventueel extern (KNVB) door te ontwikkelen ten behoeve van de kwaliteit van het jeugdkader.

- En tot slot moeten er adequate middelen en medewerking zijn met betrekking tot PR, communicatie en sponsoring.

#### 1.6 Algemene uitgangspunten Jeugdopleidingsplan

- De opleiding staat centraal. Het leveren van prestaties komt na de opleiding. Coaching tijdens de wedstrijd moet gebaseerd zijn op leerdoelen die centraal hebben gestaan tijdens de trainingen. Wedstrijdresultaat is niet het belangrijkste.
- Maak het individu niet ondergeschikt aan het collectief. Elke speler heeft zijn individuele kwaliteiten. Geef deze de nodige ontwikkelingskansen. Dit verhoogt de spelvreugde.
- Indien psychische en lichamelijke eigenschappen het toelaten, moet een jeugdspeler zo hoog mogelijk spelen. Er wordt dus niet altijd vastgehouden aan leeftijd bij het indelen van de teams.
- Een speler ontwikkelt zich op jonge leeftijd sterk. Geef hem speelmogelijkheden op vele plaatsen in een elftal (FE). Vanaf D leeftijd kunnen specifieke kwaliteiten worden toegepast.
- Jeugdtraining moet in de eerste plaats gebaseerd zijn op techniek, vooral in beweging en later onder weerstand.
- De techniektraining loopt als een rode draad door de totale jeugdopleiding heen. De tactiek en de conditie geleidelijk aan de techniek (en aan de leeftijd) aanpassen.
- Jeugdleiders en jeugdtrainers moeten het eigen belang ondergeschikt maken aan het clubbelang en nog eerder aan het belang van het individu.
- Stop de spelers niet vol met allerlei opdrachten. De creatieve eigenschappen van de jeugdspelers krijgen daardoor te weinig ontwikkelingskansen.
- Schenk speciale aandacht aan keeperstraining (A- t/m E-jeugd: elke week 1x apart trainen). Geef daarnaast keepers ook de gelegenheid om op trainingen hun voetballende kwaliteiten en basistechniek te ontwikkelen.
- Schenk speciale aandacht aan coördinatie training binnen de training (tijdens warming-up).
- Het trainingsmateriaal moet optimaal zijn. Bij de pupillen elke speler een bal is een basisvoorwaarde.
- De trainingsmogelijkheden moeten voor alle elftallen optimaal zijn.

#### 1.7 Gedragsregels

Belangrijk voor het goed functioneren van een vereniging in het algemeen en het Jeugdopleidingsplan in het bijzonder is dat iedereen die hierin betrokken is zich houdt aan de gedragsregels binnen de vereniging. De gedragsregels zullen aan het begin van elk seizoen aan de leiders, trainers, spelers en ouders bekend gemaakt worden.

#### 1.8 Borging jeugdopleidingsplan

Het bestuur van vv. DESM is eindverantwoordelijk voor het jeugdbeleidsplan. De TC is in samenwerking met de jeugdcommissie verantwoordelijk voor de implementatie en de bewaking van de gekozen richtingen. De hoofdtrainers van de jeugdselectieteams dienen in algemene zin zich te houden aan de voetbalvisie en de werkwijzen zoals beschreven in het jeugdplan. Echter is een ieder vrij om zijn eigen invulling te geven aan de beschreven visie.



Hiermee wordt het jeugdopleidingsplan en daarbij de continuïteit van de voetbalvisie en de kwaliteit binnen de vereniging v.v. DESM gewaarborgd. Er vindt een periodiek overleg plaats met de Werkgroep Voetbalzaken (WVZ) waarin de waarborging wordt besproken.

## **2. Organisatie jeugd kader**

---

Het opzetten van een goede organisatiestructuur bestaande uit personen die geschikt zijn voor de uit te voeren taken is van wezenlijk belang voor het goed functioneren van een jeugdopleiding.

Hieronder beschrijven we de organisatiestructuur van de jeugd afdeling van v.v. DESM:

### **2.1 Organisatiestructuur**

#### *Jeugdcommissie (JC)*

De jeugd afdeling van DESM wordt geleid door de jeugdcommissie (JC). De jeugdcommissie is verantwoordelijk voor het organisatorische gedeelte van de jeugd afdeling. Zij moeten er voor zorgdragen dat het jeugdvoetbal soepel verloopt en technisch optimaal kan renderen. Een van de hoofdtaken van de jeugdcommissie is het zorgdragen voor de teamindelingen. Daarnaast houdt de JC zich bezig met de organisatie van de materialen, het signaleren en oplossen van accidenten, het luisteren naar en reageren op wensen van jeugdspelers/ouders, het enthousiasmeren van trainers/leiders, coördineren van gesprekken met spelers/ouders en zorgen voor vervangingen bij afwezigheid van jeugdleiders. De Jeugdcommissie is ten slotte ook nog verantwoordelijk voor het aanstellen van jeugdtrainers en begeleiders van de onderbouw van de jeugd afdeling (D t/m mini's).

De jeugdcommissie bestaat uit een jeugdvoorzitter, een vice-voorzitter, een jeugdsecretaris, een coördinator A-B jeugd, een coördinator C-D jeugd, een coördinator E jeugd, een coördinator F jeugd/mini's, een coördinator jeugdactiviteiten en een kleding- & materialenbeheerder.

Aangezien de invulling van bovenstaande functies per seizoen kan verschillen verwijzen we voor de invulling naar de *Informatiegids Jeugd afdeling* die aan het begin van het voetbaljaar aan alle leden van de jeugd afdeling wordt uitgedeeld.

#### *Technische commissie (TC)*

De technische commissie (TC) is verantwoordelijk voor het aanstellen van trainers en begeleiding van de bovenbouw (A- t/m C-jeugd) van de jeugd afdeling. Zij zijn verantwoordelijk voor de evaluatie en het onderhoud met de trainers en begeleiders van de bovenbouw. Daarnaast werken zij nauw samen met de jeugdcommissie bij de indelingen en de organisatie van met name de selectieteams.

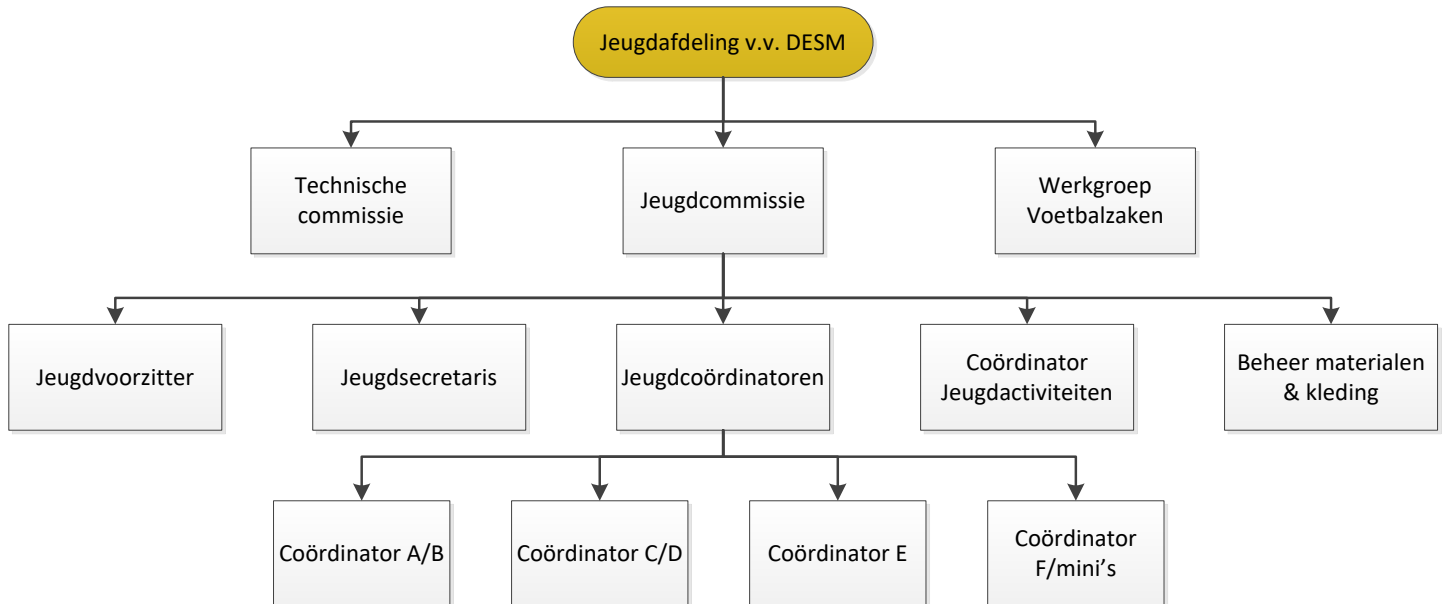
#### *Werkgroep Voetbalzaken(WVZ)*

Vanaf de invoer van het jeugdopleidingsplan zoals deze voor u ligt is er een nieuwe werkgroep aangesteld die verantwoordelijk is voor het totale jeugdopleidingsplan. Dit hebben we de Werkgroep Voetbalzaken genoemd (WVZ). De WVZ van v.v. DESM bestaat uit 4-6 leden. Deze leden zijn samengesteld uit de eerder genoemde JC en TC commissies en aangevuld met mensen die inhoudelijk verstand hebben van het opleiden van voetballers of ervaring hebben op hoog niveau binnen het amateurvoetbal.

Deze leden zijn een aanspreekpunt voor jeugdleiders op het technische vlak van de jeugdopleiding. Daarnaast zijn zij verantwoordelijk voor de borging van het jeugdopleidingsplan, de aanpassingen binnen het jeugdopleidingsplan, de ontwikkeling van het jeugdopleidingsplan, de technische invulling van interne clinics/bijeenkomsten voor jeugdleiders, de ontwikkeling van jeugdleiders en de interne scouting ten behoeve het indelen van de jeugdselectie-elftallen.

De Werkgroep voetbalzaken komt één maal per kwartaal bij elkaar. Tijdens deze bijeenkomsten staat het jeugdopleidingsplan van v.v. DESM centraal.

## 2.2 Organigram



### 3. Indeling en selectiebeleid

---

#### 3.1 Selectieteams

Jeugdspelers willen steeds beter gaan voetballen. De een kan dat sneller dan de ander. Een aantal spelers hebben het talent om snel goed te worden. Zij komen meestal in aanmerking voor één van de selectieteams. Een groot deel van de jeugdspelers zal daar, in eerste instantie althans, niet voor in aanmerking komen. Dat betekent niet dat zij voor de vereniging onbelangrijk zijn. In tegendeel: ook deze spelers maken de v.v. DESM tot een echte voetbalclub. Daarom moet het jeugdopleidingsplan een garantie bieden voor een gelijkwaardige aandacht voor prestatie- en recreatievoetbal.

Alle 1e elftallen van de leeftijdscategorie zijn selectieteam. Jaarlijks wordt gekeken of ook het 2e team als selectieteam wordt ingedeeld. De overige teams zijn de recreatieve teams en worden, onder voorbehoud en waar mogelijk, ingedeeld op leeftijd .

<b>Leeftijdsgroep</b>	<b>Prestatief elftal</b>
Mini-pupillen (4 en 5 jarigen)	Geen selectie
F-pupillen	F1
E-pupillen	E1
D-pupillen	D1
C-junioren	C1
B-junioren	B1
A-junioren	A1

Gezien de uiteindelijke doelstelling om spelers op te leiden op zijn of haar eigen niveau is het maken van selectieteams onvermijdelijk. Alleen dan komen de kwaliteiten en spelvreugde van iedere speler optimaal tot hun recht.

