



Technische Commissie Beek Vooruit

TECHNISCH
BELEIDSPLAN
BEEK VOORUIT
2020 - 2025





Technische Commissie Beek Vooruit

Contents

<u>ALGEMEEN:</u>	4
<u>INLEIDING</u>	4
<u>DOELSTELLINGEN JEUGDOPLEIDING:</u>	5
<u>HOOFDDOEL:</u>	5
<u>SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN:</u>	5
<u>ALGEMENE UITGANGSPUNTEN VAN DE JEUGDOPLEIDING:</u>	7
<u>COMMUNICATIE:</u>	7
<u>TRAINERSLOGBOEK:</u>	8
<u>SPELERSVOLGSYSTEEM:</u>	8
<u>CONTINUÏTEIT VAN HET TECHNISCH JEUGDBELEIDSPLAN:</u>	8
<u>BENODIGDE FACILITEITEN:</u>	9
<u>TALENTONTWIKKELING:</u>	9
<u>COACHING EN SPEELWIJZE</u>	12
<u>UITGANGSPUNTEN COACHING:</u>	12
<u>SPEELWIJZE ELFTALLEN (JO13 T/M JO19-JUNIOREN, MO13, MO15 EN MO17)</u>	13
<u>SPEELWIJZE 8-TALLEN (MO11, JO11 en JO12) SPEELWIJZE 6-TALLEN (JO8 T/M JO10)</u> ..	15
<u>WISSELBELEID:</u>	15
<u>TEAMTAKEN PER POSITIE:</u>	16
<u>TEAMTAKEN BIJ BALBEZIT:</u>	16
<u>TEAMTAKEN BIJ BALBEZIT TEGENSTANDER:</u>	17
<u>SELECTIEBELEID:</u>	18
<u>De selectieprocedure voor het nieuwe seizoen:</u>	18
<u>INTERNE SCOUTING:</u>	20
<u>NIEUWE INDELING VAN SPELERS TIJDENS HET SEIZOEN:</u>	21
<u>OVERGANG NAAR SENIOREN:</u>	22
<u>JEUGDTRAINING:</u>	23
<u>Zeister Visie:</u>	23
<u>Coerver Methode:</u>	24
<u>Keeperstraining:</u>	24
<u>DE MINI-PUPILLEN:</u>	25
<u>Leeftijdskenmerken:</u>	25
<u>Algemene doelstellingen:</u>	25
<u>De trainingen:</u>	25
<u>Extra training:</u>	26
<u>De wedstrijden:</u>	26
<u>JO8 T/M JO10:</u>	27
<u>Leeftijdskenmerken:</u>	27
<u>Algemene doelstellingen:</u>	27
<u>De trainingen:</u>	27
<u>Accenten in de trainingen</u>	28
<u>De wedstrijden:</u>	28
<u>Keepers:</u>	28



Technische Commissie Beek Vooruit

<u>MO11, JO11 EN JO12:</u>	29
<u>Leeftijdskennmerken:</u>	29
<u>Algemene doelstellingen:</u>	29
<u>De trainingen:</u>	29
<u>Accenten in de trainingen:</u>	30
<u>De wedstrijden:</u>	31
<u>Van E naar D:</u>	31
<u>MO13 EN JO13:</u>	33
<u>Leeftijdskennmerken:</u>	33
<u>Algemene doelstellingen:</u>	33
<u>De trainingen:</u>	33
<u>Accenten in de trainingen:</u>	34
<u>De wedstrijden:</u>	34
<u>JO14, JO15 EN MO15:</u>	36
<u>Leeftijdskennmerken:</u>	36
<u>Algemene doelstellingen:</u>	36
<u>De trainingen:</u>	36
<u>Accenten in de trainingen:</u>	37
<u>De wedstrijden:</u>	37
<u>JO17 EN MO17:</u>	39
<u>Leeftijdskennmerken:</u>	39
<u>Algemene doelstellingen:</u>	39
<u>De trainingen:</u>	39
<u>Accenten in de trainingen:</u>	40
<u>De wedstrijden:</u>	40
<u>JO19:</u>	42
<u>Leeftijdskennmerken:</u>	42
<u>Algemene doelstellingen:</u>	42
<u>De trainingen:</u>	42
<u>Accenten in de trainingen:</u>	43
<u>De wedstrijden:</u>	44



Technische Commissie Beek Vooruit

ALGEMEEN:

INLEIDING

Prinsenbeek is een prachtig dorp met zo'n 11.535 inwoners. Er zijn vele sportverenigingen waaronder één voetbalvereniging; Beek Vooruit. De vereniging bestaat momenteel uit meer dan 1000 leden en kent de grootste senioren afdeling van de regio Breda.

In 1912 werd de vereniging opgericht onder de naam "Be Quick". Na enkele maanden veranderde deze naam in Beek Vooruit. De officiële oprichtingsdatum bij de KNVB is 1946. In de begin jaren speelde Beek Vooruit in de Schoolstraat. Het had daar de beschikking over één veld. Van een jeugd afdeling was geen sprake, er was 1 A- en 1 B-junioren elftal. De A-junioren speelde in die periode op zondagmorgen.

In 1966 verhuisde Beek Vooruit naar een nieuw complex: De Heikant. Momenteel beschikt men hier over 2 kunstgrasvelden en 2 natuur grasvelden. Naast deze velden is er nog één trainingsmogelijkheid.

Uiteraard zijn een goed ingericht complex en kwalitatief goede trainingsmaterialen de eerste vereisten voor een voetbalvereniging. Gelukkig zijn de noodzakelijke aanpassingen van het complex, met de gemeente Breda gerealiseerd.

Beek Vooruit heeft als doelstelling om met haar eerste elftal een stabiele tweede klasser te zijn. Het team dient daarbij zoveel mogelijk te bestaan uit spelers afkomstig uit de eigen jeugdopleiding. Vandaar dat het van groot belang is om te beschikken over een optimaal Technisch Beleidsplan, dat is afgestemd op de eigen vereniging. De doelstelling van dit Beleidsplan is om te zorgen voor een zo optimaal mogelijk voetbalklimaat voor spelers, trainers, elftalbegeleiders en andere betrokkenen, werkzaam binnen de vereniging. Het uiteindelijke doel is het verhogen van het voetbalniveau voor zowel selectie- als recreatieve spelers.

