

Jeugdplan



RSC ALLIANCE



Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
1. Doelen	5
2. Organisatie jeugd	6
2.1. Algemeen	6
2.2. Hoofd jeugdopleiding	6
2.2.1. Taakomschrijving	6
2.3. Coördinatoren per leeftijdscategorie	7
2.3.1. Taakomschrijving	7
2.4. Leiders.....	7
2.4.1. Taakomschrijving	8
2.5. Jeugdtrainers.....	8
2.5.1. Taakomschrijving	9
2.6. Overleg technisch beleid.....	9
2.7. Samenstellen nieuwe teams	9
2.8. De doorstroming naar de senioren.....	10
2.9. Begeleiding bij scouting door Betaald Voetbal Organisaties (BVO)	10
2.10. Ouderavonden.....	11
3. Opleidingsvisie	12
3.1. Wat is voetbal?.....	12
3.2. Trainingen en wedstrijden	12
3.3. Spelfilosofie	12
3.4. Rode draad	12
3.4.1. Voorwaarden om aan de rode draad te kunnen voldoen:.....	13
3.4.2. Wat is trainen?	13
4. Leeftijdtypische kenmerken	14
4.1. Leeftijdskkenmerken van jeugdspelers	14
4.2. Leeftijdskkenmerken van F-spelers (6 - 8 jaar)	14
4.3. Leeftijdskkenmerken van E-spelers (9 - 10 jaar)	15
4.4. Leeftijdskkenmerken van D-spelers (11 - 12 jaar)	15
4.5. Leeftijdskkenmerken van C-spelers (13 - 14 jaar)	15
4.6. Leeftijdskkenmerken van B-spelers (15 - 16 jaar)	15
4.7. Leeftijdskkenmerken van A-spelers (17 - 18 jaar).....	16
4.8. Eindtermen competenties	16
4.8.1. F-pupillen (6 - 8 jaar)	16
4.8.2. E-pupillen (9 - 10 jaar)	16
4.8.3. D-pupillen (11 - 12 jaar)	16
4.8.4. C-junioren (13 - 14 jaar)	16
4.8.5. B-junioren (15 - 16 jaar)	17
4.8.6. A-junioren (17 - 18 jaar)	17
5. Recreatie versus prestatie	18
5.1. Selectieteams	18
5.2. Opleidingsteams.....	18
5.3. Recreatieteams.....	19
6. Visie.....	20



6.1. Techniek	20
6.2. Tactiek	21
6.3. Fysiek	21
6.4. Mentaal	21
6.5. Het spelconcept gedurende de opleiding	21
6.6. Zevental	21
6.6.1. Doelverdediger	22
6.6.2. Centrale verdediger	22
6.6.3. Vleugelverdedigers	22
6.6.4. Centrale middenvelder	22
6.6.5. Vleugelaanvallers	23
6.7. Elfal	23
6.7.1. Doelverdediger	24
6.7.2. Vrije man	24
6.7.3. Voorstopper	25
6.7.4. Vleugelverdedigers	25
6.7.5. Centrale middenvelder	25
6.7.6. Linker en rechter middenvelder	25
6.7.7. Centrale spits	26
6.7.8. Vleugelaanvallers	26
7. Profielen van jeugdtrainers/coaches	27
7.1. Algemene vaardigheden van een trainer/coach	27
7.2. Pupillen	27
7.2.1. Profiel van een F-trainer/coach	27
7.2.2. Profiel van een E-trainer/coach	27
7.2.3. Profiel van een D-trainer/coach	27
7.3. Junioren	28
7.3.1. Profiel van een C-trainer/coach	28
7.3.2. Profiel van een B-trainer/coach	28
7.3.3. Profiel van een A-junioren trainer/coach	28
8. Coachen	30
8.1. Wat is coachen?	30
8.2. Hoe leer je coachen?	30
8.3. Waarom is coachen zo belangrijk?	31



Inleiding

In dit plan wordt beschreven wat de doelstellingen zijn van de jeugdopleiding van RSC Alliance en wat verwacht wordt van trainers, spelers, leiders, coördinatoren en commissieleden. Het plan is ook bedoeld om aan ouders/verzorgers duidelijk te maken waar RSC Alliance voor staat. Het technische beleid is erop gericht dat iedereen met plezier bij RSC Alliance voetbalt en blijft voetballen. Het prestatieve beleid van RSC Alliance is erop gericht om zoveel mogelijk jeugdspelers te laten doorstromen naar het 1e en 2e elftal of een BVO. Daarnaast willen we iedereen zoveel mogelijk tot zijn recht laten komen op welk niveau dan ook.

De organisatie moet zo zijn dat de doorstroming van spelers (van pupil naar junior, als junior binnen de jeugd en van de jeugd naar de senioren) goed verloopt. Behalve een aantal vaste doelstellingen, uitgangspunten en omschreven bevoegdheden is het plan vooral gebaseerd op samenwerking.

Iedere structuur is afhankelijk van mensen die in die structuur moeten functioneren, met andere woorden geen enkele structuur is bestand tegen samenwerkingsproblemen. Dit plan is dan ook geen statisch verhaal maar een verhaal dat in onderling overleg tussen alle betrokkenen bijgesteld kan worden.

RSC Alliance is gebaat bij een goed en werkbaar technisch plan. Indien iedereen achter dit plan gaat staan en de afspraken die hierin verwoord staan respecteert, ontstaat er rust en duidelijkheid binnen de vereniging. Een sfeer die nodig is om zowel prestatief als recreatief optimaal te kunnen functioneren.

Het is van belang dat dit plan na verloop van tijd wordt geëvalueerd. Niet alleen de jaarlijkse uitvoering door bespreking ervan in de verschillende overleggen, maar ook na bijvoorbeeld drie jaar (dus in de eerste helft van 2016) ten aanzien van de doelstellingen, de organisatie en de hoofdlijnen van het technische beleid.



1. Doelen

Het technische plan is geschreven voor de jeugdafdeling van RSC Alliance voor nu en voor de toekomst. Het prestatieve doel van RSC Alliance is om te voetballen op tenminste 2e klas amateurniveau, met zoveel mogelijk een herkenbaar eigen gezicht. Dit betekent dus ook met zoveel mogelijk spelers uit de eigen jeugdopleiding in de selectie van het 1e elftal.

Hiervoor is het nodig dat de jeugdselectieteams op een zo hoog mogelijk niveau spelen. Per leeftijdsgroep moeten een aantal teams dus prestatiegericht zijn. De overige teams worden zo ingedeeld in de competitie, dat ze zo goed mogelijk aansluiten bij de selectieteams en het spelplezier voor iedere speler gegarandeerd is. Voorop staat dat de jeugd op een plezierige en succesvolle manier de voetbalsport kan beoefenen, waarbij de vereniging zorgt voor de opleiding.

Elke speler speelt in principe zo hoog mogelijk om zich optimaal te kunnen ontplooiën. In de jeugdopleiding weegt het belang van de individuele speler zwaar. Om aan de prestatieve doelen van de vereniging vorm te geven worden een aantal jeugdteams als selectieteams aangemerkt. Dat zijn in de eerste plaats altijd de eerste teams in iedere leeftijdsgroep. Daarnaast is het streven om van de D's tot en met A's de 2e teams ook selectie-elftallen (opleidingsteams) te maken die aansluiten bij de eerste teams. Concreet is het streven dat A1, B1 en C1 tenminste op 3e divisie niveau spelen. De D1 2^e divisie/hoofdklasse en de E1 en F1 bij voorkeur op hoofdklasseniveau spelen.

Voor de 2^e teams in de A, B, C, D, en E-groep is de 1e klasse het streven. Tenslotte is voor de resterende F-groep de 2e klasse op districtsniveau het streven. Bij de overige jeugdteams staat plezier in het voetbal hoog in het vaandel en de prestaties wat meer op de achtergrond. Hierdoor moeten deze teams anders begeleid worden dan de selectieteams. Omdat bij onze vereniging jongens en meisjes de kans moeten hebben om zich verder te ontwikkelen, geldt dit jeugdplan ook voor het meisjesvoetbal. De meisjes voetballen in de pupillen in principe samen met en tegen jongens. Hierbij wordt in eerste instantie geselecteerd op sterkte.