Hierbij dient vermeld te worden dat hetgeen wat hier boven staat vermeld een streven en een doelstelling is. Jaarlijks wordt er gekeken of dit streven, per leeftijdscategorie, haalbaar is. Indien de WVZ het nodig acht kan hier dus van worden afgeweken of kan de doelstelling worden bijgesteld.

#### 3.2 Selectiecriteria

Voor het selecteren van jeugdspelers in een van de selectieteams moet bepaald zijn op welke kenmerken (criteria) dat gebeurt. Deze moeten algemeen bekend zijn en door iedereen worden geaccepteerd. De selectie en de scouting van een speler moet ook altijd volgens dezelfde criteria worden bepaald en gemotiveerd, zodat er sprake is van een transparante en consequente uitvoering. Bij het selecteren worden de volgende criteria gehanteerd:

Selectiecriteria:

- Leeftijd
- T I C (Techniek, Inzicht en Communicatie)
- Motivatie
- Gedrag

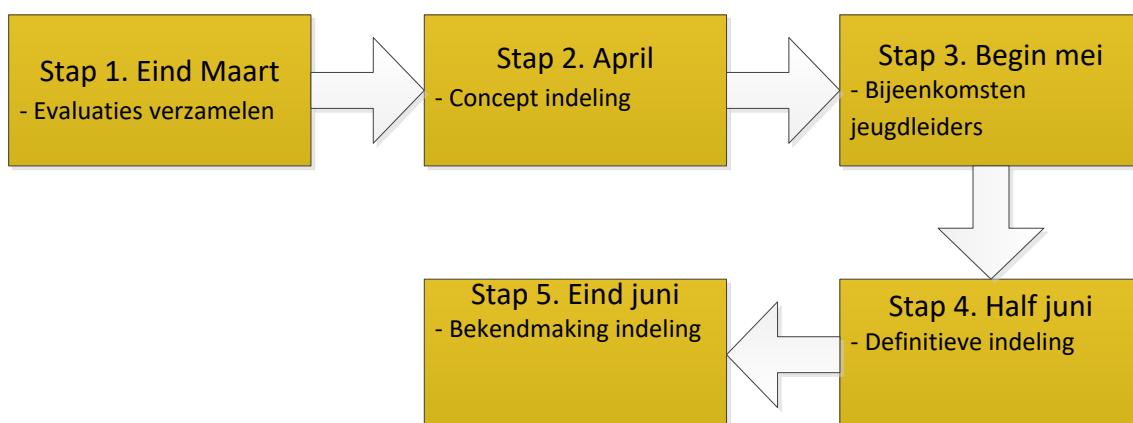
Behalve de genoemde criteria wordt ook de sociale en emotionele ontwikkeling van onze jeugdleden in ogenschouw genomen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat een goede voetballer op een bepaald

moment er nog niet aan toe is om bij een oudere groep te gaan voetballen maar halverwege het seizoen de overstap wel aan zou kunnen. Het kan dus zijn dat jeugdspelers tussentijds hoger of lager worden ingedeeld. Indien jeugdspelers zich zo ontwikkeld hebben dan kan er, in overleg met de werkgroep voetbalzaken en jeugdcommissie, vervroegd worden doorgeschoven naar de senioren selectie. Het belangrijkste uitgangspunt bij het selecteren blijft echter de individuele ontwikkeling van een jeugdspeler.

### 3.3 Indelingsprocedure

De routing bij het indelen is als volgt:

- Eind maart worden de evaluaties van de trainers/leiders en door de WVZ in overleg met de jeugdcoördinatoren verzameld en besproken. Dit is absoluut geen eindoordeel. Veranderingen of ontwikkelingen die zich in het lopende seizoen voordoen worden tussentijds besproken.
- Eind april worden de voorlopige teams door de jeugdcoördinatoren ingedeeld. Deze indeling heeft een voorlopig karakter, aangezien tot aan de overschrijvingsdatum van de KNVB spelers naar andere verenigingen kunnen vertrekken en nieuwe spelers zich kunnen aanmelden. Het betreft dus een conceptindeling om overzicht te krijgen in de bezetting van de teams in het volgend speeljaar.
- Er worden begin mei per leeftijdscategorie bijeenkomsten georganiseerd om de voorlopige indeling met de trainers en leiders te bespreken. Hierin is er ruimte voor discussie om zo samen tot een goede indeling te komen. De eindbeslissing ligt bij de jeugdcommissie en de WVZ.
- Half juni, na de overschrijvingstermijn die is vastgesteld door de KNVB, worden door de werkgroep voetbalzaken jeugd in samenwerking met de jeugdcommissie, de teamindelingen bekend gemaakt. De WVZ draagt met name zorg voor de indeling van de jeugdselectie-elftallen.
- In december/januari vinden er interne evaluaties plaats door de jeugdcommissie in samenspraak met de trainers/leiders. Zo is het mogelijk dat tijdens het lopende seizoen spelers, gelet op hun ontwikkeling, worden doorgeschoven of teruggezet naar een ander team.



### 3.4 Persoonlijk ontwikkelingsplan

Er wordt individueel per speler een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) bijgehouden. In bijlage 3 staat een format welke gebruikt kan worden om de ontwikkeling van spelers op uniforme wijze in kaart te brengen. Het format wordt ingevuld door middel van een evaluatiegesprek tussen leider/trainer en speler. Het uitgangspunt hierbij moet zijn dat de speler zelf zijn eigen ontwikkeling evalueert, met feedback van de trainer/leider. Daarbij worden er doelen gesteld voor de komende periode, ook hier ligt het initiatief bij de speler zelf. Evaluatiemomenten vinden eens per half jaar plaats aan het eind van de eerste seizoenshelft en aan het eind van het voetbalseizoen.

De WVZ houdt zo een individueel spelersdossier bij gedurende de jeugdopleiding. Spelers en ouders/begeleiders hebben ten alle tijden de mogelijkheid om hun eigen ontwikkelingsdossier in te zien. Op deze manier hoopt de WVZ de ontwikkeling van jeugdspelers binnen DESM objectief in kaart te brengen.

Let op: Het persoonlijk ontwikkelingsplan is dus absoluut niet bedoeld als rapport of bekritisering maar is enkel bedoeld om de ontwikkeling van individuele spelers te waarborgen

### 3.5 Mini-Pupillen

Voetbal voor Mini-Pupillen bij v.v. DESM is bedoeld voor kinderen (jongens en meisjes) die beginnen met voetballen in de leeftijdscategorie van bij voorkeur 4 tot uiterlijk 6 jaar oud.

Hierbij komt wederom het credo van de KNVB terug: **'voetballen leer je vooral door te voetballen'**.

Zoals eerder genoemd is het hierbij belangrijk dat de leerbaarheid en het plezier in het voetbalspel wordt vergroot door oefeningen eenvoudig en overzichtelijk te maken. Het principe wat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4 (of 5 tegen 5) zonder keeper. Het zorgt voor heel veel balcontact en bevordert de spelvreugde en de ontwikkeling van het kind. En daar gaat het tenslotte om.

De indeling van de mini-pupillen en het moment van doorstromen wordt bepaald door de trainer van de pupillen, in samenspraak met de jeugdcoördinator F-jeugd/mini's.

### 3.6 Doorstroom naar senioren

De doorstroming van junioren naar senioren dient geleidelijk te verlopen. Na het eind van de eerste seizoenshelft wordt er in de winterstop bekeken welke spelers in aanmerking komen voor een overgang naar de selectie voor het volgend seizoen. De spelers die niet in aanmerking komen voor een overgang naar de selectie van DESM komen in aanmerking voor een indeling in een van de lagere elftallen. Dit gebeurt in overleg tussen de hoofdtrainer van DESM, de trainer van het tweede elftal, de trainers/begeleiders van de A-jeugd en de technische commissie. De ervaring leert dat de stap van junioren naar senioren voetbal vaak groot is. Vandaar dat het volgende is besloten:

- Spelers die in aanmerking komen voor selectievoetbal hebben de mogelijkheid om na de winterstop 1 keer per week mee te trainen met selectie.
- Spelers die in aanmerking komen voor de lagere elftallen hebben de mogelijkheid om op donderdagavond mee te trainen met de lagere elftallen. In overleg met eerdergenoemden en speler wordt besloten welk elftal dit betreft.

- Bij twijfel tussen de indeling in selectie of de indeling in lagere elftallen krijgen de spelers altijd de kans zich na de winterstop een aantal weken te bewijzen tijdens de trainingen van de selectie. Na een periode van vier weken wordt er een besluit genomen door de hoofdtrainer van DESM over het vervolg van het seizoen.
- Het streven is om na de winterstop spelers die het volgend jaargang over gaan naar de selectie als aanvulling mee te nemen in de wedstrijdselectie van het eerste en tweede elftal.

#### 4. Opleiden en deskundigheidsbevordering jeugdkader

---

Een belangrijk onderdeel van de jeugdopleiding van DESM is de deskundigheidsbevordering van het jeugdkader. Zoals eerder genoemd ben je in het amateurvoetbal voor een groot deel afhankelijk van welwillende vrijwilligers met een variërend niveau van voetbalkennis, voetbalervaring en trainerservaring. v.v. DESM onderschrijft hierbij het volgende uitgangspunt:

*“Ten alle tijden bestaat het streven om de trainingsstaf binnen de jeugdafdeling van v.v. DESM binnen eigen gelederen aan te wijzen en waar nodig en mogelijk intern of extern op te leiden.”*

Enkel wanneer blijkt dat bovenstaande niet mogelijk is zal er in de regio gekeken worden of er geschikte trainers beschikbaar zijn om ons jeugdkader te versterken. De technische commissie en de jeugdcommissie hebben hierin een leidende rol.

DESM wil trainers en leiders de mogelijkheid bieden zichzelf te ontwikkelen. De volgende trainingen worden aangeboden door de KNVB:

*Extern:*

- KNVB Module F-Pupillentrainer
- KNVB Module E-Pupillentrainer
- KNVB Module D-Pupillentrainer
- KNVB Pupillentrainer
- KNVB Juniorentrainer
- KNVB Keepercoach Niveau II
- KNVB Keepercoach Niveau III
- KNVB Trainer / Coach jeugd en/of senioren III
- KNVB Trainer / Coach jeugd en/of senioren II
- KNVB Trainer / Coach jeugd en/of senioren I
- 

Wanneer er interesse is in een van de genoemde opleidingen kunnen jeugdtrainers dit kenbaar maken aan de WVZ. Zij bekijken dan samen met de jeugdcommissie en de technische commissie of dit gefaciliteerd kan worden. Indien een jeugdtrainer een opleiding/cursus gaat volgen wordt er vanuit de club verwacht dat die persoon voor een aantal jaar aan de club, of zelfs aan een team, verbonden zal blijven. Deze afspraak wordt administratief vastgelegd. Indien een jeugdleider beslist eerder te stoppen wordt er verwacht dat de opleiding aan DESM zal worden terugbetaald. We hopen continuïteit te bieden aan onze jeugdopleiding door gediplomeerde jeugdtrainers gedurende langere tijd aan DESM te verbinden.