Het technisch beleidsplan moet concrete handvaten voor het totale jeugd kader bieden. Op deze manier kunnen alle jeugdtrainers en elftalbegeleiders eenduidig te werk gaan om de jeugdspelers op een plezierige, zinvolle en verantwoorde wijze op te leiden. Door de verhoging van de kwaliteit van de jeugdopleiding, zal de doorstroming van jeugdspelers naar de senioren sterk kunnen vergroten. Een van de uitgangspunten van het plan is om een rode draad binnen de totale opleiding te krijgen, van de JO8-pupillen tot aan de senioren.

De vereniging wil met dit technisch beleidsplan een ieder een handvat bieden om ieder kind op zijn/haar niveau te laten ontwikkelen.

Uiteraard zal het Technisch Beleidsplan jaarlijks geëvalueerd worden en eventueel worden bijgesteld.



Technische Commissie Beek Vooruit

DOELSTELLINGEN JEUGDOPLEIDING:

Door de jeugdopleiding te optimaliseren, dankzij het uitvoeren en naleven van dit technisch beleidsplan, is Beek Vooruit in staat om in de twaalf jaren die vanaf de JO8-pupillen tot en met de JO19 en MO20 junioren beschikbaar zijn, zoveel mogelijk jeugdspelers te laten ontwikkelen op zijn of haar niveau. Beek Vooruit bereikt hiermee een zo groot mogelijke doorstroming naar de senioren en dames afdeling.

Om de doelstelling van Beek Vooruit, een stabiele tweede klasser, te realiseren met zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers, is het van belang om een goed georganiseerde en functionerende jeugdopleiding te hebben. Dit betekent dat bij de selectieteams de betere spelers onderdeel uitmaken van de teams en bij de recreatieve teams de minder getalenteerde spelers. Dit onderstreept het doel om iedereen op zijn/haar niveau te laten spelen en ontwikkelen.

Wat betreft het competitieniveau van de jeugdteams, kan worden opgemerkt dat iedere speler zo veel mogelijk moet kunnen voetballen.

HOOFDDOEL:

Verbetering van de kwaliteit van het spel en de ontwikkeling van teams en individuen op alle niveaus. De doelstelling hierbij voor selectieteams is om in een zo hoog mogelijke klasse kunnen uitkomen. Dit sluit aan op de doelstelling van Beek Vooruit in de breedste zin om met het eerste elftal op 2^e klasse niveau uit te komen. Bij de niet-selectieteams is het doel om het plezier boven de prestatie te laten gaan, waarbij kinderen zich graag verder ontwikkelen.

Het realiseren van dit hoofddoel zal via een aantal(tussen)doelstellingen moeten verlopen:

- Een duidelijke structuur binnen de jeugdopleiding aanbrengen, waardoor er een rode draad binnen de totale jeugdopleiding kan ontstaan
- Techniektraining implementeren in de jeugdopleiding, waardoor ieder lid vanaf de JO8-pupillen tot aan de senioren de juiste techniek wordt bijgebracht
- Verhogen van het speelniveau van de jeugdteams
- Plezier moet een groot onderdeel zijn van de voetbalbeleving
- Uitbreiding met kwalitatieve vrijwilligers(Commissie Opleidingen)
- Het aantrekkelijk maken van het voetbal voor zowel de recreatieve als prestatieve spelers
- Het opleiden/begeleiden van jeugdtrainers en elftalbegeleiders

SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN:

De doelstelling is om jaarlijks minimaal 4 jeugdspelers naar de A-selectie van de senioren te laten doorstromen. Daarnaast probeert Beek Vooruit binnen de jeugdafdeling de uitval van spelers, richting een hogere leeftijd, zoveel mogelijk te beperken. We willen iedereen zoveel mogelijk plezier laten beleven, op elk niveau. Vanaf de JO19-junioren stappen de teams als vriendenteam over naar de senioren. Deze vriendenteams ontstaan reeds vanaf de JO17-junioren.

Om meer jeugdspelers te kunnen laten doorstromen naar de seniorenselectie is het belangrijk dat de jeugdselecties op een goed niveau kunnen voetballen met de daarbij behorende weerstand.



Technische Commissie Beek Vooruit

TEAM	HUIDIGE KLASSE	GEWENSTE NIVEAU
JO19-1	4 ^e Divisie	Hoofdklasse
JO17-1	Hoofdklasse	Hoofdklasse
JO15-1	Hoofdklasse	Hoofdklasse
JO13-1	Divisie 2	Hoofdklasse
JO11-1	1 ^e klasse	Hoofdklasse
JO10-1	1 ^e klasse	1 ^e klasse
JO9-1	1 ^e klasse	1 ^e klasse
JO8-1	1 ^e klasse	1 ^e klasse

Bovenstaande doelstellingen wat betreft de competitie-indeling van de jeugdselectieteams van Beek Vooruit is niet bedoeld om resultaatgericht voetbal na te streven binnen onze jeugdopleiding. Maar is juist een gevolg van de totale verbetering die voortkomt dankzij de planmatige en gestructureerde opleiding die Beek Vooruit beoogd middels dit Technisch Jeugdbeleidsplan en de club specifieke scholing van het jeugdkader. **Opleiding** staat centraal!