2. Organisatie jeugd

2.1. Algemeen

Het succes van de Alliance jeugdafdeling staat of valt met een goede organisatie. De eindverantwoording van de jeugdopleiding ligt bij het bestuur. Het bestuurslid jeugdzaken onderhoudt de contacten met het hoofd jeugdopleiding en houdt het bestuur op de hoogte van de algehele gang van zaken. Het bestuurslid jeugdzaken is samen met het bestuurslid (voetbal) technische zaken verantwoordelijk voor de correcte uitvoering van het Alliance jeugdplan. Hij bewaakt samen met het hoofd jeugdopleiding de voortgang en de gehanteerde spelsystemen.

2.2. Hoofd jeugdopleiding

De basis van onze jeugdopleiding is een gestructureerde aanpak waarin we werken aan de ontwikkeling van techniek, teamvorming en gezonde discipline. De invulling en bewaking van de uitvoering is de verantwoordelijkheid van ons hoofd jeugdopleiding. Hij zorgt voor de optimale afstemming binnen het technisch kader (lees: trainers). RSC Alliance streeft naar verzorgd en aanvallend voetbal. Het hoofd jeugdopleiding ontwikkelt en rolt de oefenstof uit. In samenwerking met de technische commissie zorgt het hoofd jeugdopleiding voor de invulling van het trainerskader.

Het hoofd jeugdopleiding is vanuit zijn functie verantwoordelijk voor het technisch (jeugd)beleid binnen RSC Alliance. Hij bewaakt het technisch (jeugd)beleid. Daarnaast is hij betrokken bij bijzondere activiteiten aangaande de selectie teams en andere (voetbaltechnische) jeugdactiviteiten. Hij geeft leiding aan de selectietrainers en kan, in overleg met coördinator en trainer, spelers vervroegd door laten stromen.

Het hoofd jeugdopleiding legt verantwoording af aan het bestuur via het bestuurslid jeugdzaken en het bestuurslid voetbal technische zaken.

2.2.1. Taakomschrijving

- Geeft uitvoering aan het gestelde jeugdbeleid in het belang van RSC Alliance en bewaakt de Alliance visie.
- Bewaakt en controleert de gehanteerde spelsystemen binnen de jeugdfaltallen.
- Bepaalt de trainingsintensiteit.
- Is betrokken bij cq verantwoordelijk voor het opzetten van de scouting binnen de vereniging.
- Is zoveel mogelijk aanwezig op wedstrijd- en trainingsdagen.
- Is verantwoording schuldig aan het bestuurslid jeugdzaken m.b.t. genomen stappen door het technisch kader.
- Is samen met de hoofdtrainer verantwoordelijk voor de trainersbezetting.
- Ondersteunt trainers in het plaatsen van spelers.
- Reikt de trainers oefenstof aan (eventueel middels trainingdemonstraties).
- Gaat, als daar behoefte aan is, actief op zoek naar versterkingen voor de jeugdopleiding.
- Is het formele aanspreekpunt van de jeugdopleiding.
- Treedt bij eventuele conflicten tussen trainers en leiders binnen de jeugdopleiding op als bemiddelaar.
- Is verantwoordelijk voor de organisatie bij afgelastingen.
- Is, in overleg met de coördinatoren en trainers, verantwoordelijk voor de teamindelingen.
- Geeft opdracht tot het vaststellen van data voortestmomenten, wedstrijdbeoordelingen en trainersbeoordelingen.



- Verzamelt informatie t.b.v. beoordelingen van spelers en trainers.
- Observeert spelers m.b.t. blessures, loopproblemen of individuele technische problemen en legt deze observatie vast.
- Organiseert regelmatig trainers-overleggen (junioren / pupillen).
- Begeleidt spelers die afvallen voor de selectie-elftallen en/of vangt deze op.
- Doet indien van toepassing voorstellen aan het bestuur t.a.v. het technisch (voetbal)beleid.
- Bezoekt wedstrijden van de selectieteams van de gehele jeugdopleiding en maakt hiervan analyses.
- Onderhoudt contacten met de KNVB.
- Onderhoudt contacten met BVO's.
- Onderhoudt contacten met het CIOS (i.v.m. stagiaires).
- Motiveert de gekozen beleidslijn en de daarbij gehanteerde spelregels aan direct betrokkenen zoals trainers, spelers en ouders.

2.3. Coördinatoren per leeftijdscategorie

Voor diverse leeftijdsgroepen is er een coördinator. De coördinator draagt zorg voor de gang van zaken rond de betreffende leeftijdsgroep. Hij beantwoordt de vragen die leiders en trainers hebben betreffende hun elftal. Tevens schrijft hij vergaderingen uit voor de leeftijdsgroep, verzamelt hij beoordelingsformulieren en deelt samen met het hoofd opleiding en het bestuurslid jeugd de teams in voor een nieuw seizoen.

De coördinator legt verantwoording af aan het hoofd jeugdopleiding en het bestuur via het bestuurslid jeugdzaken en het bestuurslid voetbal technische zaken.

2.3.1. Taakomschrijving

- Stelt in overleg met het hoofd jeugdopleiding en de coördinatoren de oefenstof samen.
- Bewaakt het trainingsmodel.
- Stelt tests samen voert deze uit in overleg met het hoofd jeugdopleiding en andere coördinatoren.
- Stuurt spelers, indien nodig, door richting looptrainer en individuele trainer.
- Verzamelt informatie t.b.v. beoordelingen van spelers en trainers.
- Houdt overzicht omtrent de prestaties van de teams van zijn afdeling.
- Bezoekt wedstrijden van teams van zijn afdeling en maakt hiervan analyses.
- Is eindverantwoordelijk voor de informatiemap van de betreffende afdeling.
- Levert informatie richting trainers m.b.t. oefenstof.
- Fungeert als klankbord voor de trainers en leiders.
- Bewaakt het oefenprogramma en deelname aan toernooien.
- Houdt toezicht op de invulling van de presentielijsten.
- Maakt samen met het hoofd jeugdopleiding de teamindelingen.

2.4. Leiders

Voor een praktische uitvoering van dit plan zijn goede leiders noodzakelijk. Dit moeten mensen zijn die bereid zijn met elkaar samen te werken en dit technisch plan positief ondersteunen en uitvoeren. Het uitgangspunt is dat ieder team een leider heeft. In de meeste gevallen zal dit een ouder van een van de spelers van het elftal zijn. Onderdeel van dit technisch plan is ook dat we leiders stimuleren cursussen te volgen.



2.4.1. Taakomschrijving

- Houdt presentielijsten, van wedstrijden en trainingen, bij.
- Fungeert als grensrechter, of draagt er zorg voor dat hiervoor iemand beschikbaar is.
- Is, samen met de trainer, verantwoordelijk voor het gedrag van de spelers van zijn elftal, zowel tijdens trainingen als wedstrijden.
- Houdt, in overleg met de trainer, gesprekken met spelers.
- Controleert, in overleg met de trainer, de kleedkamer en sluit deze af.
- Maakt, in overleg met de trainer, duidelijke afspraken met de spelers m.b.t de tijd van aanwezigheid voor aanvang van de wedstrijden en trainingen.
- Maakt, in overleg met de trainer, duidelijke afspraken met de spelers m.b.t. eventuele afgelasting van wedstrijden en trainingen.
- Maakt, in overleg met de trainer, duidelijk afspraken met de spelers m.b.t. het douchen na de wedstrijden en trainingen en wijst spelers op goede lichaamshygiëne.
- Handhaaft, samen met de trainer, het verbod op roken en het gebruik van alcohol in de kleedkamer.
- Handhaaft, samen met de trainer, het kledingvoorschrift wat inhoudt dat er door jeugdspelers alleen getraind wordt in het trainingstenue wat voor iedere jeugdspeler beschikbaar is.
- Meldt, in overleg met de trainer, eventueel wangedrag of andere problemen bij de coördinator van de betreffende leeftijdscategorie.
- Stimuleert sportief gedrag t.o.v. medespelers, tegenstanders en scheidsrechters.
- Coördineert het vervoer bij uitwedstrijden.
- Coördineert het wassen van de wedstrijdtenues.
- Vult het (digitale) wedstrijdformulier in.
- Zorgt in de rust voor ranja of thee.
- Is aanwezig tijdens voor de betreffende leeftijdscategorie georganiseerde activiteiten.
- Is aanwezig tijdens het leidersoverleg.