Door beperkte financiële middelen is het niet altijd mogelijk iedereen een training of cursus aan te bieden. Vanwege het feit dat wij de deskundigheid van het jeugdkader toch een erg belangrijk onderdeel vinden van het jeugdopleidingsplan biedt v.v. DESM jaarlijks gratis en vrijblijvend de volgende clinics/cursussen aan:

*Intern:*

- Clinic Juniorentraining algemeen



- Clinic Pupillentraining algemeen
- Clinic Techniektraining
- Clinic Didactiek

De werkgroep voetbalzaken zal zorgdragen voor een afwisselend programma met eventuele gast-trainers of sprekers uit de (regio-/)voetbalwereld. Er worden tijdig uitnodigingen met een uiterste inschrijfdatum verzonden aan het jeugdkader van DESM.

## 5. Materialen en middelen

---

Binnen het jeugdkader is er één beheerder van materialen. Deze persoon is het aanspreekpunt voor het verstrekken, repareren, vervangen van de materialen die toebehoren tot de jeugdafdeling. Hierbij kan gedacht worden aan kleding, ballen, sleutels, speedladders (coördinatie-ladders), doelen, pionnen, tassen, waterzakken/bidons, trainingshesjes, etc.

Alle materialen blijven ten alle tijden eigendom van de vereniging DESM.

### *Materialen*

De voetbaltechnische commissie stimuleert het gebruik van trainingsmateriaal. Er moet genoeg materiaal beschikbaar zijn om een training uit te voeren op het gewenste niveau. Indien er aanvragen zijn voor nieuwe materialen kan dit worden ingediend bij de materiaalbeheerder. Deze zal dan kijken of er mogelijkheden zijn tot aanschaf.

We willen streven naar de volgende hoeveelheid trainingsmaterialen:

- 2 beschikbare doelen per team per training (formaat afgesteld op doelgroep);
- Ten minste 12 pionnen per team per training;
- Ten minste 12 hoedjes/dopjes per team per training;
- Bij voorkeur 1 bal per speler;
- Speedladder(s), dit in samenspraak organiseren met collega trainers.

### *Middelen*

DESM streeft er naar dat elk team in trainingen wordt begeleid door minimaal één persoon en bij voorkeur door twee personen. Tijdens wedstrijden streven we er naar dat een team wordt begeleid door minimaal één (hoofd-)trainer en één assistent trainer/leider.

## 6. Meisjesvoetbal

---

Binnen de vereniging en de jeugdafdeling stimuleren we de ontwikkeling van het meisjesvoetbal en willen we hen ook ten allen tijden waar mogelijk dezelfde mogelijkheden bieden als binnen het jongensvoetbal.

De indeling van het meisjesvoetbal is afhankelijk van het aantal meiden per leeftijdscategorie . Per seizoen zal er worden gekeken of het mogelijk is om een meisjesteam samen te stellen en deze ook dusdanig in te schrijven bij de KNVB. De indeling hiervan wordt meegenomen bij de algemene jeugdindeling.

Op het moment dat het samenstellen van een meisjesteam niet mogelijk blijkt te zijn zullen de speelsters worden ingedeeld op basis van dezelfde voorwaarden en criteria zoals eerder genoemd in hoofdstuk 3.2.

### 6.1 Selectiebeleid

De KNVB hanteert voor het meisjesvoetbal (gemend voetbal) dezelfde regels als bij het jongensvoetbal. Het is wel zo dat meisjespupillen die uitkomen in gemengde teams standaard één jaar ouder mogen zijn dan de leeftijdscategorie waarin zij uitkomen. Dat betekent dus bijvoorbeeld dat een meisjes D-pupil nog uit mag komen in de E-jeugd.

Bij de indeling van de selectieteams maken wij ook geen onderscheid tussen jongens en meisjes. De werkgroep voetbalzaken beoordeelt de speelster volgens dezelfde criteria als eerder genoemd in hoofdstuk 3.2.

### 6.2 Door selecteren naar dameselftal

De overgang van juniorenvoetbal naar damesvoetbal gebeurt in overleg tussen de trainer van de dames, de jeugdcommissie en de technische commissie. Het juiste moment van overgang van juniorenvoetbal naar damesvoetbal kan per individu verschillen. Samen met de speelster en eventueel ouders/begeleiders wordt dit besproken. Ook hier komt weer maatwerk bij te pas.

Speelsters die in aanmerking komen voor een overgang naar het damesteam hebben de mogelijkheid om na de winterstop 1 keer per week mee te gaan trainen.



**Technisch deel**

## 7. Inleiding

---

Om een zo kwalitatief hoog mogelijke jeugdafdeling te realiseren en vervolgens ook te behouden zal er een goede organisatie moeten staan welke als fundament moet dienen voor de jeugdafdeling. Naast dit organisatorisch fundament zal er binnen de jeugdafdeling een voetbalklimaat moeten heersen, rekening houdend met zowel het collectief als het individu. Voetbal zal centraal moeten staan binnen de opleiding van jeugdspelers ('voetballen leer je vooral door te voetballen').

Binnen de voetbalvereniging DESM zijn we vooral afhankelijk van welwillende vrijwilligers. Met de gedachte om met name deze vrijwilligers een leidraad te bieden voor hun trainingen en wedstrijden en dus het opleiden van jeugdspelers is dit technische deel van het jeugdplan ontwikkeld. Daarnaast zal het technische jeugdplan de uniformiteit in trainingen, uniformiteit in speelwijze en een vloeiende doorstroming naar een volgende leeftijdscategorie moeten waarborgen.

Om deze doelstelling te kunnen bereiken hebben we de technische aspecten van zowel trainingen als wedstrijden benoemd. Daarnaast wordt er per leeftijdscategorie benoemd wat de doelstelling(en) zijn en waar de accenten in trainingen, wedstrijden en coaching moeten liggen. Elke trainer heeft dus de taak om het jaarplan voor de leeftijdscategorie die hij of zij traint te volgen en de spelers de betreffende onderdelen zo optimaal mogelijk te laten beheersen. Op deze manier kunnen de jeugdspelers stapsgewijs kennismaken met de belangrijke technische en tactische voetbalonderdelen. In een hogere leeftijdscategorie komen deze aspecten vaak weer terug maar dan met een hogere moeilijkheidsgraad. Er wordt in de basis dus gewerkt aan het technisch aspect en het inzicht, die nodig is om op latere leeftijd de tactische trainingen ook goed te doen laten verlopen.

Belangrijk om te vermelden bij bovenstaande is dat de trainer altijd de eindbeslissing en eindverantwoordelijkheid draagt. Indien de trainer de, vanuit het jeugdplan gewenste, tactieken en formaties binnen een team niet mogelijk acht heeft hij de vrijheid hier wijzigingen in aan te brengen met als doel de teamprestatie te verhogen. Echter wilt de WVZ door middel van het jeugdplan zorgen voor een continue aanwas van spelers met specifieke kwaliteiten waardoor de aangegeven tactieken en formaties goed ingevuld kunnen worden. Of dit mogelijk zal zijn is natuurlijk altijd afhankelijk van de kwaliteit en het niveau van de spelersgroep.

## 8. Technische opzet

---

### 8.1 Basisuitgangspunten training

De basis van iedere training zal moeten voldoen aan een aantal uitgangspunten. De uitgangspunten die de WVZ heeft opgesteld zijn als volgt (in willekeurige volgorde):

- *Richt de training op het voetbal*
  - Probeer zo veel mogelijk de bal te gebruiken in het jeugdvoetbal. Zo heeft de warming-up bij de jonge spelers geen lang loopwerk zonder bal nodig. Probeer bal te integreren binnen de warming up.
  - Probeer zo veel mogelijk gebruik te maken van succeselementen. Spelers moeten het gevoel hebben dat ze een succes kunnen behalen (bijvoorbeeld doelpunten maken en voorkomen of de bal 10 keer rondspelen tijdens een positiespel). Dit zorgt voor meer enthousiasme. Zorg er voor dat dit succes ook haalbaar is!
  - Gebruik wedstrijdgerichte oefeningen. Gebruik situaties die in de wedstrijd ook voor kunnen komen.
  - Werk met afgebakende ruimtes welke niet te klein en niet te groot dienen te zijn. Dit is altijd afhankelijk van het niveau.
  - Maak een onderscheid tussen aanvallen en verdedigen (balbezit en balverlies) en met name ook de omschakeling tussen deze twee.
- *Juiste intensiteit, frequentie en periodisering, afgesteld op leeftijd en niveau*
  - Houdt altijd rekening met de leeftijd, de groepsgrote en fysieke mogelijkheden en onmogelijkheden.
  - Houdt rekening met de verschillen in niveau binnen het team. De training moet voor iedereen voldoende uitdaging hebben. Anderzijds moet elke speler ook succes kunnen behalen.
  - Durf oefenvormen tussentijds aan te passen om oefeningen toch geschikt te maken voor het team.
- *Herhalen, herhalen, herhalen*
  - Blijf oefenvormen of soortgelijke oefenvormen eindeloos herhalen per training maar ook per periode. Bouw dit op in niveau en intensiteit.
  - Laat spelers niet te lang stil staan. Een speler moet veel beurten en balcontacten krijgen tijdens een oefening. Al doende leert men.
  - Enthousiasmeer spelers om ook in hun vrije tijd aan de slag te gaan met bepaalde technieken of oefeningen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan techniektrainingen.
- *Gebruik de juiste coaching*
  - Ben verbaal aanwezig op een training. Enthousiasmeer de spelers om geconcentreerd bezig te blijven tijdens elke vorm.
  - Coach motiverend en stimulerend. Gebruik positieve feedback.
  - Probeer het spel of de oefening te beïnvloeden (leg het spel stil en geef aanwijzingen).
  - Stimuleer spelers zelf na te denken over speltechnische oplossingen. Dit stimuleert de ontwikkeling van het inzicht van de speler.
- *Vorbereitung*

- Een goede voorbereiding is vereist. Dit voorkomt momenten van stilstaan wat weer van negatieve invloed is op het gestel en de concentratie van de spelers.
- Zorg er voor dat je de benodigde materialen klaar hebt staan.
- Laat de spelers actief bezig zijn indien je materialen moet klaarzetten voor de volgende oefening. Kies dan voor vormen die ze zelfstandig uit kunnen voeren (overspelen of rondo).
- Communiceer met elkaar indien een training door een ander wordt overgenomen.

### 8.1.1 Opbouw

Er zijn veel trainingsvormen mogelijk. Daarnaast zijn er talloze oefeningen welke gebruikt kunnen worden om tot een bepaald doel te komen. Houd je binnen een training vast aan de zogenoemde 'rode draad'. Laat bepaalde aspecten die worden toegepast tijdens de oefenvormen terug komen in het afwerken of het partijspel. Binnen het jeugdopleidingsplan omschrijven we vijf hoofdonderdelen die terug moeten komen in de trainingen.