Technische Commissie Beek Vooruit

ALGEMENE UITGANGSPUNTEN VAN DE JEUGDOPLEIDING:

- De opleiding staat centraal, het leveren van prestaties komt na de opleiding
- Jeugdtrainers en elftalbegeleiders moeten het eigenbelang ondergeschikt maken aan het clubbelang en aan het belang van de individuele speler
- Een speler ontwikkelt zich sterk op jonge leeftijd. Geef hem speelmogelijkheden op meerdere plaatsen in het veld. Pas op 11/12 jarige leeftijd kunnen specifieke kwaliteiten worden aangewend
- Alle jeugdspelers moeten veel aan voetballen toekomen. Niemand staat dus een hele wedstrijd reserve
- Coaching tijdens de wedstrijd moet gebaseerd zijn op de leerdoelen die tijdens de training centraal staan. Het wedstrijdresultaat is niet het belangrijkste (leerproces)
- Jeugdtraining moet in de eerste plaats gebaseerd zijn op techniek, vooral in de beweging en later onder weerstand. De techniektraining moet als rode draad door de totale jeugdopleiding lopen. Tactische en conditionele accenten dienen geleidelijk aan de techniek(en aan de leeftijd) te worden aangepast
- Keeperstraining vanaf de JO9 pupillen
- De 2^e jaar mini-pupillen spelen na de winterstop in de KNVB competitie (JO7 categorie)
- Indien de kwaliteiten van het team het toelaten, slaan de JO11-1 en de JO9-1 selectieteams, Bij de indeling voor het nieuwe seizoen, één categorie over. Zij gaan dan naar de JO13-2 en de JO11-2.
- Het trainingsmateriaal moet optimaal zijn. Een speler moet individueel met een goede bal(maat en gewicht) kunnen werken. Kwaliteit geldt natuurlijk ook voor het veld, de doeltjes, de hesjes, de pionnen/hoedjes etc.

COMMUNICATIE:

Om dit technisch jeugdopleidingsplan up to date te houden zijn structurele overlegmomenten essentieel.

De onderstaande bijeenkomsten zullen georganiseerd worden:

- Trap af bijeenkomst trainers
- Periodiek overleg selectietrainers
- Bijeenkomsten categorieën: - 2^e, <23
 - JO19-, JO17-, JO15, JO14- en JO13-selecties
 - JO12-, JO11-, JO10-, JO9-, JO8 en Mini-pupillen
 - Dameselftal, MO20, MO17, MO15, MO13 en MO11
- Train de trainer sessies
- Thema avonden
- Evaluatiegesprekken met elftalbegeleiders
- Naast de evaluatiegesprekken bijeenkomsten per speelfase(6:6, 8:8, 11:11)



Technische Commissie Beek Vooruit

TRAINERSLOGBOEK:

Voor iedere selectietrainer is een speciaal **trainerslogboek** beschikbaar. Het is de bedoeling dat hierin alles over trainingen en wedstrijden wordt bijgehouden. Het boekwerk is bedoeld als naslagwerk waarin alle ontwikkelingen van het team en de individuele speler zijn terug te vinden. Het trainerslogboek is hierdoor bij de samenstelling van de nieuwe selecties een belangrijk onderdeel. Ook voor het tussentijds doorschuiven van spelers is het logboek het vertrekpunt!

SPELERVOLGSYSTEEM: (nog niet aanwezig; wens voor toekomst)

Het Speler Volg Systeem is bedoeld om eind november en eind april spelers te beoordelen op vaste criteria. Deze formulieren worden door de trainers/elftalbegeleiders van de niet selectie-elftallen opgemaakt. Het is de bedoeling dat er één beoordeling per team wordt samengesteld. Voor de selectiespelers zijn aparte (uitgebreidere) formulieren ontwikkeld. Deze formulieren kunnen door de trainers tevens gebruikt worden bij de individuele gesprekken met de speler, waarbij zijn specifieke verbeterpunten kunnen worden besproken. De beoordelingsformulieren moeten opgeslagen worden in het trainerslogboek.

CONTINUÏTEIT VAN HET TECHNISCH JEUGDBELEIDSPLAN:

Een voetbaltechnisch plan dat goed functioneert, heeft pas na enkele jaren duidelijk zichtbare opbrengsten. Hierdoor is de continuïteit van het grootste belang. Om de continuïteit en de uitvoering van het technisch beleid, zoals vastgelegd in het jeugdplan te waarborgen, zal de organisatie aan een aantal voorwaarden moeten voldoen.

1. De voorzitter Technische Commissie moet de uitvoering van het technisch beleid door de Technisch Coördinatoren, trainers en begeleiders coördineren, controleren en eventueel corrigeren. Hiervoor dient het periodieke trainersoverleg. Tevens zal hij er voor moeten zorgen dat hij voorwaarden creëert, die het de trainers en begeleiders mogelijk maakt het technisch beleid uit te voeren.
2. Het inzicht van het technisch kader is hierbij cruciaal. De club zal moeten blijven investeren in scholing/begeleiding van trainers en begeleiders. Dit kan zowel intern als extern gebeuren door middel van cursussen of themabijeenkomsten.
3. De nieuw te contracteren selectietrainers, begeleiders en commissieleden moeten zich kunnen vinden in het jeugdplan aangegeven beleid en zich bereid tonen de aangegeven richtlijnen te volgen.



Technische Commissie Beek Vooruit

4. Het technisch jeugdbeleidsplan wordt tijdens de overlegmomenten(bijeenkomsten van trainers, Technische Commissie, Commissie Opleidingen, Categorie Coördinatoren en Scouting) altijd als uitgangspunt genomen.

5. Alle nieuwe medewerkers van de jeugdafdeling dienen bij hun aanstelling een exemplaar van het technisch jeugdbeleidsplan te ontvangen. De algemene hoofdpunten van dit plan moeten worden besproken, zodat ook zij weten wat er van hen wordt verwacht.

BENODIGDE FACILITEITEN:

Om uitvoering te kunnen geven aan het voorgenomen voetbal technische jeugdbeleid dienen de personele en materiële faciliteiten op de club in orde te zijn.

Hiervoor zijn onderstaande aandachtspunten van belang:

- Voor de mini-pupillen is er per 6 spelers 1 trainer nodig. Hierdoor krijgt iedere speler optimale aandacht
- Iedere jeugdspeler dient tijdens de training individueel over een bal te kunnen beschikken
- De selectietrainers hebben tijdens hun training de beschikking over een half speelveld. Van de 2 wekelijkse trainingen vindt er 1 plaats op het kunstgras
- De trainers hebben de beschikking over voldoende ballen, hesjes en pionnen
- De keeperstrainer heeft voor zijn training de beschikking over minimaal 1 groot doel en eventueel een tsjoek
- Alle selectietrainers moeten een eigen trainer/coach hebben die zowel bij trainingen als wedstrijden aanwezig is
- Logboeken voor alle trainers

TALENTONTWIKKELING:

Indien een speler zich goed ontwikkelt, moet hij regelmatig meetrainen met een hoger of ouder team. Dit is vooral bedoeld om die spelers, die dat aan kunnen, meer weerstand te geven waardoor hun leerproces beter verloopt. Tevens kan men al wennen aan het niveau waar men in het nieuwe seizoen mee te maken krijgt. Tijdens de winterstop is dit een te bespreken onderdeel.