2.5. Jeugdtrainers

Bij de selectie teams ligt bij de jeugd vooral de nadruk op de voetbalopleiding. Prestaties zijn net zo belangrijk als het opleiden. Wel moeten de selectieteams zodanige prestaties leveren, dat het nagestreefde niveau wordt gehaald. Verondersteld wordt dat, als de voetbalopleiding succesvol is, de prestaties ook zichtbaar worden. Deze prestaties zullen bij de senioren (1e en 2e elftal) goed van pas komen, want daar staat het presteren echt centraal. De trainers van deze selectie teams moeten bereid zijn met elkaar samen te werken.

Samen moeten ze de doelstellingen van het technisch plan trachten te realiseren en dit plan uitdragen en promoten. Voor de recreatieve teams/elftallen dienen capabele personen te worden aangetrokken die het technisch plan ondersteunen c.q. uitvoeren. Deze trainers krijgen wat de oefenstof (voor trainingen) betreft ondersteuning van de selectietrainer van de eigen leeftijdsgroep en van het hoofd jeugdopleidingen. De belangrijkste taak van de jeugdtrainer is om technische en tactische vaardigheden over te brengen op zijn team. De wijze waarop is van essentieel belang. Naast deze taken heeft hij ook taken op sociaal pedagogisch gebied. Zaken als het bijbrengen van sportiviteit, teamverband en saamhorigheid, het accepteren en naleven van regels en afspraken behoren daar absoluut toe.



2.5.1. Taakomschrijving

- Voert de oefenstof uit zoals die wordt uitgereikt door het hoofd jeugdopleiding.
- Geeft training waarbij rekening gehouden wordt met de leeftijdscategorie.
- Bereidt trainingen voor middels het doorlezen van ontvangen documentatie.
- Voert op aangegeven test- en beoordelingsmomenten verschillende tests uit.
- Verzamelt informatie tbv beoordelingen van spelers.
- Maakt regelmatig wedstrijdanalyses van de wedstrijden van zijn team.
- Informeert het hoofd jeugdopleiding omtrent prestaties, problemen of eventueel benodigde versterkingen.
- Vult de beoordelingsformulieren in.
- Is, samen met de leider, verantwoordelijk voor het gedrag van de spelers van zijn elftal, zowel tijdens trainingen als wedstrijden.
- Houdt, in overleg met de leider, gesprekken met spelers.
- Controleert, in overleg met de leider, de kleedkamer en sluit deze af.
- Draagt zorg voor het terug inleveren van alle materialen die tijdens een wedstrijd of training worden gebruikt.
- Maakt, in overleg met de leider, duidelijke afspraken met de spelers m.b.t de tijd van aanwezigheid voor aanvang van de wedstrijden en trainingen.
- Maakt, in overleg met de leider, duidelijke afspraken met de spelers m.b.t. eventuele afgelasting van wedstrijden en trainingen.
- Maakt, in overleg met de leider, duidelijke afspraken met de spelers m.b.t. het douchen na de wedstrijden en trainingen en wijst spelers op goede lichaamshygiëne.
- Handhaaft, samen met de leider, het verbod op roken en het gebruik van alcohol in de kleedkamer.
- Handhaaft, samen met de leider, het kledingvoorschrift wat inhoudt dat er door jeugdspelers alleen getraind wordt in het trainingstenuë wat voor iedere jeugdspeler beschikbaar is.
- Stimuleert sportief gedrag t.o.v. medespelers, tegenstanders en scheidsrechters.
- Meldt, in overleg met de leider, eventueel wangedrag of andere problemen bij de coördinator van de betreffende leeftijdscategorie.
- Is aanwezig tijdens voor de betreffende leeftijdscategorie georganiseerde activiteiten.
- Is aanwezig tijdens het trainersoverleg.

2.6. Overleg technisch beleid

Er vindt periodiek overleg plaats tussen het hoofd jeugdopleiding, de jeugdcoördinatoren en het bestuurslid technische voetbalzaken over de gang en stand van. Daarnaast is er regelmatig overleg tussen de trainers van het 1e en 2e elftal en A1 (in elk geval over de samenstelling van de selecties en de doorstroming vanuit de jeugd).

Het hoofd jeugdopleiding organiseert minimaal één keer per drie maanden een technisch overleg met alle jeugdselectietrainers. Voor dit overleg worden tevens de team- /elftaltrainers en het hoofd jeugdopleiding uitgenodigd. Met de selectiespelers vanaf de 2e jaars C vindt er minimaal één keer per jaar tussen trainer en speler, eventueel in aanwezigheid van het hoofd jeugdopleiding, een functioneringsgesprek plaats. Hierbij wordt in ieder geval een relatie gelegd met het SVS+ systeem en worden er suggesties gedaan voor verbeteringen.

2.7. Samenstellen nieuwe teams

De samenstelling van de nieuwe teams dient zoveel mogelijk te verlopen volgens tevoren vastgestelde procedures. In februari, maart vinden de eerste besprekingen hierover al plaats. In mei



(of zoveel eerder als mogelijk) worden de indelingen van de nieuwe teams, die vanaf 1 augustus van kracht zijn, bekend gemaakt. Bij de samenstelling van de nieuwe teams worden de jeugdtrainers, de leiders en het hoofd jeugdopleiding betrokken.

Vanaf mei is inzicht betreffende vragen als:

- Hoeveel jeugdspelers zitten volgend seizoen in een bepaalde leeftijdsklasse?
- Met hoeveel elftallen moet per leeftijdsklasse in de competitie worden ingeschreven?
- Hoeveel spelers, die op dat moment deel uitmaken van een elftal, gaan over naar de hogere leeftijdsgroep en hoeveel kunnen nog een jaar blijven?
- Wie komen er uit lagere elftallen in aanmerking voor een plaats in een hoger elftal?
- Wat heeft de beantwoording van bovenstaande vragen tot gevolg voor de organisatie met betrekking tot trainers/leiders van de training- en elftalgroepen, hoeveel trainingsgroepen, welke trainingssuren etc.?

2.8. De doorstroming naar de senioren

Van de A- junioren stromen na elk competitie seizoen, zodra de vereiste leeftijd is bereikt, een aantal spelers door naar de seniorenafdeling. Voor deze spelers betekent dit dat zij de (grote) stap moeten maken van het zaterdagse jeugdvoetbal naar de wereld van volwassenen in het seniorenvoetbal. De meeste van deze spelers zullen waarschijnlijk niet bekend zijn met de sfeer van het seniorenvoetbal en hierdoor moeite ondervinden daar hun plek te vinden. Zowel voor doorstromers die bij de senioren voor selectie in aanmerking komen als recreatieve spelers is het van belang dat zij goed en tijdig opgevangen en geïntroduceerd worden binnen de seniorenafdeling.

Waar mogelijk moet nagegaan worden of de A- junioren, vóór de overstap naar de senioren, middels invalbeurten en meetrainen, alvast aan het seniorenvoetbal kunnen wennen; ook belangrijk zijn hierbij de wedstrijden van het elftal 'onder 23'. Deze wedstrijden vinden periodiek plaats.

2.9. Begeleiding bij scouting door Betaald Voetbal Organisaties (BVO)

Het is een bekend verschijnsel dat scouts van betaald voetbalclubs Alliance bezoeken om jonge talentjes voor een club te interesseren. Ouders/verzorgers staan dan vaak in tweestrijd over de vraag of het wel of niet verstandig is toe te geven aan de verleiding hun kind onder te brengen bij een professionele voetbalorganisatie.