- Warming up  
Bij de F- en E-pupillen heeft een warming up in de vorm van loopoefeningen zonder bal geen enkele zin. Jonge spelers hebben een basisconditie en daarnaast is de conditie op deze leeftijd niet prioriteit nummer één in het voetbal. Doe in plaats daarvan een inleidende voetbalvorm met bal, een techniek training of een coördinatie/agility training (bijvoorbeeld speedladder oefeningen).  
Vanaf de D-jeugd dienen de spelers alvorens een training of wedstrijd wel warm te lopen. Het lichaam van een speler die in de puberteit komt is kwetsbaar voor tal van blessures. Veel spelers kampen met groei gerelateerde klachten waarvoor een gedegen warming-up is vereist. Bouw de warming-up na de loopvormen eventueel uit met oefeningen met de bal.
- Techniek  
Het aanleren van technische vaardigheden is met name bij de pupillen van groot belang. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de methodes van Wiel Coerver of René Meulensteen (zie bijlage jeugdopleidingsplan). Laat deze vormen gedurende het seizoen terugkomen en stimuleer spelers deze vormen te oefenen in hun vrije tijd.
- Positiespel  
Laat het positiespel regelmatig terug komen tijdens trainingen. Zorg hierbij voor een goede veldbezetting en leg het spel regelmatig stil om bij te sturen. Begin bij de jongste jeugdcategoryën met een groot overtal (bijvoorbeeld 6:2). Naarmate spelers zich ontwikkelen bouw je dit uit (bijvoorbeeld 5:3 en later 4:4). Indien deze vormen goed worden uitgevoerd zijn er talloze variaties op te bedenken. Probeer een wedstrijdelement toe te voegen om de spelers te enthousiasmeren (succesfactor, bijvoorbeeld 10 keer rondspelen).
- Afwerkvormen  
Afwerken op doel stimuleert het scoren en de scoringsdrift. Laat de oefeningen al op jonge leeftijd met beide benen uitvoeren. Naarmate spelers zich ontwikkelen verhoog je de moeilijkheidsgraad van de oefenvormen (bijvoorbeeld meerdere kaatsen of afwerken met voorzetten vanaf de zijkant).
- Partijspelen

Speel ook op trainingen wedstrijden in partijvormen. Dit vinden jeugdspelers over het algemeen ook het leukst. Laat dit elke training terugkomen en speel altijd om te winnen. Maak het veld niet te klein maar ook zeker niet te groot. Wissel grote partijvormen (bijvoorbeeld 6 tegen 6) af met kleine partijvormen (3 tegen 3 of 2 tegen 2). De ene speler is nadrukkelijker aanwezig dan de ander. Tijdens kleine partijvormen is het moeilijker om je als te 'verstoppen' en wordt je meer gedwongen om deel te nemen aan het spel.

### 8.1.2 Trainingsaspecten

Eerder in het jeugdplan is al benoemd dat er in de jeugd bij de selectie gekeken wordt naar leeftijd, de zogenoemde TIC (techniek, inzicht, communicatie), motivatie en gedrag. Tijdens het ontwikkelen van jeugdspelers komen deze onderdelen ook weer terug. Met name de TIC is dan van belang. De aspecten die terug komen in de ontwikkeling van spelers kun je onderscheiden in:

- Technisch aspect, bijvoorbeeld: schijnbewegingen, balgevoel, aannemen, koppen, passeren, etc.
- Tactisch aspect, bijvoorbeeld: vrijlopen, balbezit, balverlies, open draaien, aanbieden, etc.
- Mentale aspect, bijvoorbeeld: wil om te winnen, initiatief tonen, samenwerken, zeker overkomen, etc.
- Fysieke aspect, bijvoorbeeld: kracht, snelheid, conditie, wendbaarheid, coördinatie, etc.

In hoofdstuk 9 komen de beïnvloedbare aspecten per leeftijdscategorie aan bod.

### 8.2 Keeperstraining

Het streven is om keeperstraining te organiseren voor elke keeper in de jeugdafdeling van v.v. DESM, vanaf de E-jeugd. In principe wordt er aan de F-jeugd nog geen keeperstraining gegeven aangezien we willen dat de jongste spelers zich nog niet fixeren op een positie. Door op meerdere posities te spelen ontwikkelen ze zich nog op alle facetten van het spel. Daarnaast willen we ook de voetballende kwaliteiten van keepers ontwikkelen. De basistechnieken die in de F-jeugd worden ontwikkeld, op training en op veld, dragen hier aan bij. Indien een speler exceptionele kwaliteiten blijkt te hebben als keeper wordt er per individu bekeken of hij mee kan trainen met de E-jeugd keepers. Er wordt naar gestreefd de keeperstraining, per jeugdspeler, één keer per week aan te bieden.

### 8.3 Basisuitgangspunten wedstrijden

Bij de F- en E-jeugd wordt er, zoals eerder vermeld, in principe altijd zeven tegen zeven gespeeld. Na afloop volgt er nog altijd een strafschoppenserie. Er is niet voor niks gekozen voor een zeven tegen zeven aantal. Een aantal van die redenen zijn:

- De spelbedoelingen worden sneller duidelijk doordat er goede formatie, met veel driehoekjes, kan worden gevormd.
- Elke speler heeft veel balcontacten.
- Er zijn maar weinig keuzes voor een speler, dit maakt het zoeken naar een oplossing overzichtelijk.



Bij een zevental zijn er veel mogelijkheden om een formatie neer te zetten. De WVZ heeft zoals ook eerder vermeld in het jeugdopleidingsplan gekozen voor een uniforme 1:3:3 formatie. Hierdoor bestaat de formatie maar uit twee linies, dit maakt het voor de spelers overzichtelijk. Geef de F- en E-pupillen vooral niet te veel individuele taken mee. Tactisch handelen is op deze leeftijd nog niet aan de orde (uitzonderingen daargelaten). De speler bepaalt tenslotte zijn eigen ontwikkelingstempo. Probeer in de wedstrijdbespreking te praten over de facetten van het voetballen: balbezit, balbezit tegenstander en de omschakeling hiertussen. Benoem dit echter bij de jongste spelers aanvallen en verdedigen (en eventueel omschakelen). In bijlage 4 is een formatie bijgevoegd welke gebruikt kan worden voor de wedstrijdbesprekingen.

Vanaf de D-jeugd wordt er elf tegen elf gespeeld. De stap van E- naar D-jeugd is voor veel spelers groot. Spelen op een groot veld wordt ervaren als moeilijk, ingewikkeld en onoverzichtelijk. De spelers krijgen te maken met een aantal nieuwe regels (waaronder buitenspel). Goede en duidelijke afspraken zijn ontzettend belangrijk. Het individueel invullen van een ieders taak in het veld is het meest belangrijk. De trainer is verantwoordelijk voor het instrueren en aanleren van specifieke taken die horen bij een bepaalde positie. De teamprestatie zal toenemen op het moment dat de taken goed worden uitgevoerd. Desalniettemin moet de focus ook blijven liggen op de individuele ontwikkeling van spelers. Leren is belangrijker dan kampioen worden. We hebben gekozen voor een rode draad wat betreft tactiek door onze jeugdopleiding. Dit zorgt er voor dat de doorstroming door onze jeugdafdeling voor elke speler zo overzichtelijk mogelijk verloopt. Ook de wedstrijd instructies moeten uniform zijn. Afhankelijk van de tactische ontwikkeling van spelers kunnen deze instructies complexer worden gemaakt en in kwantiteit toenemen.

Binnen onze jeugdafdeling hebben we gekozen voor een 1:4:4:3 systeem. Dit wordt ook wel gezien als 'de Hollandse school'. Deze spelopvatting geeft de meest logische veldbezetting: één keeper, vier verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers. Deze formatie geeft nog een hoop vrijheid om de tactiek naar wens van de trainer in te vullen. Het middenveld kan zowel vlak worden opgesteld, waarbij de spelers met drie op één lijn zijn gepositioneerd. Daarnaast kan men ook kiezen voor het spelen met de punt naar voren of de punt naar achteren. Dit houdt in dat een van de middenvelders, over het algemeen de middelste, voor ('schaduwspits' of 'nummer 10') of achter ('stofzuiger') de twee andere middenvelders gaat spelen. Dit alles is afhankelijk van de keuze van de trainer en natuurlijk het niveau van de spelersgroep. Daarnaast kan de trainer er nog voor kiezen om één speler uit de achterste linie bij balbezit in te laten schuiven op het middenveld om zo een 'man-meersituatie' te creëren.

De wedstrijdbespreking dient zoveel mogelijk dezelfde structuur en vorm te hebben. Maak hier in een onderscheid tussen balbezit (aanvallen) en balbezit-tegenstander (verdedigen). Daarnaast heb je nog de fase hiertussen: de omschakeling. Bij elke fase wordt uitgelegd waar de accenten liggen.

De WVZ wil benadrukken dat de trainer verantwoordelijk is voor de uiteindelijke tactiekkeuze en welke accenten hij hier in aanlegt. Het streven is om ten alle tijden 1:4:3:3 te spelen. Wanneer ook dit niet mogelijk wordt geacht om een bepaalde reden heeft een ieder de vrijheid dit naar eigen wens anders in te vullen. Bespreek dit wel met de WVZ. Daarnaast blijft spelvreugde te allen tijden het meest belangrijke aspect binnen de jeugdafdeling van v.v. DESM.

## 9. Leeftijdscategorie F t/m A

---

### 9.1 F-pupillen

Algemene info ([www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl)):

F-pupillen mogen vanaf zes jaar deelnemen aan de KNVB competitie. Het veld moet tussen de 60 tot 70 meter lang zijn en tussen de 45 en 55 meter breed. Het doel is 5 meter breed en 2 meter hoog. Officieel spelen de F-teams zeven tegen zeven maar de praktijk leert dat er, indien er afspraken worden gemaakt met de tegenpartij, ook wel eens acht tegen acht of negen tegen negen wordt gespeeld. Indien een speler is gewisseld mag hij evengoed later in de wedstrijd opnieuw meespelen. Officieel mag er vijf keer gewisseld worden. Echter wordt er over het algemeen in de praktijk over gemaakt met de tegenstander over het door wisselen. De wedstrijd duur is twee keer 20 minuten. Er wordt gespeeld met een 'nummer vijf' bal (maximaal gewicht van 370 gram en minimaal gewicht van 320 gram). Voor buitenspel wordt niet gefloten, er zijn dan ook geen grensrechters. Een strafschoop wordt slechts bij hoge uitzondering gegeven. De keeper mag de bal ook uit de handen uittrappen of werpen na een achterbal. De hoekschoop is een zogenoemde halve corner wat betekent dat de scheidsrechter een punt bepaald, halverwege de hoekvlag en de dichtstbijzijnde paal, vanaf waar de 'hoekschoop' mag worden genomen. Ten slotte moeten fout gegooide inwerpen over worden gegooid.