Iedere leeftijdscategorie heeft zijn eigen eigenschappen en kenmerken. Deze verschillende eigenschappen en kenmerken uit zich voornamelijk op motorisch gebied. De cognitieve en sociaal emotionele kenmerken zijn echter ook belangrijk bij jeugdigen. Hoewel de motorische eigenschappen en kenmerken de boventoon moeten voeren, is het belangrijk de overige twee aspecten ook te betrekken bij het begeleiden van de jeugd. Het belang van het doorstromen van jeugdvoetballers wordt nader uitgewerkt in de volgende drie belangen:

- A. Motorische belangen
- B. Cognitieve belangen
- C. Sociaal emotionele belangen



Technische Commissie Beek Vooruit

Door te werken met doorstromen van een lager naar een hoger elftal, breng je de speler onder een hogere weerstand. Dit heeft als gevolg dat de speler zowel fysiek als technisch/tactisch een hogere prikkel te verwerken krijgt waardoor het niveau van de sporter zal verbeteren.

Spelers worden immers geacht om sneller te handelen in bepaalde situaties en tactisch betere beslissingen te nemen. Tevens kan de speler wennen aan de verschillen t.a.v. kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Wanneer je een voetballer een net iets grotere belasting laat ondergaan dan hij eigenlijk aan kan, zal er een effectief trainingseffect ontstaan. Wanneer die prikkel onder de mogelijkheden van de voetballer blijft, zal je een dalende lijn in de prestaties van de speler zien. Doordat de spelers met deze zwaardere trainingsprikkel in contact komen zullen zij het seizoen er na beter te belasten zijn waardoor je op een hoger instapniveau kan starten. Dit levert je veel winst op, omdat je tijdens de voorbereiding direct gericht kan werken. Iedere leeftijdsgroep heeft zijn cognitieve eigenschappen. Zo mag het duidelijk zijn dat het denkniveau van een B junior wat minder ontwikkeld is dan dat van een A junior. Door als jongere sporter met oudere sporters mee te trainen/spelen zal vooral op tactisch gebied veel vooruitgang geboekt worden. De sporter zal meerdere inzichten tot zich gaan nemen doordat hij de oudere sporters, die een voorbeeld zijn, hiermee ook ziet werken. De sporter zal dit snel kunnen opnemen omdat hij op dat moment onderdeel van het geheel is en het hierdoor ook kan gaan toepassen zowel bij het hogere team als zijn eigen team.

Door sporters eerder ervaring op te laten doen bij hogere teams kunnen zij beter inschatten wat er tactisch van hen wordt verwacht. Hierdoor zal ook het startniveau op tactisch gebied hoger liggen, waardoor men bij de start van het volgende seizoen een hoger instapniveau kan bewerkstelligen.

Buiten de motorische en cognitieve verschillen, zit er ook een enorm verschil als het gaat om gedrag. Je krijgt altijd te maken met eerste- en tweedejaars junioren die bij elkaar in een team terecht komen. Vooral voor de eerstejaars kan dit in het begin best eng en moeilijk zijn. Dit omdat de interesses, dit is vooral bij de jongere jeugd het geval, ver uit elkaar liggen. Ook voor de tweedejaars zal het wennen zijn om met jongere spelers om te kunnen gaan.

Bij voetballers, en dan vooral bij jeugd, kan je daarnaast te maken krijgen met faalangst en onzekerheid. Deze aspecten zijn de grootste tegenstander tijdens voetbalactiviteiten. Wanneer je als jonge speler ook nog in een relatief “nieuwe groep” terecht komt, waar de hiërarchie nog bepaald moet worden, zal het lastig zijn om met de voetbalprestatie bezig te zijn. Daarnaast dient de jonge speler zich ook nog eens te bewijzen ten opzichte van de nieuwe trainer die hij nauwelijks kent en waarbij hij zich dient te bewijzen voor een plek in het team. Al deze bovenstaande factoren kunnen het prestatieniveau negatief beïnvloeden. Dit geldt niet alleen voor het individu maar ook voor het team. De trainer zal in de voorbereiding dus langer de tijd moeten hebben om een team van de spelers te maken. Wanneer spelers al vaker met elkaar hebben gespeeld zijn de onderlinge verhoudingen min of meer al bepaald. Niet alleen de relaties onder de spelers maar ook de speler met de trainer zal een betere fundering hebben, zodat er sneller omgeschakeld kan worden naar voetbaltechnisch/tactische zaken.

Buiten dat Beek Vooruit zijn voordeel heeft bij het doorstromen van jeugdspelers, moeten ook de jeugdspelers hiervan baat hebben. Binnen een jeugdopleiding moet namelijk de ontwikkeling van het individu binnen een groepsproces voorop staan. De trainer van de jeugdopleiding dient het maximale uit een individu halen. Als het een lager elftal betreft moet hier ook genoeg mee worden genomen. Wanneer de trainer kan zeggen dat er maximaal



Technische Commissie Beek Vooruit

gepresteerd is met een groep of individu dan heeft hij op een juiste manier bijgedragen aan de talentontwikkeling.



Technische Commissie Beek Vooruit

COACHING EN SPEELWIJZE

Doordat Beek Vooruit kiest voor het opleiden van jeugdspelers heeft dit ook als gevolg dat wedstrijden dienen als leermoment voor de jeugdspelers. Door alle jeugdspelers op dezelfde wijze op te leiden dankzij een eenduidige speelwijze, kan de gewenste herkenbare speelstijl van Beek Vooruit ontstaan. Daarom kiest Beek Vooruit voor een 1-3-2 formatie (1 keeper,

3 verdedigers en 2 aanvallers) bij de JO8-, JO9- en JO10-pupillen. Bij de JO11- en JO12-pupillen, waarbij 8 : 8 wordt gespeeld, bestaat de formatie uit 1-3-2-2 (1 keeper, 3 verdedigers, 2 middenvelders en 2 aanvallers). Voor de categorieën JO13 t/m JO19 is gekozen voor een 1-4-3-3 formatie (1 keeper, 4 verdedigers, 3 middenvelders en 3 aanvallers).