De Alliance jeugd afdeling heeft als eerste doelstelling om jeugdleden zo goed mogelijk te leren voetballen. Impliciet houdt dit in dat sommige jeugdspelers zich hierdoor ontwikkelen tot talenten met een mogelijke toekomst in het betaald voetbal. Deze doelstelling vormt geen belemmering om deze zelf opgeleide talenten naar profclubs te laten doorstromen.

Elk naar een profclub doorgestroomd talent is in feite een compliment aan de onze Alliance jeugd afdeling en kan daardoor haar imago versterken. De bevoegdheid om spelers met hun ouders/verzorgers te begeleiden bij benadering door een BVO ligt enkel en alleen bij het hoofd jeugdopleiding. Hij laat zich hierbij ondersteunen door de betreffende selectietrainer. Dit geldt ook voor het regelen van de feitelijke overschrijving van een lid naar een BVO.

De BVO moet via het hoofd jeugdopleiding contact opnemen met Alliance. Het hoofd jeugdopleiding bespreekt eea vervolgens met de ouders van een kind. Pas daarna wordt het kind zelf op de hoogte gesteld



2.10. Ouderavonden

Een ouderavond heeft als doel ouders informatie te verschaffen over het jeugdbeleid binnen Alliance. Er kan worden besproken wat er de gang van zaken is m.b.t. de trainingen, wat er van spelers verwacht wordt qua instelling en welke gedragsregels gelden binnen Alliance.

Daarnaast kan toelichting worden gegeven over het (jeugd)beleid en de doelstellingen. Ouders kunnen kennis maken met leiders, trainers en bestuursleden. Een belangrijk bijkomend aspect is dat de ouders van dichtbij kennis kunnen maken met de vereniging, waardoor wellicht betrokkenheid ontstaat wat mogelijk kan leiden tot een kaderfunctie.



3. Opleidingsvisie

3.1. Wat is voetbal?

Om het voetballen te leren moet goed gekeken worden naar wat voetbal precies is. Het spel wordt vereenvoudigd en van daaruit wordt het aan de spelers aangeboden. Op basis van de analyse van het spel kunnen accenten worden aangegeven in de verschillende fasen van het voetballeerproces.

Voetbal is een spel dat zeer complex is doordat er 11 tegen 11 gespeeld wordt in een grote ruimte, waarbij de bal constant vrij is. Binnen het spel worden individuele technische, tactische, fysieke en mentale kwaliteiten van spelers verenigd in een tactisch plan dat door samenwerking uitgevoerd dient te worden. Individuele vaardigheden moeten worden aangeleerd en vervolgens ten gunste van het team worden uitgevoerd.

Op welke leeftijd en in welke volgorde worden de verschillende aspecten aan de spelers aangeleerd? Hier komen fundamentele keuzes om de hoek kijken. De inhoud van de training moet worden aangepast aan de leeftijd, zodat spelers zich snel kunnen ontwikkelen. Aangeleerde vaardigheden moeten vervolgens altijd onderhouden en geperfectioneerd worden.

3.2. Trainingen en wedstrijden

Voetballen wordt geleerd door veel te voetballen. De tijd die aan voetbal wordt besteed, is belangrijk voor de voetbalontwikkeling van kinderen. De geringe tijd die per week aan voetbal wordt besteed bij de voetbalclub, moet dan ook zo goed mogelijk worden benut. Enerzijds door trainingen te geven die spelers daadwerkelijk beter maken. Anderzijds door de trainingen zo leuk te maken dat de spelers gemotiveerd raken om ook naast de voetbaltraining thuis te gaan voetballen.

Om op een hoger niveau te komen is het de bedoeling dat E- en F- selectieteams en de opleidingsteams de mogelijkheid moeten gaan krijgen om drie keer in de week te trainen. Pupillen trainen in principe een uur of een uur en een kwartier, junioren trainen in principe anderhalf uur.

3.3. Spelfilosofie

RSC Alliance wil verzorgd en aanvallend voetbal spelen. Als het mogelijk is proberen teams van RSC Alliance vooruit druk te zetten, verzorgd op te bouwen en positie spel te spelen. Alliance beschikt over veel zelf opgeleide, technisch vaardige spelers. Deze positieve spelfilosofie past bij de cultuur en de leden van Alliance. Dit sterke punt moet worden behouden en verder uitgebouwd. Spelers dienen binnen deze filosofie opgeleid te worden. Een speler komt vaak als F- pupil binnen en stroomt vanuit de A- junioren uit de jeugdafdeling naar de senioren. Dit betekent dat er 10-12 jaar de tijd is om spelers te leren voetballen.

3.4. Rode draad

De doelen voor de jeugdopleiding van RSC Alliance zijn:

- Jeugdspelers zo goed mogelijk opleiden om hiermee optimale doorstroming naar de selectieteams van het seniorenvoetbal te verkrijgen.
- Het creëren van een optimum tussen recreatie en prestatie .

De beste ontwikkeling kan bereikt worden als aan de volgende rode draad wordt voldaan:

- De speler speelt en traint op zijn eigen niveau.
- De begeleiding en coaching zijn aangepast aan de leeftijd van de speler.



- Er wordt planmatig gewerkt aan de ontwikkeling van de speler.
- Er is sprake van een veelzijdige ontwikkeling.
- Er is plezier, beleving en er wordt gespeeld om te winnen.
- Van de individuele ontwikkeling van techniek en mentaliteit, naar teamontwikkeling van fysieke voorwaarden en tactische aspecten.
- De speler moet zelf verantwoordelijk gemaakt worden voor zijn ontwikkeling, de trainer zorgt voor de voorwaarden en geeft tips, de speler zelf probeert zich te verbeteren.

3.4.1. Voorwaarden om aan de rode draad te kunnen voldoen:

- Stop het jeugdvoetbal niet vol met tactische opdrachten.
- Breng standaardisatie aan in alle vormen van opleiding en selectie.
- Voortgangscontrole, gecombineerd met scouting is van groot belang.
- Maak de individuele speler niet ondergeschikt aan het elftal.
- Houdt rekening met wensen van jeugdspelers.
- Schenk speciale aandacht aan keeperstraining.
- Ontwikkel voor meisjes / dames speciaal beleid.
- Ouders moeten zoveel mogelijk worden betrokken bij de verrichtingen van hun kinderen.
- Ouders moeten een stimulerende rol spelen, zij zijn geen coach.
- Voorlichting is van groot belang voor betrokkenheid van ouders / begeleiders.
- Er moeten voldoende middelen zijn voor het opleiden van trainers.
- De organisatie moet duidelijk zijn om tot goede resultaten te komen.
- Vergeet niet te relativiseren.

3.4.2. Wat is trainen?

Binnen de opleiding moeten spelers iets leren. Training geven kan dus nooit zomaar iets doen zijn. Een trainer moet zich goed voorbereiden. Hij werkt vanuit het beleid, de kwaliteit en leeftijd van zijn groep en met een plan om spelers beter te maken (zijn visie). Dit gaat hij uitwerken naar een training, waarbij hij zijn volgorde, methodiek en coaching aanpast aan de doelstelling. Na de training en/of wedstrijd evalueert de trainer wat de komende trainingen moeten brengen.



4. Leeftijdtypische kenmerken

4.1. Leeftijdskenmerken van jeugdspelers

Elke leeftijdsgroep heeft zo zijn eigenaardigheden waarvan elke leider of trainer op de hoogte moet zijn. Hierbij gaat het om de biologische leeftijd (lichamelijk) en de psychomotorische leeftijd (mentaal).

Dit wil zeggen dat:

- De fysieke ontwikkeling per kind, maar ook per leeftijdsfase verschilt.
- Iedere leeftijd zijn eigen karakteristieke, motorische en psychologische kenmerken heeft.
- De motivatie om te voetballen per kind en per leeftijdsfase verschilt: er vindt een ontwikkeling plaats van spelen (ik- gericht, plezier) naar sporten (presteren).