Kenmerken:

Fysiek	Mentaal	Motorisch
Groot uithoudingsvermogen Weinig kracht Snel herstel na inspanning	Snel afgeleid Korte aandachtspanne Op zichzelf gericht Weinig drang tot samenwerken Speels Behoefte aan uitdaging	Weinig coördinatie Zwak balgevoel Nog volop in ontwikkeling Wendbaar

Aandachtsgebieden:

Technisch	Tactisch	Fysiek/motoriek
Balgevoel Eenvoudige oefenvormen Speelse oefenvormen Aandacht voor schijnbeweging	Introduceren spelregels Introduceren voetbaljargon Verdedigen/aanvallen Veldbezetting/opstelling Posities afwisselen	Vooraf met bal oefenen Coördinatie ontwikkelen Speedladder introduceren

Trainingsvormen:

- Techniektraining, bijvoorbeeld: kaatsen, schijnbeweging, aannemen, aannemen in de lucht.
- Passen en schieten
- Dribbelen en drijven met de bal
- Combinatie van bovenstaande
- Inwerpen
- Positiespel in overtal (7:1 of 6:2) waarbij spelers veel balcontacten krijgen.
- Partijspel

#### Coaching:

- Volgens het principe plaatje, praatje en daadje
- Niet alles voor willen zeggen maar laat spelers zelf met oplossingen komen
- Laat spelers zelf ervaren en ontdekken
- Niet te veel aanwijzingen in één keer geven
- Ingrijpen en stopzetten
- Stimuleren en afremmen

#### Wedstrijd:

Er zijn vele mogelijkheden om een formatie neer te zetten tijdens een zeven tegen zeven situatie. Wij hebben gekozen voor de meest optimale veldbezetting. Dit is het 1:3:3 systeem waarbij elke positie op het veld is bezet (1 is de keeper). Er is dan sprake van drie verdedigers en drie aanvallers. Er zijn dus maar twee linies. Maak een onderscheid in balbezit en balverlies en benoem dit als aanvallen en verdedigen. Dit kan aan de spelers worden uitgelegd als spelen in een 'groot spekkie' waarbij er ruimte moet worden gemaakt en de spelers uit elkaar moeten lopen om moment dat het team de bal in bezit heeft. Bij balverlies moeten de spelers spelen in een 'klein spekkie', waarbij ze snel de ruimtes zo klein mogelijk moeten maken maar wel in hun positie moeten blijven spelen. Daarnaast is het van belang spelers op verschillende posities te laten voetballen. Laat de spelers dus regelmatig rouleren. Het liefst dienen ook de keepers te worden afgewisseld om zo ook de voetballende capaciteiten van de keepers in de jeugd van DESM te ontwikkelen.

## 8.2 E-pupillen

Algemene info ([www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl)):

Bij E-pupillen is het veld ook tussen de 60 tot 70 meter lang en tussen de 45 en 55 meter breed. Het doel is 5 meter breed en 2 meter hoog. De E-teams spelen officieel zeven tegen zeven maar de praktijk leert dat er, indien er afspraken worden gemaakt met de tegenpartij, ook wel eens acht tegen acht (of zelfs negen tegen negen) wordt gespeeld. Indien een speler is gewisseld mag hij evengoed later in de wedstrijd opnieuw meespelen. Ook hier mogen er afspraken worden gemaakt met de tegenstander over het wisselen. De wedstrijd duur is twee keer 25 minuten. Er wordt gespeeld met een 'nummer vijf' bal (maximaal gewicht van 370 gram en minimaal gewicht van 320 gram). Voor buitenspel wordt niet gefloten, er zijn dan ook geen grensrechters. Een strafschoep wordt slechts bij hoge uitzondering gegeven. De keeper mag de bal ook uit de handen uittrappen of werpen na een achterbal. De hoekschoep is een zogenoemde halve corner wat betekent dat de scheidsrechter een punt bepaald, halverwege de hoekvlag en de dichtstbijzijnde paal, vanaf waar de 'hoekschoep'

Kenmerken:

Fysiek	Mentaal	Motorisch
Groot uithoudingsvermogen Doorzettingsvermogen Grote leercapaciteit	Grote speldrang Kopieergedrag / Behoeft aan voorbeelden Meer weerwoord Meer eigen inzichten Doelgericht Besef van samenwerking Snel afgeleid	Verbeterde coördinatie Wendbaar

Aandachtsgebieden:

Technisch	Tactisch	Fysiek/motoriek
Schijnbewegingen Trappen links/rechts Dribbelen Koppen Aannemen Veel balcontacten	Niet te veel beperkingen in het pingelen/individueel spelen. Aandacht voor omschakeling Aanleren waar ruimtes liggen Posities afwisselen	Lichaam leren gebruiken Alles blijft met de bal

#### Trainingsvormen:

- Techniektraining, bijvoorbeeld: kaatsen, schijnbeweging, aannemen, aannemen in de lucht.
- Passen en schieten met beide benen
- Dribbelen en drijven met de bal
- Leren afwerken op doel
- Leren samenwerken
- Duel één tegen één
- Inwerpen
- Kleinere partijen spelen
- Positiespel in overtal (4:1 of 5:1) waarbij spelers veel balcontacten krijgen.
- Partijspel

#### Coaching:

- Volgens het principe plaatje, praatje en daadje
- Niet alles voor willen zeggen maar laat spelers zelf met oplossingen komen, zeker op gebied van veldbezetting.
- Laat spelers zelf ervaren en ontdekken
- Niet te veel aanwijzingen in één keer geven
- Ingrijpen en stopzetten
- Stimuleren en afremmen
- Meer aandacht voor samenwerking waarbij het individuele aspect zeker niet verloren moet gaan.
- Meer aandacht voor rol in het veld.

#### Wedstrijd:

Er zijn vele mogelijkheden om een formatie neer te zetten tijdens een zeven tegen zeven situatie bij de E-pupillen. Wij hebben opnieuw gekozen voor de meest optimale veldbezetting. Dit is het 1:3:3 systeem waarbij elke positie op het veld is bezet (1 is de keeper). Er is dan sprake van drie verdedigers en drie aanvallers. Er zijn dus maar twee linies. We kiezen voor hetzelfde systeem als bij de F-jeugd om zo de structuur die is ingezet te handhaven en te ontwikkelen/optimaliseren. Maak een onderscheid in balbezit en balverlies (aanvallen en verdedigen). Laat de spelers de bal overal op het veld proberen af te pakken. De aanvallers moeten dus druk zetten op de verdedigers indien zij de bal hebben.

Daarnaast is het van belang spelers op verschillende posities te laten voetballen. Laat de spelers dus regelmatig rouleren. Ga wel langzaam toewerken naar vaste posities. Laat spelers bijvoorbeeld op verschillende posities in de aanval en in de verdediging spelen.

### 8.3 D-pupillen

Algemene info ([www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl)):

Bij de D-pupillen gelden dezelfde spelregels als bij de senioren. Hierop zijn wel een aantal uitzonderingen. De duur van een wedstrijd is twee keer 30 minuten. De doelschop wordt genomen vanaf de rand van het strafschoopgebied. De hoekschop wordt genomen op 10.15 meter vanaf de hoekvlag gemeten. Een foutieve inworp mag nog steeds opnieuw worden genomen. Er wordt gespeeld met een nummer 5 bal (maximaal gewicht van 370 gram en minimaal gewicht van 320 gram). Voor een verdere specificatie van de spelregels voor het seniorenvoetbal verwijzen we naar de website van de KNVB: [www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl).

Kenmerken:

Fysiek	Mentaal	Motorisch
Toename uithoudingsvermogen Groeï doorzettingsvermogen	Besef van samenwerken Toename spelplezier Langere concentratie Meer prestatievergelijking	Ontwikkeling lichaamshouding Goede coördinatie

Aandachtsgebieden:

Technisch	Tactisch	Fysiek/motoriek
Optimaliseren huidige vaardigheden Oefenen met partner of tegenstander Wedstrijdgericht oefenen	Aanleren taken/funcies team Aanleren rol individu Balbezit/balverlies Aandacht voor omschakelen Ruimtes ontdekken in veld Veel aandacht voor positiespel	Zo veel mogelijk met bal Kleine partijtjes Veel duels 1:1

Trainingsvormen:

- Techniektraining
- Schijnbewegingen uitbreiden
- Afwerken in combinatie met dribbel en drijf oefeningen
- Openen naar andere flank
- Geven van ballen over langere afstanden
- Veel aandacht voor druk zetten op de bal
- Stimuleren van samenwerken tijdens oefenvormen
- Kleinere partijen spelen
- Positiespel uitbreiden, wissel positiespel in overtal af met gelijke aantallen
- Partijspel, pas verschillende vormen toe door bijvoorbeeld in overtal of met kaatsers te spelen

Coaching:

- Volgens het principe plaatje, praatje en daadje
- Laat spelers zelf met oplossingen komen.
- Aandacht voor openen op andere flank
- Leg het accent op balbezit en balverlies
- Bij balverlies veel druk op de bal (pressie)

- Gebruik meer voetbaljargon en leg dit ook uit.
- Aandacht voor taken op posities

#### Wedstrijd:

Ook bij een 11 tegen 11 situatie zijn er veel mogelijkheden om een formatie neer te zetten. Binnen DESM hebben we gekozen voor de, in onze ogen, meest ideale veldbezetting: 1:4:3:3. Dit wordt ook geadviseerd door de KNVB, aangezien dit ook wel wordt gezien als “de Hollandse school”. Dit vormt de rode lijn binnen de jeugdopleiding. In een 1:4:3:3 opstelling of een 4:3:3 opstelling is één van de verdedigers de zogeheten ‘vrije’ verdediger. Het driemans-middenveld in de D-jeugd is ‘vlak’, wat wil zeggen dat ze ongeveer op één lijn staan. Bij het aanvallen sluiten een of meerdere middenvelders aan bij de spitsen. Bij het verdedigen is elke middenvelder verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander.

Nogmaals: Wanneer we in formatie spreken dan praten we over de veldbezetting bij balbezit. Bij balbezit tegenstander (of balverlies/verdedigen) kan de formatie anders zijn door de opstelling van een tegenstander. Besteed hier tijdens trainingen en wedstrijdbesprekingen veel aandacht aan.

De aanvallers moeten dus druk zetten op de verdedigers van de tegenstander. Zo voorkom je dat de verdedigers veel tijd hebben om een medespeler te zoeken. Elke aanvaller is verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander.

Ga langzaam toewerken naar vaste posities. Laat spelers bijvoorbeeld op verschillende posities in de aanval en in de verdediging spelen.

Laat de keeper ver van de goal af voetballen zodat hij kan ondersteunen in de opbouw en alert kan zijn op lange ballen. Heb altijd de intentie om op te bouwen via de verdedigers. Bekijk afhankelijk van het niveau van de eigen spelers en de tegenstanders per wedstrijd of dit mogelijk is.

## 8.4 C-pupillen

Algemene info ([www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl)):

Bij de C-pupillen gelden dezelfde spelregels als bij de senioren. De duur van een wedstrijd is twee keer 35 minuten. Voor een verdere specificatie van de spelregels voor het seniorenvoetbal verwijzen we naar de website van de KNVB: [www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl).