UITGANGSPUNTEN COACHING:

Alle personen welke zich direct bij Beek Vooruit met de jeugd bezig houden, zowel trainers als elftalbegeleiders, hebben een functie als coach. Coaching is het beïnvloeden van het gedrag van spelers. Het is van groot belang dat bij coachen rekening gehouden wordt met de **leeftijdskenmerken** van de groep: ‘Wat kunnen ze en wat willen ze?’ Men moet dus inzicht hebben in wat de jonge speler doormaakt.

Het coachen moet er in principe op gericht zijn om de spelers te laten **leren** en niet hoofdzakelijk op winst of verlies. Natuurlijk heeft de coach ook emoties, maar iemand die met jeugd werkt, moet verder kijken dan de wedstrijd van vandaag.

Ouders hebben ook een grote rol in de beïnvloeding van het kind tijdens het spel. Beek Vooruit stimuleert ouders om zo min mogelijk voetbalinhoudelijk te coachen en dit aan de trainers/coach over te laten. Positieve ondersteuning worden uiteraard zeer gewaardeerd.

Waar moet de coach op letten?

1. Wie voetballen er?
 - Verschillende spelers waarvan de leeftijd varieert tussen de 6 en de 18 jaar.
 - Niveau van beginners, eerste of tweedejaars spelers, selectie, recreatie, enz.
 - Beleving, motivatie van spelers.

2. Welk resultaat wordt er nagestreefd?
 - Gaat het in de oefenactiviteit om de wedstrijd of om het leerproces?
 - Betreft het louter en alleen gewinning aan voetbalweerstand.
 - Gaat het om het wedstrijdresultaat? (Kan ook heel leerzaam zijn)

3. Hoe wordt er gevoetbald?
 - Hier dient onderscheid te worden gemaakt in vier hoofdmomenten in het voetbalspel;
 - Aanvallen (als wij de bal hebben)
 - Verdedigen (als zij de bal hebben)
 - Omschakeling van Balbezit naar Balbezit tegenstander
 - Omschakeling van Balbezit tegenstander naar Balbezit



Technische Commissie Beek Vooruit

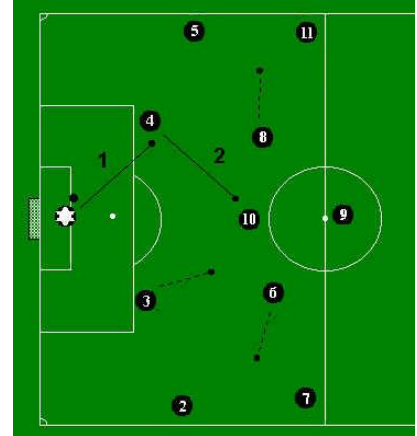
SPEELWIJZE ELFTALLEN (JO19 T/M JO13-JUNIOREN, MO13, MO15 EN MO17)

In deze paragraaf wordt in grote lijnen aangegeven wat deze speelwijze inhoudt. Daarvoor worden hier vier momenten onderscheiden:

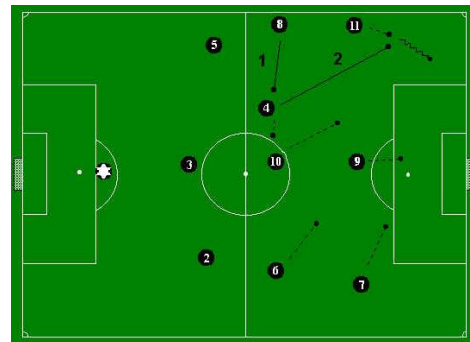
- Balbezit in de eigen achterhoede
- Balbezit op ons middenveld of aanval
- Balbezit van de tegenpartij in hun achterhoede
- Balbezit van de tegenpartij op hun middenveld of aanval

Er wordt uitgegaan van 1:4:3:3 tijdens de eigen opbouw. De vrije verdediger moet hierna inschuiven naar het middenveld om daar een overtal te creëren.

- Vier man in U-vorm achterin;
- Buitenste middenvelders naar binnen;
- Buitenspelers breed.



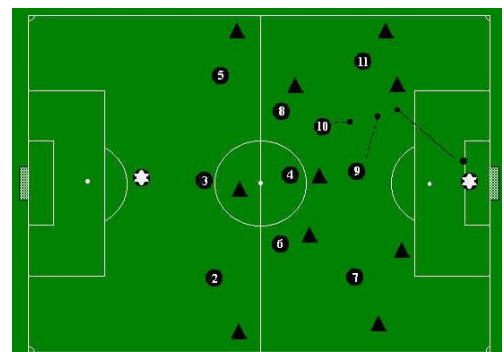
Tijdens balbezit op het middenveld en in de aanval is deze formatie dus 1:3:4:3. Het is dus de bedoeling dat er met drie spitsen wordt gespeeld: een centrale spits en twee buitenspelers. Van hen wordt een actie 1:1 verwacht of balbezit te behouden.



- Één op één achterin;
- Doorgeschoven 4.

Bij balbezit van de tegenpartij in hun achterhoede, is de formatie 1:3:4:3. Dit houdt in dat er achterin één op één wordt gespeeld, ervan uitgaande dat de tegenstander met drie spitsen speelt. Er is hierdoor géén sprake van een vrije verdediger (die onder te geringe weerstand speelt), en de drie verdedigers hebben geen rugdekking, waardoor zij hun verdedigende taken nóg beter moeten uitvoeren.