De gekozen oefenstof zal aan moeten sluiten bij de kenmerken van die leeftijdsgroep.

Steeds dient daardoor afgevraagd te worden:

- Met wie ben ik bezig.
- Met welke leeftijdscategorie ben ik bezig.
- Welke fysieke / motorische / psychologische kenmerken heeft die leeftijdscategorie.
- Hoe is de belevingswereld in die leeftijdsfase.
- Beleven de kinderen plezier aan het voetballen.

Vanaf de F- pupillen speelt de persoonlijkheidsontwikkeling (mentaliteit) en de technische ontwikkeling een grote rol. Deze groep is enkel bezig met techniektraining en de trainer probeert hen ook enigszins op te voeden voor een teamsport. Naar mate de spelers ouder worden begint de saamhorigheid (teamgeest), inzicht (tactiek) en snelheid (fysiek) steeds meer aan invloed te winnen. Het evalueren of een speler veel kwaliteit heeft kunnen we doen aan de hand van het ezelsbruggetje S.P.I.T.S..

- Saamhorigheid.
- Persoonlijkheid.
- Inzicht.
- Techniek .
- Snelheid.

4.2. Leeftijdskenmerken van F-spelers (6 - 8 jaar)

- Spelers bezitten nog relatief weinig kracht.
- Hun lichaam is nog geen harmonisch geheel.
- Coördinatie van de motoriek als geheel is nog onvoldoende ontwikkeld, m.a.w. het balgevoel is nog zwak.
- Er is nog weinig sociaal gevoel.
- Concentratie is nog zwak.
- Er is een grote bewegingsdrang.
- Het spel is nog speels en avontuurlijk.
- Er is een vorm van wedijver maar, zowel de positieve als het negatieve resultaat wordt na een wedstrijd snel vergeten.
- Het geven van gerichte opdrachten in een wedstrijd heeft nog weinig zin.



4.3. Leeftijdskennmerken van E-spelers (9 - 10 jaar)

- Er is een duidelijke groei naar harmonie.
- Oefenstof kan daarom moeilijker worden.
- De coördinatie wordt zienderogen beter. Daarmee gepaard gaande een beter balgevoel.
- Meer sociaal gevoel.
- Opdrachten worden beter begrepen en beter uitgevoerd.
- De omgang met medespelers en tegenstander verbetert.
- Toch is een speler nog vrij snel afgeleid.
- Grotere geldingsdrang. Wedstrijden en prestaties worden nu belangrijker.
- Meer gerichte opdrachten tijdens een wedstrijd zijn nu in mate mogelijk.

4.4. Leeftijdskennmerken van D-spelers (11 - 12 jaar)

- De onderlinge lichaamsverhoudingen worden nu idealer. De meeste kinderen zijn nu goed gebouwd.
- De coördinatie is sterk verbeterd. Alles is beter op elkaar afgestemd.
- De speler leert nu snel allerlei nieuwe en moeilijke oefenstof.
- Duidelijk sociaal besef. Er komt nu kritiek op het eigen functioneren maar, ook op dat van anderen. Dat reageren op anderen moet nu in goede banen worden geleid.
- Ook het lid zijn van je eigen club krijgt nu betekenis (identiteit).
- Eigen prestatie wordt nu belangrijk. De speler gaat prestaties nu vergelijken met anderen.
- Ook het na-apen van idolen komt nu in beeld.

4.5. Leeftijdskennmerken van C-spelers (13 - 14 jaar)

- Sommige spelers beginnen vormen van prepuberteit te vertonen. Dit verstoort het harmonisch beeld.
- De belastbaarheid wordt door lichamelijke groei groter.
- Er ontstaat een vorm van stilstand of zelfs achteruitgang in de motoriek. Alles is wat onhandig en slungelachtig.
- Conflicten zijn nu aan de orde van de dag. De speler zet zich af tegen gezag van bovenaf. Dus ook tegen de leider, trainer en scheidsrechter.
- Zelfoverschatting en veel met zichzelf bezig zijn komen nu veelvuldig voor.
- Er kan een herwaardering van het voetbal ontstaan. Andere sporten komen nadrukkelijker in beeld.
- Motivatie is niet altijd even groot. De speler kan zich nogal eens eigenwijs opstellen.
- Tegenslagen worden moeilijker verwerkt.

4.6. Leeftijdskennmerken van B-spelers (15 - 16 jaar)

- Een hernieuwd begin van harmonisatie.
- Door snelle groei ontstaat er een periode van grote blessuregevoeligheid.
- De belastbaarheid wordt door de toename van kracht weer groter.
- Men kan nu betere resultaten behalen met het trainen van de technische onderdelen.
- De bewegingen worden effectiever.
- De speler krijgt meer realiteitszin. Zowel het over- emotioneel zijn als de agressie nemen af. Hij neemt sneller wat aan van een ander. Dus ook van de leider, trainer en scheidsrechter.
- De speler is nu echt kritisch op de eigen prestaties.
- Er ontstaat een medeverantwoordelijkheid voor de groep. Ook de opofferingsbereidheid neemt toe.



4.7. Leeftijdskennmerken van A-spelers (17 - 18 jaar)

- De training kan nu gebaseerd worden op kracht, uithoudingsvermogen.
- Er nadert een optimale lichamelijke ontwikkelingsgrens.
- Deze periode vormt een hoogtepunt in het aanleren van motorische vaardigheden, m.a.w. het lichaam en zijn motoriek lenen zich daar uitstekend voor.
- Er komt meer en meer stabilisatie op het psychische vlak. Daardoor wordt de relatie met autoriteiten (ouders, school, trainers) beter.
- Meer medeverantwoordelijkheid voor het team en training.
- Deze harmonie kan echter afgewisseld worden met crisisperiodes. Voor de groep als geheel kan een dergelijke privé-crisis grote gevolgen hebben.
- Er is een grote geldingsdrang. De motivatie om tot prestaties te komen is nu zeer groot.
- De speler heeft sterk uitgesproken zelfkritiek.

4.8. Eindtermen competenties

Een competentie is niks anders dan succesvol gedrag. Aan dit gedrag ligt echter veel ten grondslag. Of een speler een juiste keuze maakt is afhankelijk van zijn kennis van het voetbalspel, zijn technische vaardigheid, zijn motivatie, zijn aanleg, zijn wil om de correcte keuze te maken, enz..

Spelers moeten zich gedurende hun voetbalopleiding steeds meer voetbalcompetenties eigen maken. Dit begint met een stuk kennis (vaardigheden aanreiken), vervolgens moeten de spelers vaardig worden (trainen) en ten slotte moeten de spelers ook een juiste instelling hebben om de keuzes te maken (saamhorigheid en persoonlijkheid).

4.8.1. F-pupillen (6 - 8 jaar)

- **Gedragen** volgens de gedragsregels van het team.
- Individueel technische **basisvaardigheden** beheersen.
- Voldoende **balgevoel** hebben.
- Soepel kunnen **bewegen**.

4.8.2. E-pupillen (9 - 10 jaar)

- De **wil om te winnen** tonen.
- Zelf bezig zijn met **ontwikkeling**, thuis oefenen op techniek.
- Meer **complexe technieken** beheersen.
- Als iemand er beter voor staat **overspelen**.
- Individueel kunnen **verdedigen**.

4.8.3. D-pupillen (11 - 12 jaar)

- Bezig zijn met het **teamproces** en proberen samen wat te bereiken.
- Onderlinge **coaching** beginnen toe te passen.
- Weten wat voor soort speler hij is, wat zijn **sterke punten** zijn.
- In staat om **vrij te lopen** en loopacties te maken zonder bal.
- In staat als linie te **verdedigen met rugdekking**.
- **Techniek perfectioneren**, alle vaardigheden beheersen.

4.8.4. C-junioren (13 - 14 jaar)

- Als team en individueel **doelen** stellen.
- **Positiespel** op een juiste manier spelen.
- Basisbeginselen van **zonevoetbal** begrijpen.