Kenmerken:

Fysiek	Mentaal	Motorisch
Prepuberteit Hormonale veranderingen Toename groeitempo Beperkte belastbaarheid Toename blessuregevoeligheid, met name pees/aanhechting	Meer/minder zelfvertrouwen Meer prestatievergelijking Meer prestatiebewustzijn Meer inzicht doel en nut Leergierigheid kan ontbreken Groepjesvorming Interesse andere zaken	Geen intensieve krachttraining Slungelachtig bij enorme toename groei

Aandachtsgebieden:

Technisch	Tactisch	Fysiek/motoriek
Meer snelheid en tempo Wedstrijdecht trainen Uitbreiden basistechniek	Individuele verschillen in inzicht Uitbreiden balbezit/balverlies Aanbieden en vrijlopen/aanbieden Verdedigen is mandekken/zonedekken Veel positiewisselingen	Conditie kweken door wedstrijdement in loopvorm Geen intensieve krachttraining Intensiteit toename

Trainingsvormen:

- Techniektraining
- Schijnbewegingen uitbreiden
- Afwerken in combinatie met pass, kaats, dribbel en drijf oefeningen
- Openen naar andere flank
- Geven van ballen over langere afstanden
- Nog meer aandacht voor pressie / druk op de bal
- Stimuleren van samenwerken tijdens oefenvormen
- Kleinere partijen spelen
- Veel duel 1:1 spelen
- Leren koppen
- Aanbieden van aanvallers en spitsen
- Positiespel uitbreiden, wissel positiespel in overtal af met gelijke aantallen
- Partijspel, pas verschillende vormen toe door bijvoorbeeld in overtal of met kaatsers te spelen

Coaching:

- Volgens het principe plaatje, praatje en daadje



- Laat spelers zelf met oplossingen komen.
- Aandacht voor openen op andere flank
- Leg het accent op balbezit en balverlies
- Leg aandacht op pressiespelen bij balverlies
- Stimuleren teamgeest
- Kom tijdens trainingen terug op afgelopen wedstrijd
- Individuele benadering moet blijven

#### Wedstrijd:

Uiteraard wordt bij de C-jeugd ook gespeeld in een 11 tegen 11 situatie. De formatie die gespeeld wordt blijft 4:3:3 volgens "de Hollandse school". In een 1:4:3:3 opstelling of een 4:3:3 opstelling is één van de verdedigers de zogeheten 'vrije' verdediger. Het driemans-middenveld in de C-jeugd is 'vlak', wat wil zeggen dat ze ongeveer op één lijn staan. Er kan wel al gekozen worden voor een vooruitgeschoven centrale middenvelder (de middelste van de drie), de zogeheten nummer tien. Het spelen met een vooruitgeschoven middenvelder noemt men ook wel het spelen 'met de punt naar voren'. Bij het verdedigen is elke middenvelder verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander. Nogmaals: Wanneer we in formatie spreken dan praten we over de veldbezetting bij balbezit. Bij balbezit tegenstander (of balverlies/verdedigen) kan de formatie anders zijn door de opstelling van een tegenstander. Besteed hier tijdens trainingen en wedstrijdbesprekingen veel aandacht aan. De aanvallers moeten dus druk zetten op de verdedigers van de tegenstander. Zo voorkom je dat de verdedigers veel tijd hebben om een medespeler te zoeken. Elke aanvaller is verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander.

Ga langzaam toewerken naar vaste posities. Bekijk hier bij wat eenieders kwaliteiten zijn en benut deze op de juiste positie. Laat de keeper ver van de goal af voetballen zodat hij kan ondersteunen in de opbouw en alert kan zijn op lange ballen. Heb altijd de intentie om op te bouwen via de verdedigers. Bekijk afhankelijk van het niveau van de eigen spelers en de tegenstanders per wedstrijd of dit mogelijk is.

## 8.5 B-pupillen

Algemene info ([www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl)):

Bij de B-pupillen gelden dezelfde spelregels als bij de senioren. De duur van een wedstrijd is twee keer 40 minuten. Voor een verdere specificatie van de spelregels voor het seniorenvoetbal verwijzen we naar de website van de KNVB: [www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl).

Kenmerken:

Fysiek	Mentaal	Motorisch
Groei naar volwassen lichaam Meer fysieke 'body' Einde groeispuurt Kracht- en duur training mogelijk	Meer accent leggen op fase van balverlies Meer zelfkritiek en zelfkennis Winst wordt belangrijker Spelers zijn bezig met ranglijst Interesses buiten voetbal Meer emotionele reacties Meer agressie in spel	Souplesse wordt bij sommigen minder Spelers worden logger

Aandachtsgebieden:

Technisch	Tactisch	Fysiek/motoriek
Positiespellen worden steeds belangrijker Veel wedstrijden/partijen spelen	Veel uitleg geven over belang van team/wedstrijd tactiek Hier ook binnen trainingen op terug komen Samenwerking tussen linies Uitdiepen doel van oefeningen	Aandacht voor kracht, duur/uthoudingsvermogen en snelheid. Training mag overloaded zijn (overloaded = tegen de max).

Trainingsvormen:

- Techniektraining
- Afwerken in combinatie met pass, kaats, dribbel en drijf oefeningen
- Openen naar andere flank / verleggen van spel
- Geven van ballen over langere afstanden
- Nog meer aandacht voor pressie / druk op de bal
- Stimuleren van samenwerken tijdens oefenvormen
- Kleinere partijen spelen
- Veel duel 1:1 spelen
- Koppen veelvuldig aan bod laten komen (in afwerk-/partijvormen)
- Aanbieden van middenvelders
- Positiespel uitbreiden, wissel positiespel in overtal af met gelijke aantallen
- Veel aandacht voor opbouwen (positiespel in 5:3, 3:1, 4:2, 4:3)
- Aanvallers/verdedigers aparte oefenvormen laten uitvoeren gericht op rol
- Stilstaande situaties oefenen
- Aanbieden/in de bal komen van spits ('target man')
- Partijspel, pas verschillende vormen toe door bijvoorbeeld in overtal of met kaatsers te spelen

Coaching

- Aspecten van wedstrijd tactiek veelvuldig in training naar voren laten komen

- Ruimte laten voor eigen inzichten
- Teambelang en teamgeest stimuleren
- Zeg niet alleen wát er fout gaat, maar motiveer ook hoe en waarom het anders moet
- Individuele benadering belangrijk
- Wijs op verantwoordelijkheid van teamsport
- Wedstrijdvoorbereiding belangrijk
- Kom op trainingen terug op afgelopen wedstrijd

#### Wedstrijd:

Uiteraard wordt bij de B-jeugd ook gespeeld in een 11 tegen 11 situatie. De formatie die gespeeld wordt blijft 4:3:3 volgens “de Hollandse school”. In een 1:4:3:3 opstelling of een 4:3:3 opstelling is één van de verdedigers de zogeheten ‘vrije’ verdediger. Het driemans-middenveld in de B-jeugd kan op verschillende manieren worden ingevuld, afhankelijk van het niveau van de spelersgroep en de voetbalinhoudelijke kennis van de trainer. Zo kan er gekozen worden voor een ‘vlak middenveld’, het spelen met ‘de punt naar voren’ en het spelen met ‘de punt naar achteren’. Het spelen met een vooruitgeschoven middenvelder noemt men ook wel het spelen ‘met de punt naar voren’. Het spelen met twee vooruitgeschoven middenvelders noemt men ‘de punt naar achteren’. Bij het verdedigen is elke middenvelder verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander. Indien er weinig kennis is van bovenstaande adviseert de WVZ om het middenveld vlak te houden. Dit is het makkelijkst uit te leggen aan een spelersgroep.

Nogmaals: Wanneer we in formatie spreken dan praten we over de veldbezetting bij balbezit. Bij balbezit tegenstander (of balverlies/verdedigen) kan de formatie anders zijn door de opstelling van een tegenstander. Besteed hier tijdens trainingen en wedstrijdbesprekingen veel aandacht aan. De aanvallers moeten dus druk zetten op de verdedigers van de tegenstander. Zo voorkom je dat de verdedigers veel tijd hebben om een medespeler te zoeken. Elke aanvaller is verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander.

Speel in vaste posities. Bekijk hier bij wat eenieders kwaliteiten zijn en benut deze op de juiste positie. Laat de keeper ver van de goal af voetballen zodat hij kan ondersteunen in de opbouw en alert kan zijn op lange ballen. Heb altijd de intentie om op te bouwen via de verdedigers. Bekijk afhankelijk van het niveau van de eigen spelers en de tegenstanders per wedstrijd of dit mogelijk is.

## 8.6 A-pupillen

Algemene info ([www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl)):

Bij de A-pupillen gelden dezelfde spelregels als bij de senioren. De duur van een wedstrijd is dus twee keer 45 minuten. Voor een verdere specificatie van de spelregels voor het seniorenvoetbal verwijzen we naar de website van de KNVB: [www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl).

Kenmerken:

Fysiek	Mentaal	Motorisch
Overbelastingskans nihil Benadering volgroeid lichaam Veel ruimte voor fysieke ontwikkeling (kracht)	Meer accent leggen op fase van balverlies Meer zelfkritiek en zelfkennis Winst wordt belangrijker Spelers zijn bezig met ranglijst Interesses buiten voetbal Meer emotionele reacties Meer agressie in spel	Hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden Basisconditie wordt duidelijk Indicatie van maximale snelheid Mogelijkheden in motorisch vermogen worden duidelijk

Aandachtsgebieden:

Technisch	Tactisch	Fysiek/motoriek
Veel positie/partij spellen Automatismen belangrijk Extra training voor linies apart Overtal blijft belangrijk Standaardsituaties	Veel uitleg geven over belang van team/wedstrijd tactiek Hier ook binnen trainingen op terug komen Samenwerking tussen linies Uitdiepen doel van oefeningen Individueel ondergeschikt aan teambelang Balbezit/balverlies fases Belang van omschakelen Uitbreiding naar volwassen opvatting van het voetbal	Aandacht voor kracht, duur/uithoudings-vermogen en snelheid Training mag overloaded zijn (overloaded = tegen de max) Maximaal prestatieniveau Voorbereiding op senioren voetbal door bovenstaande

Trainingsvormen:

- Technische aspecten uitvoeren op hoge weerstand
- Wedstrijden nabootsen met hoge weerstand
- Handelingssnelheid stimuleren
- Wedstrijdtactiek binnen training laten terugkomen
- Conditie optimaliseren
- Snelheid optimaliseren
- Veel positiespelen
- Stimuleren van samenwerken tijdens oefenvormen
- Kleinere partijen spelen
- Veel duel 1:1 spelen
- Aanbieden van middenvelders
- Positiespel uitbreiden, wissel positiespel in overtal af met gelijke aantallen
- Veel aandacht voor opbouwen (positiespel in 5:3, 3:1, 4:2, 4:3)

- Aanvallers/verdedigers aparte oefenvormen laten uitvoeren gericht op rol
- Stilstaande situaties oefenen
- Aanbieden/in de bal komen van spits ('target man')
- Partijspel, pas verschillende vormen toe door bijvoorbeeld in overtal of met kaatsers te spelen

#### Coaching:

- Aspecten van wedstrijd tactiek terug laten komen
- Individu ondergeschikt maken aan team
- Ruimte laten voor eigen inzichten
- Bespreek wedstrijdgerichte zaken met individuele spelers
- Teambelang en teamgeest stimuleren
- Zeg niet alleen wát er fout gaat, maar motiveer ook hoe en waarom het anders moet
- Individuele benadering belangrijk
- Wedstrijdvoorbereiding belangrijk
- Kom op trainingen terug op afgelopen wedstrijd

#### Wedstrijd:

Uiteraard wordt bij de A-jeugd ook gespeeld in een 11 tegen 11 situatie. De formatie die gespeeld wordt blijft 4:3:3 volgens "de Hollandse school". In een 1:4:3:3 opstelling of een 4:3:3 opstelling is één van de verdedigers de zogeheten 'vrije' verdediger. Het driemans-middenveld in de A-jeugd kan op verschillende manieren worden ingevuld, afhankelijk van het niveau van de spelersgroep. Zo kan er gekozen worden voor een 'vlak middenveld', het spelen met 'de punt naar voren' en het spelen met 'de punt naar achteren'. Het spelen met een vooruitgeschoven middenvelder noemt men ook wel het spelen 'met de punt naar voren'. Het spelen met twee vooruitgeschoven middenvelders noemt men 'de punt naar achteren'. Bij het verdedigen is elke middenvelder verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander.

Nogmaals: Wanneer we in formatie spreken dan praten we over de veldbezetting bij balbezit. Bij balbezit tegenstander (of balverlies/verdedigen) kan de formatie anders zijn door de opstelling van een tegenstander. Besteed hier tijdens trainingen en wedstrijdbesprekingen veel aandacht aan. De aanvallers moeten dus druk zetten op de verdedigers van de tegenstander. Zo voorkom je dat de verdedigers veel tijd hebben om een medespeler te zoeken. Elke aanvaller is verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander.