Beek Vooruit wil de tegenstander vroegtijdig vastzetten. Hierdoor is het doorschuiven in de as noodzakelijk. De vrije man kan de taak van de centrale middenvelder overnemen, terwijl deze doorschuift achter de spitsen om pressie uit te oefenen in samen-werking met de spitsen. Dit gegeven past uitstekend binnen een belangrijk uitgangspunt van Beek Vooruit:
“er moet worden gespeeld om te winnen”



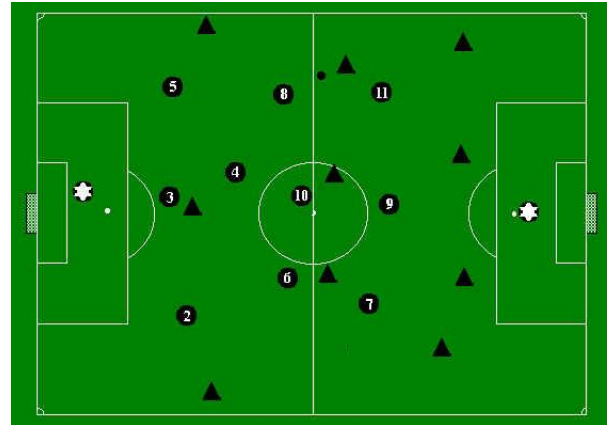


Technische Commissie Beek Vooruit

- Één op één achterin;
- Doorgeschoven;
- Druk zetten op helft tegenpartij en niet om niet te verliezen.

Bij balbezit van de tegenpartij op hun middenveld of aanval speelt de vrije man van Beek Vooruit niet *achter* de verdediging, maar hooguit er tussen, en bij voorkeur zelfs ervoor. Op deze wijze kan goed rugdekking worden gegeven aan de 'balkant' en kan de spits van de tegenpartij worden 'ge-sandwiched'.

Dit hoofdmoment in het voetbal houdt het midden tussen 1:3:4:3 en 1:4:3:3.



Dit is namelijk afhankelijk van de opstelling van de vrije centrale verdediger, welke per wedstrijd(situatie) kan verschillen.

In dit technisch jeugdbeleidsplan is speciale aandacht geschonken aan een verzorgde opbouw van achteruit. De onverzorgde diepe bal moet vermeden worden. Indien er tegen een veel sterkere tegenstander geen pressie kan worden toegepast, en men zelf onder druk wordt gezet, zal er collectief vanuit de verdediging aangevallen moeten worden (countervoetbal).

De speelwijze die als rode draad door de opleiding loopt is dus herkenbaar aan:

- Het spelen met drie spitsen, waaronder twee vleugelspitsen;
- Een verzorgde opbouw;
- Het inschuiven van de vrije man;
- Opkomende vleugelverdedigers die zich inschakelen bij de opbouw;
- Bij balverlies zo vroeg mogelijk (voorin) beginnen te verdedigen.
- Bij A-junioren kunnen verschillende speelsystemen aan bod komen om de doorstroming naar de seniorenselectie te vergroten



Technische Commissie Beek Vooruit

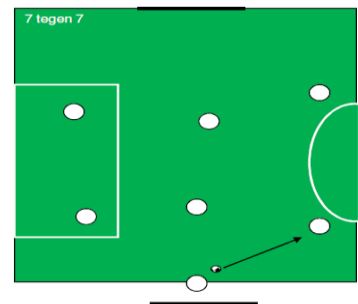
SPEELWIJZE 6-TALLEN (JO8, JO9 en JO10):

Bij de F-jes is vaak nog niet sprake van een echte formatie. Spelers letten vooral op zichzelf en niet op hun positie in het team. Dit is ze natuurlijk niet kwalijk te nemen. Het spelplezier staat voorop, maar trainers/leiders kunnen wel al proberen om de ‘spelerskluwen’ enigszins uit elkaar te halen. Daarom spelen we bij de F-jes ook geen 11:11, maar 6 : 6. Er wordt gespeeld met een keeper die zoveel mogelijk meevoetbalt en niet op de doellijn staat. Dan zijn er drie verdedigers en twee spitsen.

Bij de opbouw vanaf de keepers staan bij Beek Vooruit drie verdedigers. Daarna zal de centrale verdediger zo snel mogelijk door moeten schuiven. Ook de vleugelverdedigers moeten worden gestimuleerd om zich aanvallend in te schakelen.

Belangrijk bij F –en E pupillen is om ze op zo veel verschillende mogelijke posities te laten spelen, zodat ze zich optimaal kunnen ontwikkelen. Zie de leeftijdskenmerken E/F verderop in dit plan. Tijdens de pupillen training wordt er nog verder vereenvoudigd naar 4:4. Hierdoor kunnen de spelers maximaal aan de bal komen. Al vanaf de eerstejaars F-jes moet de verzorgde opbouw achterin worden gestimuleerd.

Spelers moeten worden uitgelegd dat die onverzorgde diepe bal naar voren vaak leidt tot balverlies omdat de speler die de bal ontvangt de bal niet zo makkelijk kan aannemen.



WISSELBELEID:

Bij alle jeugdteams van Beek Vooruit dienen alle jeugdspelers evenveel te voetballen. Mocht er bij de JO19-1, JO17-1 en JO15-1 de wens zijn om hiervan af te wijken, dient dit vooraf door de desbetreffende trainer afgestemd te worden met de Technisch Coördinator van deze categorie.

Natuurlijk zijn er uitzonderingen, bijvoorbeeld als er gewonnen dient te worden om degradatie te voorkomen. Of indien een speler niet voldoende getraind heeft / te laat komt / zich niet goed gedragen heeft tijdens een wedstrijd of training of op de club.