- **Specialiseren in technieken** die bij de positie passen.
- Voldoende **uithoudingsvermogen** en kracht.

4.8.5. B-junioren (15 - 16 jaar)

- **Veldbezetting** bewaken en evenwicht in een team begrijpen.
- Zich kunnen handhaven op een spelniveau op **hoge snelheid**.

4.8.6. A-junioren (17 - 18 jaar)

- Voldoende **kracht** om zich te handhaven in de senioren.
- **Stabiliteit** in zijn prestaties.



5. Recreatie versus prestatie

De manier waarop een team wordt begeleid is niet alleen per leeftijd anders, maar ook per niveau. Om tot een optimum tussen recreatie en prestatie te komen worden de team in de categorieën ingedeeld:

- opleidingsteams;
- selectieteams;
- recreatieteams.

5.1. Selectieteams

Teams:

A1, B1, C1, D1, E1 en F1.

Doelstelling:

- Het op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak klaarstomen voor 1e elftal.
- Technisch en tactisch goede spelers met 1e elftal potentie.
- Verwacht wordt dat de spelers veel tijd en energie in de sport steken.
- Twee of drie keer per week trainen.

Voor de groep staat een trainer met een TCIII of TCII trainersdiploma. Er is veel aandacht voor het door ontwikkelen van de techniek en tactische aspecten. Er wordt gewerkt met individuele en groepsdoelstellingen begin van het seizoen. De trainer werkt vanuit een plan, waarbij elke training een doelstelling aan bod komt.

Wisselbeleid:

- Minimaal 25 minuten speeltijd (D1 en C1).
- Het beste elftal speelt (B1 en A1).
- Spelers spelen op hun sterkste positie of op positie ter ontwikkeling.

5.2. Opleidingsteams

Teams:

B2, C2, D2, E2, en F2.

Doelstelling:

- Individuele technische ontwikkeling om de stap naar de selectieteams te maken.
- Geselecteerde talentvolle spelers met opleidingsteam potentie.
- Verwacht wordt dat de spelers voldoende tijd en energie in de sport steken.
- Twee keer per week trainen, bij E / F drie keer per week indien mogelijk plus 4x4.

Voor de groep staat een trainer met enkele jaren ervaring en enige vorm van (interne) opleiding en die een TCIII diploma willen gaan halen. De spelers zijn zelf verantwoordelijk voor ontwikkeling, individuele doelstellingen. Een speler krijgt verbeterpunten mee als hij afvalt voor opleiding. De trainer werkt vanuit blokken om verschillende aspecten aan bod te krijgen.

Wisselbeleid:

- Minimaal 25 minuten speeltijd (B2).
- Minimaal een helft (C2 / D2).
- Iedereen voldoende speeltijd, wisselbeurt minimaal 5-10 min (E / F).



- Spelers hebben twee of drie voorkeursposities.

5.3. Recreatieteams

Teams:

Lagere A, B, C, D, E en F-teams.

Doelstelling:

- Het team en de individuele spelers met zoveel mogelijk plezier laten sporten.
- Niet geselecteerd, spelen met vriendjes en teams bij elkaar houden.
- Niet te veel moeten en veel mogen, spelers kiezen voor meer vrijblijvende sport.
- Eén keer per week trainen, tweede keer alleen als dit mogelijk en wenselijk is.

Voor de groep staan minder ervaren trainers, die intern wel begeleiding krijgen. Voor trainers zijn er clinics en oefenstof beschikbaar, zelfscholing. Regels worden binnen het team besproken en gehanteerd. De trainer wordt aanbevolen om met blokken te werken om afwisselend te trainen.

Wisselbeleid:

- Iedereen krijgt ongeveer evenveel speeltijd.
- Niet te snel doorwisselen, probeer wel vastigheid in team te krijgen.
- Spelers hebben twee of drie voorkeursposities.

Belangrijk voor zowel spelers als ouders is te beseffen dat bij een geselecteerd team rechten maar ook plichten horen. De jeugd die deel uit wil maken van een dergelijk team, verplicht zich minimaal twee keer in de week te trainen en mee te werken aan bovengenoemde aspecten.

Spelers die om redenen van werk, hobby of studie dit structureel niet kunnen, dienen dit vooraf kenbaar te maken. Indeling in een recreatie-elftal vindt dan plaats. Keerzijde voor geselecteerde spelers is een betere begeleiding en er wordt meer voor hen georganiseerd. Er wordt meer prestatiegericht gewerkt. Er is bovendien op die tijdstippen voldoende ruimte om te trainen. De training staat onder eindverantwoording van een gediplomeerde trainer, tevens coördinator van die afdeling.



6. Visie

Voor een goede voetballer is een uitstekende baltechniek onmisbaar. Tot in de hoogste voetbalkringen maakt men zich zorgen over het technische niveau van de Nederlandse voetballer. Zoals al vaker is besproken was vroeger het straatvoetbal de bakermat van de voetballer waarbij de speler allerlei basistechnieken spelenderwijs aanleerde door veel te voetballen op straat. In de huidige tijd voetballen kinderen weinig tot niet op straat door verschillende oorzaken.

De voetbaltrainingen moet door middel van een gerichte aanpak het technische niveau op allerlei gebieden op een hoger plan brengen. Creativiteit op het veld moet bevorderd en gestimuleerd worden. Dit kan alleen als de speler de basistechnieken en bewegingen onder controle heeft. In de leeftijdscategorie van 7 tot 13 jaar leren kinderen het snelst op verschillende gebieden. Dit is dus de belangrijkste leerfase!

Uit ervaring en onderzoek is gebleken dat deze leeftijdscategorie uitermate geschikt is om in een relatieve korte termijn veel te leren. De lichaamsverhoudingen en motoriek zijn optimaal geschikt voor het leren van bewegingen, coördinatie en andere voetbalvaardigheden. Als de wil van de speler er ook is kan het rendement optimaal zijn. Gericht trainen op techniek, balgevoel en coördinatie zorgt voor een hogere snelheid van handelen en dus meer zelfvertrouwen. Het gaat om persoonsontwikkeling van spelers, spelers kunnen door de techniek goed te beheersen, bewegingen goed uit te voeren zich zo zelfverzekerd voelen in het veld dat zij zich voetballend kunnen onderscheiden van medespelers en tegenstanders.

Voor spelers van 7 tot en met 13 jaar bestaat het leerplan uit: aanleren en toepassen. Het aanleren en toepassen wordt vormgegeven in:

- Technieken
- Oefeningen
- pass- en trapvormen
- spelvormen
- afrondvormen
- wedstrijdvormen.

Spelers worden getraind in technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden. Er wordt specifiek getraind op spelsituaties waarbij de tegenstander uiteindelijk de belangrijkste weerstand is. De trainingen duren 60 tot 75 minuten. De kwaliteiten techniek, tactiek, fysiek en mentaal vormen binnen het voetbal een viereenheid. In een wedstrijd(vorm) komt alles samen. Alle vier de vormen worden dus getraind. Ze zijn gescheiden trainbaar, maar heel vaak zal het een combinatie zijn van 2,3 of 4 kwaliteiten.

6.1. Techniek

Om de tegenstander de baas te kunnen zijn moet speler eerst de baas over de bal zijn. Er wordt dan ook heel intensief getraind op de individuele techniek van een speler. Techniek die uiteindelijk functioneel toegepast kan worden in de wedstrijd. De spelers leren de volgende technieken aan:

- snel voetenwerk
- balgevoel
- basisbewegingen
- schijnbewegingen
- passeerbewegingen
- passen en trappen



- balaaname
- koppen.

Uiteraard worden de technieken links en rechts aangeleerd.

6.2. Tactiek

De technische trainingvormen bevatten veel tactische elementen. Een speler passeert een tegenstander om een overtal situatie te creëren of geeft een dieptepass, waardoor een medespeler vrij voor de keeper komt. Het schieten op doel om te scoren is voor een deel ook tactiek. De speler schiet tenslotte op doel om te scoren. Spelers leren om tactisch slimmer op doel te schieten zodat de kans om te scoren groter wordt. Een goede traptechniek is uiteraard een vereiste.