Speel in vaste posities. Bekijk hier bij wat eenieders kwaliteiten zijn en benut deze op de juiste positie. Laat de keeper ver van de goal af voetballen zodat hij kan ondersteunen in de opbouw en alert kan zijn op lange ballen. Heb altijd de intentie om op te bouwen via de verdedigers. Bekijk afhankelijk van het niveau van de eigen spelers en de tegenstanders per wedstrijd of dit mogelijk is.



**Bijlagen**

Ais jeugdtrainer werk je wekelijks met jonge spelers. Je helpt ze om plezier te hebben, en dat is verschrikkelijk belangrijk. Maar je kunt ze ook helpen om zich als voetballers enorm te verbeteren. Ongeacht op welk 'niveau' ze spelen. Met behulp van de technieken van de Wiel Coerver-methode kun je jonge spelers veel beter maken.

De Coerver-methode is niet het aanleren van trucjes en het aanleren van kappen en draaien, integendeel. De oefenstof van Coerver is gericht op het aanleren van technische vaardigheden en het verbeteren van de coördinatie, waardoor jonge spelers echt beter worden. Globaal is de ontwikkeling: van 6 tot 9 jaar kennismaken met en aanleren van alle technieken, van 10 tot 14 jaar de beheersing van de bewegingen en van 15 tot 18 jaar het kunnen toepassen in alle wedstrijdssituaties. Vanuit de basisvaardigheden benutten spelers hun eigen kwaliteiten. Ais voetballers baas zijn over de bal, dan komen alle kwaliteiten beter tot hun recht. Ook de tactische.

De Coerver-oefenstof leent zich uitstekend voor het aanleren van technische vaardigheden en verbeteren coördinatie vanwege de volgende aspecten:

- Veel balcontacten
- Tweebenigheid wordt als vanzelfsprekend geoefend
- Simpele en overzichtelijke vormen
- Goed coachbaar (mits de trainer de vormen zelf goed beheerst)
- Veel mogelijkheden om verschillende technieken in te slijpen Makkelijk te variëren in complexiteit
- Vaak snelle progressie (wat zeer stimulerend werkt; succes is doping)
- Goed combineerbaar met conditionele doelstellingen
- Simpel als huiswerk mee te geven
- Weinig ruimte nodig
- "Coerver" voegt naast de technische bagage wezenlijk iets toe aan het bewegen (lichaamscoördinatie) van spelers
- In combinatie met pass- en trapvormen uit te bouwen tot meer complexe oefenvormen voor oudere leeftijdsgroepen

### **De Voordelen**

1. Wie sterk is aan de bal, kan ook de mogelijkheden van zijn medespelers gemakkelijk overzien. Een speler met veel tactisch inzicht is uiteraard machteloos als hij het technisch niet kan uitvoeren. Hoe meer technieken en speler verwerft, hoe meer mogelijkheden hij heeft om het meeste resultaat uit een wedstrijdssituatie te halen waarbij hij betrokken is.
2. Tijdens balvaardigheidsoefeningen schommelt de polsslag meestal rond de 120 slagen per minuut, waardoor onbewust zonder rondjes te lopen, een prima basisconditie wordt verworven. Later kan men de oefeningen op snelheid en met tegenstanders zo vaak herhalen dat men er spelenderwijs een aan het echte voetbal aangepaste conditie mee verwerft.
3. De hoeveelheid van de bewegingen staat garant voor dat men elk onderdeel, zoals richtingveranderingen, draaiingen en wendingen met de bal, het afschermen en vrijspelen van de bal, het dribbelen, drijven, tegenstanders de verkeerde kant opsturen en over hen

heengaan, gevarieerd en doelgericht kan oefenen, waarbij de spelers vanzelf ontdekken met welke bewegingen ze het meeste succes hebben in een bepaalde situatie en die ze constant kunnen gebruiken.

4. Bij het oefenen van balvaardigheid en balperfectie wordt de jeugd geen moment beziggehouden met onrealistische oefeningen, iedere beweging heeft een duidelijk en gericht doel, mede door het succes wordt de interesse (vooral in het zelfstandig oefenen) gestimuleerd
5. Wie sterk is aan de bal, heeft zelfvertrouwen, eist hem op, past zich niet aan maar wil zelf bepalen wat er met de bal gebeurt. Ze staan nu als het ware reeds te popelen om met de bal aan de voet de baas te spelen over hun tegenstander.

### **Een tegen een situatie**

Alle topspelers hebben van jongs-af-aan hun balvaardigheid al pingelend benut om met de bal aan de voet hun directe tegenstander uit te schakelen. Natuurlijk hebben de zes- en zeven jarigen al vanaf hun eerste training in kleine partijtjes de één tegen één situatie zonder veel resultaat geoefend en is er bij de acht- en negen jarigen, vanaf het moment dat ze een wedstrijdachte beweging beheersen, een tegenstander ingeschakeld.

Hierbij fungeerde deze echter meer als partner om de beweging ook met een tegenstander in de buurt op het juiste moment te leren toepassen. De weerstand van deze tegenstander of partner is hier geleidelijk opgevoerd. Voor de ontwikkeling van hun zelfvertrouwen en zelfbewustzijn is het heel belangrijk de weerstand steeds op te voeren: hoe beter iemand zich in een bepaald onderdeel ontwikkelt, hoe meer tegenstand hij krijgt. Om zo sterk mogelijk te worden in dit moeilijke onderdeel zijn hier niet alleen de bewegingen om de bal af te schermen, vrij te spelen of een tegenstander alle richtingen op te sturen, onmisbaar, maar ook de beweeglijkheid en de souplesse, de handelingssnelheid aan de bal en het snel voetenwerk, om de bal elke fractie van een seconde te controleren en onbereikbaar te maken voor de tegenstander. Omdat dit intensieve oefeningen zijn moet het met kaatsers gebeuren, waarmee zonder onderbreking regelmatig kan worden gewisseld, terwijl ze elke 10 of 15 minuten moeten worden afgewisseld met ontspannende baloefeningen of spelvormen. Bij de kleine partijtjes die tijdens het intensief oefenen van dit onderdeel worden gespeeld, is de weerstand "wedstrijd echt", zonder dat de tegenstander er een gevecht om de bal van maakt.

### **De Tegenstander oprollen**

Na het beheersen van de bal en de tegenstander is dit de logische volgorde van oefenen om in dit voor de attractiviteit en productiviteit zo belangrijk onderdeel zo sterk mogelijk te worden. Topspelers beheersen dit onderwerp perfect, ze benutten balbezit om met snelle individuele of collectieve acties hun tegenstander te omzeilen en scoringskansen te creëren of tot scoren te komen. Zij hebben zelden of nooit de bal ingeleverd, maar steeds opnieuw geprobeerd het beste resultaat te behalen uit elk balbezit. Dit is de reden waarom zij wel een topper zijn geworden, terwijl die ontelbare die de bal steeds hebben ingeleverd, of dit van hun trainer verplicht waren, nooit boven de grijze middelmaat zijn uitgekomen. De jeugd heeft in de voorafgaande twee onderdelen zoveel zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, lef en flair aan de bal verworven, dat ze niets liever oefenen dan via individuele acties, overlapping, één - twee, en andere combinaties, tegenstanders passeren. Ook al leiden ze hierbij vaker balverlies, steeds opnieuw worden ze aangemoedigd om met moed en risico deze acties te maken om tegenstanders achter de bal te krijgen. Met de bal in de breedte te spelen



lukt dit nooit. Mocht er desondanks nog een speler zijn die onzelfstandig en onpersoonlijk inlevert, dan moet hij een rondje om het veld lopen tot hij beseft dat hij zowel met het lopen van rondjes als met ballen inleveren nooit uitgroeit tot een waardevolle voetballer.

### **Scoren**

Wie alle onderdelen onder de knie heeft, is in staat zonder toeval (kick and rush)) scoringskansen uit te spelen. Om deze zo effectief mogelijk te benutten, moet men over een prima kop- en schiettechniek beschikken. Overal zie je technisch zwakke spelers op doel schieten, hetgeen weinig nut heeft, omdat deze spelers met hun gebrekkige techniek zelden of nooit een schietkans kunnen forceren, zeker tegen een overmacht aan verdedigers.

Nadat het koppen en het schieten zo goed mogelijk zijn beoefend, worden alle technieken uit de voorgaande onderdelen, zoals het vrijspelen van de bal, het passeren, overlappen, een-twee, enz, intensief getraind met afwerken op doel. Nu ze in deze offensieve technieken sterk zijn, moeten ze met lef, moed en een groot hart, acties maken en afwerken.

Het individueel en collectief verdedigen moet echter pas volledige aandacht krijgen als de jeugd de baltechnieken voldoende beheerst. Men kan het niet vaak genoeg herhalen, verspilt de kostbare energie van de jeugd niet aan onrealistische oefenstof, het vechten om de bal om ook anderen het leren voetballen onmogelijk te maken. Een elftal met spelers zonder veel aanvalskracht is een kleurloos en doods elftal. Niet de hoeveelheid opererende spitsen bepaalt of het elftal succesvol aanvallend voetbal speelt, maar de offensieve kwaliteiten van de spelers en het benutten van die kwaliteiten, bepalen hier de wedstrijd. Zoals alle spel- en wedstrijdvormen zonder doelen worden gespeeld, met kaatsers of spitsen die altijd onderweg zijn om voor de speler in balbezit ruimte te creëren, waardoor ze steeds twee mogelijkheden hebben om over de tegenstander heen te gaan, worden alle grote wedstrijden gespeeld met één spits en zoveel mogelijk van achteruit komende aanvallers. Deze snelle beweeglijke spits die, doordat hij hiervoor de ideale ruimte heeft, zowel in de lengte als in de breedte, is hierdoor moeilijk uit te schakelen. Nog moeilijker uit te schakelen zijn alle andere spelers, die direct als de gelegenheid zich voordoet met snelle individuele acties en combinaties van achteruit komend, naast deze spits opduiken of voorbij sprinten. Als je met vaste vleugelspitsen speelt, laat je weinig of geen ruimte voor deze op volle snelheid komende spelers uit de tweede of derde lijn, die zich door niets of niemand laten ophouden en daarom veel moeilijker uit te schakelen zijn dan deze vleugelspitsen.

Ideaal is tevens dat de drie basisvoorwaarden om zo'n succesvoetballer te worden, techniek, inzicht en persoonlijkheid, altijd vooropstaan. Hoe meer technische kwaliteiten, hoe beter men de situatie kan oplossen. Zoals alle topspelers moet ook de jeugd steeds trachten met haar techniek het best mogelijke resultaat te halen uit de situaties waarbij zij betrokken raakt en ook haar tactisch inzicht zo goed mogelijk gestalte te geven. Een twijfelaar, een onzelfstandige speler kan nooit over persoonlijkheid en een prima wedstrijdmentaliteit beschikken, waardoor hij zelden het beste resultaat kan halen uit een gegeven situatie, ook al is hij technisch en tactisch sterk.

De trainer die de opleiding "mentaliteit" doceert, is niet alleen technisch en tactisch bezig. Vanaf

de eerste training worden positieve gewoontevormingen, zoals sportiviteit, zelfdiscipline, zelfstandigheid en initiatief gekweekt. De jeugd wil met haar vitaliteit, energie en leergierigheid een groot voetballer worden en de trainer alleen kan dit realiseren.