Technische Commissie Beek Vooruit

TEAMTAKEN PER POSITIE:

TEAMTAKEN BIJ BALBEZIT:

Positie Omschrijving

1 Keeper

- Snelheid in de opbouw
- Bij inspelen 3 of 4 meelopen in de richting van de bal
- Bij balbezit op 16 meter staan

2 en 5; vleugelverdedigers

- Bij opbouw diep en breed positioneren
- Ruimte houden voor een diepe bal naar 7 of 11
- Denken over de situatie “wat als”?
- Voor 3 en 4 blijven
- Opbouw zoeken naar 9

3 en 4; centrale verdedigers

- Aanspelbaar op de punt 16 meter
- Centrum bemannen
- Naast elkaar in de opbouw
- Zorgen voor aansluiting bij een diepe bal

6 en 8; linker & rechter middenvelder

- Ruimte maken voor een diepe bal
- Altijd achter de bal aanbieden
- Ruimte maken/houden voor 10
- In centrum spelen

7 en 11; vleugelaanvallers

- Veld groot houden (diepte en breedte)
- Aan de zijlijn in balbezit komen
- Vooractie uit de rug van de tegenstander maken
- Actie naar de goal gericht
- Kaats met 10 aangaan

9; centrale aanvaller/spits

- Veld groot houden (diepte)
- Diep aanspelbaar zijn
- Vooractie maken om aanspelbaar te zijn

10; centrale middenvelder

- Ruimte maken voor diepe bal
- Kaats aangaan met 9
- Moment van kaats kiezen
- Ruimte achter 9 bespelen



Technische Commissie Beek Vooruit

TEAMTAKEN BIJ BALBEZIT TEGENSTANDER:

Positie Omschrijving

1: keeper

- Bij balbezit tegenpartij op middenlijn op +/- 16 m staan
- Coachen 2 en 5 (knijpen)

2 en 5; vleugelverdedigers

- Verantwoordelijk voor (ruimte) dekking
- Knijpen bij bal aan andere zijde van het veld
- Rugdekking 3 en 4 verlenen
- Resoluut in duel

3 en 4; centrale verdedigers

- Oppakken van diepe spits
- Coachen van elftal
- Instappen als 6 en 8 voorbij gespeeld zijn
- Altijd in het centrum zijn
- Rugdekking aan 2 en 5 verlenen

6 en 8; linker en rechter middenvelder

- In het centrum de gevaarlijkste man oppakken
- Schuin achter elkaar spelen
- Controlerend spelen
- Goed samenwerken met 10

7 en 11; linker en rechter aanvaller

- Knijpen als de bal aan de andere zijde is
- Recht op de man met bal lopen
- Lange bal eruit halen – moment van storen kiezen

9; centrale aanvaller/spits

- Recht op de man met bal lopen
- Lange bal eruit halen – moment van storen kiezen

10; centrale middenvelder

- Lange bal eruit halen
- Ruimte achter 9 bespelen
- Zorgen dat de “tweede bal” wordt gewonnen



Technische Commissie Beek Vooruit

SELECTIEBELEID:

Jeugdspelers dienen te worden ingedeeld op basis van talent, ambitie, motivatie en voetbaltechnische vaardigheid. Waarbij geldt dat de spelers met de meeste potentie worden ingedeeld in de selectieteams en de overige spelers in de recreatieve teams.

In deze paragraaf wordt weergegeven volgens welke selectieprocedures wordt gehandeld en op welke wijze sommige spelers, bij grote uitzondering, in aanmerking kunnen komen om *tijdens* het seizoen in een ander team te worden ingedeeld. Uiteraard komt ook de overgang van junioren naar het seniorenvoetbal aan de orde.

De selectieprocedure voor het nieuwe seizoen:

Het mag duidelijk zijn dat pupillen op een andere manier worden geselecteerd dan JO19 junioren. In de Mini pupillen wordt begonnen met selecteren.

Voor het samenstellen van de JO8 t/m JO19 -selecties geldt de procedure, die hieronder chronologisch wordt weergegeven. Om in januari met de procedure te kunnen beginnen, is het wel nodig dat de selectietrainers voor het volgende seizoen omstreeks die tijd reeds vastgelegd zijn. De gehele procedure wordt in de gaten gehouden door de voorzitter van de Technische Commissie en de Technisch Coördinatoren.

Periode	Activiteit	Toelichting
Augustus	Bij de JO19- en JO17-junioren maakt de selectietrainer na afloop van de voorbereiding en voor het begin van de competitie de teamindeling van de selecties (JO19-1, JO17-1 en JO17-2) bekend. Bij de overige categorieën JO8 t/m JO15 is de selectie reeds in juni bekend. De Mini-pupillen worden eind augustus ingedeeld.	De Technisch Coördinatoren hebben hierbij de eindverantwoording.
September	Vanaf september worden er Techniek trainingen georganiseerd door de Commissie Opleidingen. Deze trainingen zijn bestemd voor de niet selectie elftallen van de JO8 t/m JO13	De opvallende (talentvolle) spelers worden door de trainers genoteerd en worden besproken in het Scoutingsoverleg.
Vervolg september	Vanaf september worden er trainingen en wedstrijden bezocht door Technisch Coördinatoren, selectie trainers, Categorie Coördinatoren en leden van de Commissie	Opvallende spelers worden beoordeeld via het aanwezige beoordelingsformulier. Deze resultaten worden ook besproken tijdens het scoutingsoverleg.



Technische Commissie Beek Vooruit

	Opleidingen.	
November	In november organiseren de Categorie Coördinatoren evaluatiegesprekken met de elftalbegeleiders. Hierbij worden de spelers genoteerd die volgens de leider in aanmerking kunnen komen voor een selectie-elftal.	De door de leiders opgegeven kandidaat selectie spelers worden tijdens het Scoutings-overleg besproken.
December	Eind november/begin december maken alle selectietrainers een spelers beoordeling op van het eigen team. Tevens vindt het 1 ^e scoutings-overleg plaats	In het scoutingsoverleg worden de resultaten tot op dat moment geïnventariseerd. Aan de hand hiervan worden nadere afspraken gemaakt.
Januari	Het mee laten trainen van een voorgeselecteerd aantal potentiële selectiespelers, uit niet selectie teams, met een selectie. Tevens zullen we in deze periode selectie- spelers met de hogere leeftijd groep mee laten trainen (wel zal hierbij rekening gehouden worden met de belangen van de huidige teams in de competitie)	Tijdens het scoutingsoverleg van december, wordt bepaald welke spelers hiervoor in aanmerking komen. Verdere coördinatie is in handen van de Technisch Coördinatoren
April/Mei	Eind april worden de selecties samengesteld en kunnen ook de recreatie teams worden samengesteld. In mei kunnen er trainingen en wedstrijden worden georganiseerd voor de nieuwe selecties.	Voor zowel de samenstelling van de selectie- als niet selectie teams en het organiseren van trainingen en wedstrijden voor de nieuwe selecties, ligt de eindverantwoording bij de Technisch Coördinatoren.