6.3. Fysiek

Weerstand zit binnen het voetbal opgesloten. Spelers trainen niet met een zandzak op hun rug. Wat zijn de mogelijkheden om spelers fysiek sterker te laten worden, of soms slimmer te worden? Wie niet sterk is moet slim zijn, of snel zijn (lees ook handelingsnelheid). Een speler die in zijn leeftijdscategorie iedereen de baas is kan meer weerstand ondervinden als hij met oudere spelers gaat trainen. Hij zal niet alleen fysiek meer getest worden maar zal ook slimmer met deze extra weerstand om moeten gaan. Dus sneller handelen als hij een tegenstander treft die fysiek sterker is. Kap- en draaibewegingen over een korte afstand binnen bepaalde tijd kunnen fysiek heel belastend zijn. Er zijn genoeg mogelijkheden om het fysiek van een speler te trainen, of om slimmer met een minder fysiek om te gaan.

6.4. Mentaal

De mentale training begint direct bij de eerste training al. Spelers gaan met technische bewegingen aan de gang die ze nog niet goed of nog niet beheersen. Ze zullen de technische bewegingen na één training nog niet beheersen. De een gaat rustig door met oefenen en de ander krijgt er de pest in dat het niet lukt. Dan moet de speler in kwestie wel de mentaliteit opbrengen om door te gaan. De een heeft meer tijd nodig dan de ander. Hoe gaan spelers om met winst en verlies binnen spel- en partijvormen. Geeft een speler snel op of gaat hij door.

6.5. Het spelconcept gedurende de opleiding

In de opleidingsperiode tussen D en A jeugd is het van belang om een spelconcept te ontwikkelen en de spelers daar vertrouwd mee te maken. Tijdens opleidingsperiode wordt uitgegaan van het spelsysteem 1 – 4 – 3 – 3. Voor dit systeem is gekozen vanwege een optimale veldbezetting en omdat het in de opleiding het snelst op te pakken systeem is. Tevens sluit het als beste aan op het opleiden zoals men het in Nederland in al zijn facetten het beste beheerst. Dit betekent echter niet dat jeugdspelers nooit met andere spelsystemen in aanraking komen. Ook hier moet men leren inspelen en leren nadenken: **“Hoe kunnen we als team onze tegenstander het best bestrijden”**.

6.6. Zevental

In de F- en E-jeugd wordt gespeeld op een half veld. Dit past beter bij de jeugd van deze leeftijd (5-10 jaar). Er wordt 7 tegen 7 gespeeld, waardoor de spelertjes vaak aan de bal komen en er veel scoringsmogelijkheden zijn, wat de beleving bevordert. Een wedstrijd bij de F pupillen duurt twee keer 20 minuten en bij de E-jeugd twee keer 25 minuten. Het opdragen van taken aan deze jeugdige voetballers moet heel voorzichtig gebeuren, laat ze vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Het plezier in het spel staat daarbij voorop. Pas wanneer opgemerkt wordt dat de spelertjes toe zijn aan meer in teamverband spelen (met de daarbij behorende afspraken), kan daar langzaam mee begonnen worden. Ingewikkelde tactische vondsten zijn niet gewenst, de ontwikkeling van de spelers en het plezier in het spel moeten voorop staan.



Hieronder wordt de formatie van een zevental, zoals RSC Alliance die voorstaat, uiteengezet. Bijbehorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven.

6.6.1. Doelverdediger

Verdedigend:

- Doelpunten voorkomen.
- Positie kiezen ten opzichte van de bal en mede- en tegenspelers.

Aanvallend:

- Positie kiezen ten opzichte van de verdedigers.
- Voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen.
- Fungeren als centrale opbouwer

6.6.2. Centrale verdediger

Verdedigend:

- Voorkomen van doelpunten
- Dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij.
- Rugdekking verzorgen bij teammaatjes.
- Veld klein houden / 'naar voren' verdedigen.

Aanvallend:

- Positie kiezen tussen verdediging en aanval.
- Aanspelen van de aanvallers.
- Meedoen met de aanval.
- Als er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven.

6.6.3. 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.
- Als er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven.

6.6.4. Centrale middenvelder

Verdedigend:

- Dekken van de centrale opbouwer van de tegenpartij.
- Storen bij de opbouw van de tegenstander, voorkomen van de dieptepass
- 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.

6.6.5. 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 teammaatjes.
- Zelf voor doel positie kiezen.

6.7. Elfтал

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), C- jeugd (12-14 jaar), B- jeugd (14-16 jaar) en A- jeugd (16-18 jaar). De wedstrijdduur is respectievelijk twee keer 30 minuten, twee keer 35 minuten, twee keer 40 minuten en 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.

Vooraf 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 veldvoetbal'. 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 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 in besprekingen, trainingen en voor- en nabesprekingen van wedstrijden de nodige aandacht aan te besteden.

Steeds weer dient aan de orde te komen:



- formatie, veldbezetting, veldverdeling;
- speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?);
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities;
- positieospel;
- winnen van 1 tegen 1-duels;
- rendement in de eindfase (scoringskansen);
- benutten van kansen.

Op deze plaats wordt de formatie van een elftal, zoals RSC Alliance die voorstaat, uiteengezet. Bijbehorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven. De doelverdediger wordt gezien als, 'extra' (elfde) speler. Er wordt uitgegaan van een vrije man 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 het algemeen wordt bij balbezit van de tegenstander uitgegaan van positiedekking en dus niet van mandekking.

6.7.1. Doelverdediger

Verdedigend:

- Positie kiest ten opzichte van de bal.
- Organiseren en leiden van de verdediging.
- Duidelijk coachen wanneer en wat een verdediger moet doen.

Opbouwend:

- Juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen).
- Leiden van de verdediging.

Aanvallend:

- Betrokken zijn met de aanval (niet op de doellijn blijven staan!)
- Coachen van de medespelers.

6.7.2. Vrije man

Verdedigend:

- Leiden en organiseren van de verdediging.
- Rugdekking geven aan de overige spelers.
- Afstoppen van doorgebroken aanvallers.
- Afstoppen van opkomende middenvelders.
- Het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel).

Opbouwend:

- Vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn.
- Voor de verdediging spelen om meerderheid te creëren op het middenveld.
- Leiding geven aan de verdediging (coachen)

Aanvallend

- Inschuiven bij balbezit op het middenveld
- Creëren van een numerieke meerderheid
- Inschakelen bij corners en vrije trappen



6.7.3. Voorstopper

Verdedigend:

- Dekken van de centrumspits van de tegenpartij.
- Ophouden van aanval bij numerieke overmacht van tegenpartij: geen aanval op de bal.

Opbouwend:

- Vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving.
- Indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld.

Aanvallend:

- Inschakelen bij corners en vrije trappen in overleg met laatste man.

6.7.4. Vleugelverdedigers

Verdedigend:

- Dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij.
- Rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel.
- Indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum.

Opbouwend:

- Vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving.
- Spelen in een combinatie met overige spelers.

Aanvallend:

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

6.7.5. 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 (spelverdelen, organiseren, coachen).
- 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).

6.7.6. 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 aanspelbaar 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).

6.7.7. Centrale spits

Verdedigend:

- Afdekken van opkomende centrale verdediger.
- Storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers.
- Voorkomen van passes van centrale verdedigers 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 (coachend).

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').