### **De Basisbewegingen**

De wedstrijdsituaties zijn zo veelzijdig en onvoorspelbaar dat hoe meer bewegingen je beheerst, des te beter het is, terwijl je ook veel meer gevarieerder kan trainen en uitleven. Iedere speler moet zich in verschillende basisbewegingen specialiseren, welke hij naar gelang de situatie bij richtingsveranderingen, draaiingen en wendingen met de bal of bij afschermen en vrijspelen, toepast.

Naast de competitievormen is de een tegen een situatie (zonder weerstand, de tegenstander mag noch bal of lichaam aanraken) de ideale oefenvorm om met de bal aan de voet spelers op te zoeken, voorbij te dribbelen, bal af te schermen en de juiste wendingen te maken.

De wedstrijdrijde bewegingen zijn opgedeeld in basis-, schijn- en passeerbewegingen. Hoewel het moeilijk is ze apart in te delen daar veel basis- en schijnbewegingen in bepaalde situatie ook benut worden om tegenstanders te passeren. vb. Met een stopbeweging en richtingsverandering, de overstap en de bal achter het standbeen terughalen, kan de speler reeds meerdere tegenstanders uitschakelen. Ondanks dat deze ingedeeld worden bij de basis bewegingen kunnen we met een voorafgaande schijnbeweging op de basisbeweging een perfecte passeerbeweging uitvoeren. Jammer genoeg blijkt in werkelijkheid enkel de kapbeweging de meest uitgevoerde passeerbeweging.

Als men later de verschillende bewegingen heeft ingeoeffend kan een speler automatisch ontdekken welke beweging voor hem het beste is. Als deze verschillende bewegingen in combinatie worden gezet, kan men spreken over een creatieve speler. Later kan de uitvoeringstijd ingekort worden en de weerstand, door middel van gebruik van tegenstanders en inkorten terrein grootte, opgevoerd worden en behalen de spelers in wedstrijdvormen een optimaal rendement.

### **De Coerver baltechnieken**

NOTA voor de trainers:

Ongeacht welke leeftijd de spelers ook hebben, de aanvang om balvaardigheden aan te leren situeert zich tussen de evenwichtfase en de coördinatiefase.

#### **Evenwichtsfase**

Het kind kan in beweging de bal raken, al dan niet correct. Maar zodra hij baltechnieken zoals, stop, afrol, terug halen, etc. moet aanleren, dan moet de voet omhoog om deze OP de bal te plaatsen. Meestal wordt het been niet hoog genoeg geheven en raakt hij de bal, zodat deze weg rolt. Anderzijds zet hij de voet op de bal en kan hij het evenwicht niet bewaren.

#### **Coördinatiefase**

Deze fase verloopt in drie stappen, waarvan de laatste de moeilijkste is.

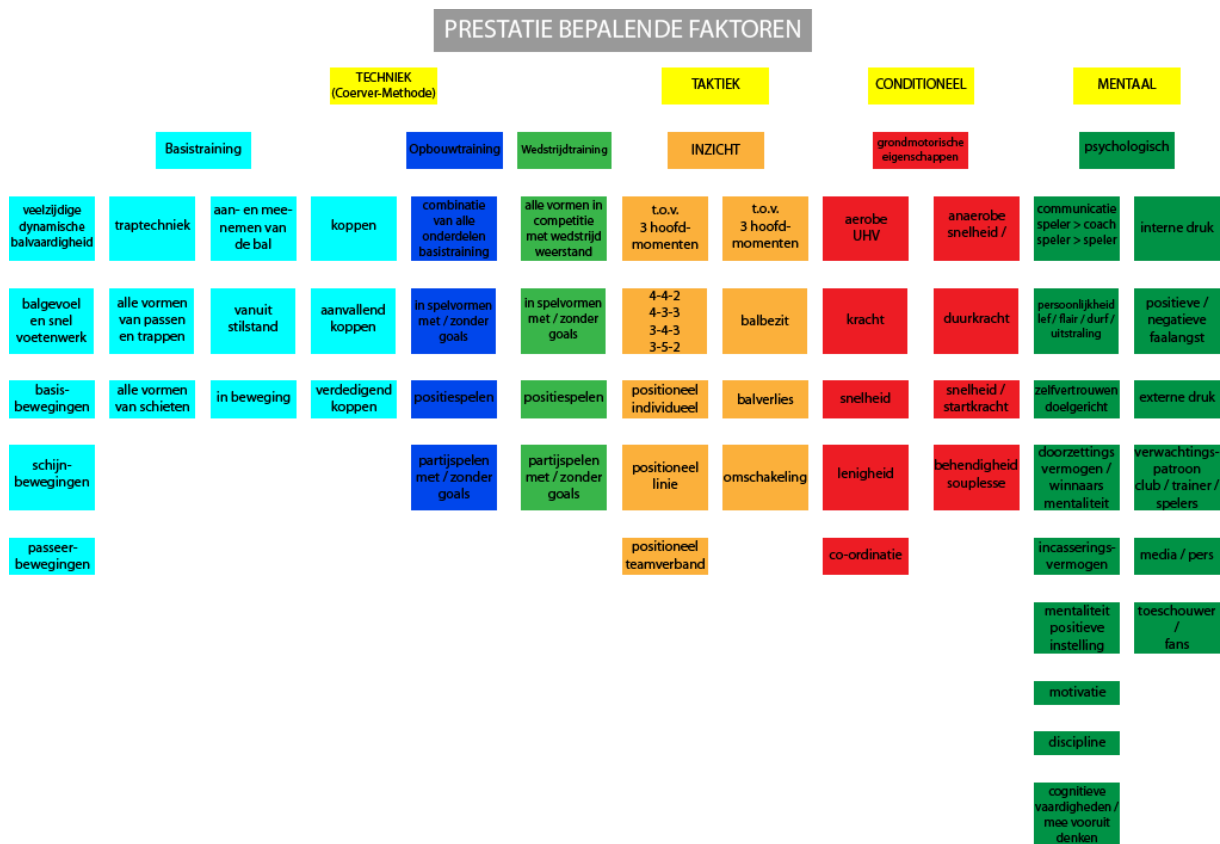
1. Aandacht-fase : als het kind zich minder dan 15 min/uur kan concentreren dan moet de trainer de aandacht gepast opeisen en afgeven. Indien de aandacht van het kind afgeleid is mag je opnieuw beginnen.

2. Verwerkingsfase : het voorbeeld van de oefening moet in de hersenen opgenomen worden. Het is sterk aan te raden dat de trainer de oefening traag en frequent demonstreert.
3. Doe-fase : de speler moet de oefening uitvoeren . Deze derde stap is voor sommigen nogal moeilijk. Door met geduld op herhaling (elke training) te wijzen kan de derde stap succesvol worden. De soepelheid en beweeglijkheid van het lichaam speelt ook hierin een belangrijke rol.

René Meulenstein is een fanatiek aanhanger van de Coerver-methode. Hij heeft de visie van Wiel Coerver naar een nog hoger niveau getild en zijn eigen sportacademie op gericht. René Meulenstein was jarenlang de rechterhand van Alex Ferguson bij Manchester United. Hij heeft zijn methode in de jeugd van Manchester United geïntegreerd. In eerste instantie was hij coördinator van de techniektrainingen in de jeugdopleiding. In een later stadium werd hij ook trainer van het eerste elftal waar hij onder andere sterren als Ruud van Nistelrooy, Diego Forlan en Cristiano Ronaldo trainde.

*Ruud van Nistelrooy zegt over René Meulenstein; “Ik ben domweg beter geworden door zijn plan van aanpak!”*

Tussen de methodes van Coerver en Meulenstein zitten weinig grote verschillen. Meulenstein maakte onderstaand schema om een overzicht te geven van welke aspecten van het voetbal van invloed zijn op welke eigenschappen (techniek, tactiek, conditioneel en mentaal).



Er wordt individueel per speler een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) bijgehouden. Het format wordt ingevuld door middel van een evaluatiegesprek tussen leider/trainer en speler. Het uitgangspunt hierbij moet zijn dat de speler zelf zijn eigen ontwikkeling evalueert, met feedback van de trainer/leider. Daarbij worden er doelen gesteld voor de komende periode. Deze zijn terug te vinden op de tweede pagina van dit format.

<b>Naam:</b> _____	<b>Geb. Datum:</b> ____ - ____ - ____
<b>Trainers/leiders:</b> _____ _____	<b>Team:</b> _____

**Algemene opmerkingen trainer:**

---

---

---

---

---

---

---

**Algemene opmerkingen speler:**

---

---

---

---

---

---

---

**Afspraken komende periode:**

---

---

---

---

---

---

---

**Doelstellingen:**

<b>Doel 1 (Voorbeeld)</b>	
Doel	
Activiteit	
Gewenst resultaat	
Planning	
Benodigdheden	

<b>Doel 2</b>	
Doel	
Activiteit	
Gewenst resultaat	
Planning	
Benodigdheden	

<b>Doel 3</b>	
Doel	
Activiteit	
Gewenst resultaat	
Planning	
Benodigdheden	

**Ingevuld door:**

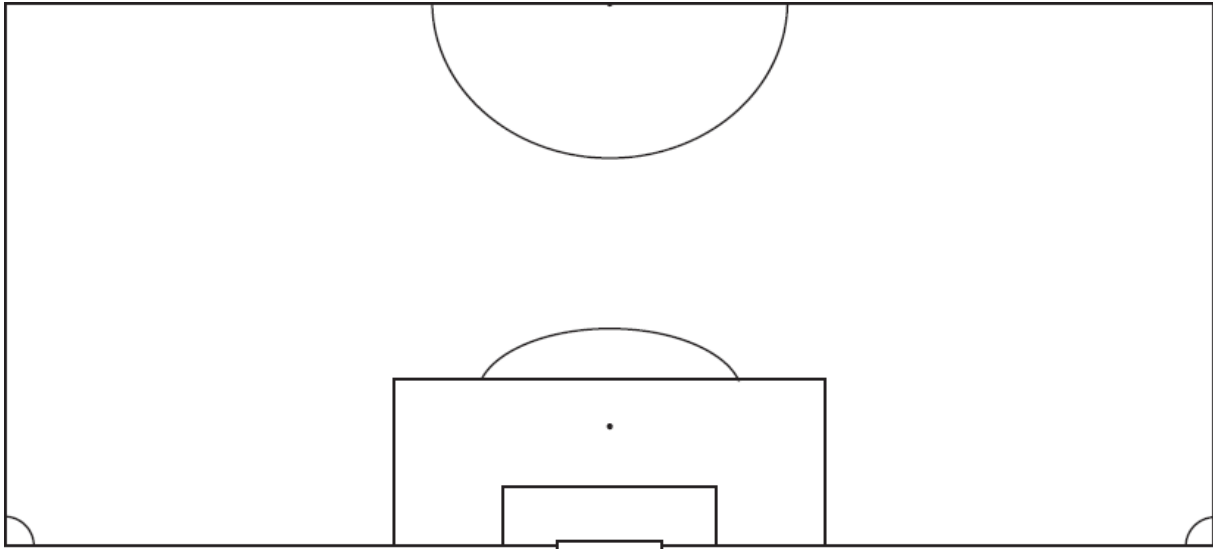
Speler: \_\_\_\_\_ Trainer/leider: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Tegenstander: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

**Opstelling / Basisformatie**



**Wisselerspelers**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

**Balbezit:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**Uitslag:**

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

**Kaarten:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Doelpuntenmakers DESM:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_