6.7.8. 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
- Aanspelbaar zijn voor medevleugelspelers en centrale middenvelder

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
- Het (in principe) nemen van hoekschoppen



7. Profielen van jeugdtrainers/coaches

7.1. Algemene vaardigheden van een trainer/coach

Een trainer/coach van RSC Alliance:

- Beschikt over de juiste opleiding (K.N.V.B. opleiding).
- Heeft voetbalinzicht (spelinzicht, technisch, tactisch en mentaal).
- Kan voetbalproblemen formuleren m.n. het lezen van een wedstrijd: wie, wat, waar?
- Heeft methodisch en didactisch vermogen.
- Moet goed communiceren met de jeugd (moet ze kunnen raken).
- Is enthousiast en gedreven.
- Heeft een positieve instelling, is consequent en reëel.
- Is geduldig.
- Heeft (zelf)discipline.
- Heeft een voorbeeldfunctie draagt deze ook uit.
- Hanteert normaal taalgebruik.
- Kan tegen feedback en is zelf in staat zijn om zichzelf feedback te geven.
- Stelt zich coachbaar op en is bereid tot bijscholing en onderhouden en uitbreiden van bestaande kennis.

7.2. Pupillen

7.2.1. Profiel van een F-trainer/coach

Een goede F-trainer/coach is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij kan goed communiceren met ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld.

Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede F-trainer/coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen, in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

7.2.2. Profiel van een E-trainer/coach

Op de eerste plaats beseft de E-trainer/coach dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen.

Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij. Hij corrigeert vooral op technisch gebied. Een goede E-trainer/coach is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider dan iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

7.2.3. Profiel van een D-trainer/coach

De D-trainer/coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt. Hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid



beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven. Daarnaast heeft hij een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau. Een D-trainer/coach hoeft minder dan bij de E- of F-jeugd te reageren op het moment zelf. D-spelers kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn zeker ook in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de D- trainer/coach in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelt worden en creativiteit aan de bal kan stimuleren. Een goede D-trainer/coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

7.3. Junioren

7.3.1. Profiel van een C-trainer/coach

Een goede C-trainer/coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. De trainer/coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken.

Van een goede trainer/coach kan worden ge-eist dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen tevens houdt aan de afgesproken selectie- en huisregels. Dat laatste kan alleen als de trainer/coach zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het 4 - 3 - 3 concept, zodat hij de spelers de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C-spelers bij de uitvoering van het concept. De trainer/coach is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

7.3.2. Profiel van een B-trainer/coach

Een goede B-trainer/coach is op de eerste plaats eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept. Juist bij B-spelers kan het tactische vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen.

Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze B-spelers, die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club. Ook de B-trainer/coach is in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof. Hierbij houdt hij voortdurend rekening met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

7.3.3. Profiel van een A-junioren trainer/coach

De A-trainer/coach heeft overzicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid. Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden.

De A-trainer/coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. Hij moet zeer goed kunnen communiceren. Dit is een van



de aller belangrijkste eigenschappen van deze trainer/coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist. De A-trainer/coach gebruikt hedendaagse mondigheid bij de spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.



8. Coachen

8.1. Wat is coachen?

Coachen is het beïnvloeden van spelers. Coachen moet gesplitst worden in twee soorten:

1. Coachen van het kader
2. Coachen van spelers onderling.

In eerste instantie richten we ons op het coachen van het kader naar de spelers. Om te kunnen coachen zal moet eerst worden waargenomen. Om goed te kunnen waarnemen is het noodzakelijk ons tijdens de wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die kunnen afleiden en die niet direct met het spel te maken hebben. We kunnen ons beter bezig houden met de oorzaken en de gevolgen die uiteindelijk het resultaat van de wedstrijd bepalen. Goed kunnen waarnemen, dus ook goed kunnen opslaan, bewaren.

8.2. Hoe leer je coachen?

Dit is een veel gestelde vraag waarop het antwoord niet gemakkelijk te geven is. Coachen heeft te maken met ervaring. Ervaring op velerlei gebied. Je kunt het alleen onder de knie krijgen door het te doen. Soms weet een coach ineens dat hij een situatie een aantal jaren geleden niet goed heeft beoordeeld. De ervaring heeft geleerd dat hij er anders mee om moet gaan (een ezel stoot zich niet twee maal aan de zelfde steen). De coach moet dus ook kritisch zijn op zichzelf. Voor de ontwikkeling als coach geldt hetzelfde als de ontwikkeling van een speler. Het heeft ook te maken met het plezier dat hij er zelf aan beleeft. Als de voetballers een beter resultaat gaan boeken neemt het plezier alleen maar toe en werkt dan op iedereen als doping.

Het leren coachen onderscheiden ons in vijf fasen:

1. Kennis van en inzicht in het voetbalspel.
2. Het lezen van het voetbalspel.
3. Doelstellingen.
4. Stellen van prioriteiten.
5. Maken van plannen, en evalueren.

Het zal intussen iedereen duidelijk zijn dat het trainen en coachen van jeugdvoetballers niet iets is dat iedereen zomaar even doet. De trainer moet van te voren uitmaken wat hij de spelers tijdens de eerstvolgende training wil bijbrengen op basis van zijn bevindingen van de afgelopen week en op basis van zijn maand c.q. jaarplan. Plannen en voorbereiding van de training zijn essentiële zaken. Zoals hij na afloop dient na te gaan hoe een training is verlopen en welke resultaten er zijn waar te nemen. We noemen dit evaluatie.

Sleutelvragen zijn:

1. Waar moet ik beginnen (beginsituatie)?
2. Wat wil ik bereiken (doelstelling)?
3. Hoe kan ik de training geven (wat en hoe / middelen)?
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven (evaluatie)?
5. Hoe ziet mijn nieuwe beginsituatie eruit.

Evaluatie is bij het coachen zowel na een wedstrijd maar ook aan het eind van een training van zeer groot belang. Door veel trainer/coaches is dit zeer onderschat. Wil je het effect van 'een ezel stoot zich geen twee maal aan dezelfde steen' bereiken dan moet je willen leren van je fouten en evaluatie



is daar een uitstekend instrument voor. Praat over voetbal voornamelijk over wat goed maar ook zeker wat fout ging. Je wordt er alleen maar beter en mentaal sterker van.

Tijdens de opleiding bij RSC Alliance zal de trainer/coach, de spelers vertrouwd moeten maken met een aantal termen:

- tijd;
- kaats;
- duel + naam speler;
- niet happen / hou voor je;
- knijpen;
- zakken;
- mijn i.p.v. los;
- sluiten;
- draai open;
- korter dekken.

Dit zijn de termen die door spelers, trainer/coach en leider beheerst moeten worden. Aan de coaching van een team is bijna altijd horen te horen op welk niveau een team speelt.

8.3. Waarom is coachen zo belangrijk?

Het coachen tussen spelers onderling dient diverse doelen:

1. Het vraagt scherp te en dus nadenken van degene die coacht.
2. Het roept concentratie en scherp te op bij de speler aan wie de coaching gericht is.
3. Het is een belangrijk hulpmiddel om misverstanden te voorkomen. Schept dus duidelijkheid.
4. Als er in een team coaching is maakt dat de eigen ploeg scherper en attentier.
5. De tegenstander raakt er door geïmponeerd.

De toon(manier waarop) is zeer belangrijk. Van coaching moet altijd een positieve werking uitgaan. Aangeven hoe het niet moet of nu ben ik het hele seizoen al bezig en jullie weten het nog niet helpt de trainer/coach, en ook zijn team, alleen maar de verkeerde kant op. Positief coachen, hoe moeilijk soms ook, moet altijd zeker als een team in de problemen is of de resultaten te wensen overlaten. Dit heeft met zelfdiscipline te maken van de trainer-coach.

Naarmate het met een team beter gaat moet een trainer/coach wat kritischer zijn om het team scherp en wakker te houden. Uit het bovenstaande valt op te maken dat het leven van een trainer/coach niet alleen over rozen gaat maar een voortdurend balanceren is op een smal koord. Dat maakt het aan de andere kant een prachtig vak.

Negatieve coaching hoort bij het voetbal niet thuis. Positieve coaching is een absolute must. Als een trainer/coach een speler oprecht beloont, moet zorgvuldig worden afgewogen of hij het verdient. Dan kan de speler later ook weer kritisch toegesproken als hij verzaakt of iets onjuist uitvoert.