Extra aandachtspunt voor de JO9-1(6:6) is het extra doorschuiven naar de JO11-2(8:8) en de JO11-1(8:8) naar de JO13-2(11:11). Door het vervroegd doorschuiven laten we spelers eerder wennen aan de volgende speelwijze(8:8 voor de JO9-1 en 11:11 voor de JO11-1).

Indien de Technisch Coördinatoren vinden dat het overslaan van een categorie(JO10 en JO12) niet strookt met de kwaliteiten van de teams, kan er een verzoek bij de TC worden ingediend om deze extra stap niet te maken.



Technische Commissie Beek Vooruit

INTERNE SCOUTING:

Doelstelling:

De doelstelling van de interne scouting is om jeugdspelers te beoordelen of zij geschikt zijn of in aanmerking moeten komen voor een selectieteam. Door vanaf het begin van het seizoen hiermee te starten, is het de bedoeling dat eind april/begin mei, de teamindelingen voor het nieuwe seizoen gereed zijn. Dit biedt dan aan de nieuwe (selectie)teams de mogelijkheid om in mei trainingen en oefenwedstrijden te organiseren.

Beoordelingen vinden plaats door:

- **Techniektrainingen:** de techniektrainingen worden uitgevoerd door leden van de Commissie Opleidingen. Na afloop van de trainingen worden talentvolle/opvallende spelers genoteerd.
- **Evaluatiegesprekken:** door de Categorie Coördinatoren worden twee maal per jaar evaluatie gesprekken gevoerd met de elftalbegeleiders/trainers. Hierbij wordt geïnformeerd naar de spelers die volgens de elftalbegeleider/trainer in aanmerking kunnen komen voor een selectieteam.
- **Bezoek van wedstrijden:** door de Technisch Coördinatoren, Categorie Coördinatoren, leden van de Commissie Opleidingen en de Selectie Trainers worden wedstrijden bezocht. Van de opvallende spelers(kandidaat selectiespelers) wordt een rapport opgemaakt.

Scoutingsoverleg:

Maandelijks wordt er vanuit de Technische Commissie een Scoutingsoverleg georganiseerd. Deze bijeenkomsten worden geleid door de voorzitter van de Technische Commissie.

Hierbij zijn aanwezig: de Technisch Coördinatoren, Categorie Coördinatoren, alle leden van de Commissie Opleidingen, Selectie Trainers en Trainers Doelverdedigers

Tijdens dit overleg worden de resultaten besproken. Ook kunnen er opdrachten verstrekt worden om spelers extra te beoordelen. De doelverdedigers worden in eerste instantie beoordeeld door de Trainers Doelverdedigers.

In december vindt het eerste overleg plaats met alle betrokkenen. Hier vindt een eerste inventarisatie plaats en worden nadere afspraken gemaakt. Vanaf januari zal er maandelijks een scoutingsoverleg plaats vinden waarbij in kleinere leeftijdssamenstellingen zal worden gewerkt.

Formulieren:

Er wordt gebruik gemaakt van een standaard beoordelingsformulier. Daarnaast worden per leeftijdscategorie overzichtslijsten aangelegd, waarop de *kandidaat* selectie spelers worden genoteerd.



Technische Commissie Beek Vooruit

NIEUWE INDELING VAN SPELERS TIJDENS HET SEIZOEN:

Het kan voorkomen dat bepaalde spelers tijdens een seizoen te weinig weerstand ondervinden bij de trainingen (medespelers) en wedstrijden (tegenstanders). Een speler is dan te goed voor het team en leert individueel niets of te weinig meer bij. Dit zal als eerste de betreffende trainer moeten opvallen. In dit geval moet afgewogen worden of het verstandig is de betreffende speler met een hoger team mee te laten doen. Hierbij moet ook worden gekeken naar de gevolgen die dit heeft voor het ‘ontvangende team’: de voorkeur gaat uit naar de situatie dat de speler uit een lager team aan het hogere team wordt *toegevoegd*. Slechts in uitzonderlijke gevallen moet een speler uit het ontvangende team in een lager team ingedeeld worden. Hier moeten dan ook gegronde redenen voor zijn (speler heeft er geen plezier meer in, speler kan het niveau duidelijk niet aan etc.).

De Technisch Coördinator heeft een coördinerende rol in het overleg tussen elftalbegeleiders, trainers, ouders, speler, Coördinator Opleidingen en Technische Commissie. In principe wordt de winterstop gekozen als het moment om eventueel met spelers te schuiven.

In gevallen van promotie/degradatie is ook het clubbelang bepalend. In dit kader kan er soms voor worden gekozen om volgens de leeftijdsnormen bepaalde spelers met juist hogere of lagere teams mee te laten spelen. Dit zijn echter uitzonderingen en tijdelijke maatregelen, die in goed onderling overleg tussen de trainers en de Technisch Coördinator genomen worden.

Indien een selectieteam spelers te kort komt voor een wedstrijd, hebben de selectietrainers afgesproken eerst te zullen kijken of er spelers geleend kunnen worden van het volgende selectieteam. Hierbij proberen we ‘tijdsconflicten’ te voorkomen, zodat iemand niet zijn eigen wedstrijd hoeft te missen. Een selectietrainer heeft echter óók de mogelijkheid een speler uit een niet-selectieteam uit te nodigen om een keer mee te doen met de selectie.

- Het is aan de uitgenodigde speler om aan te geven of hij wel of niet van deze ‘kans’ gebruik wil maken. In overleg met de betreffende leider worden door de selectietrainer een speler van een niet-selectieteam gevraagd mee te doen met de wedstrijd van de selectie.
- De selectietrainer heeft een goed beeld van wie hij wil vragen. De leider van het niet selectieteam heeft een adviserende rol hierbij.
- Er wordt zo veel mogelijk geprobeerd om genoemde ‘tijdsconflicten’ te voorkomen. Misschien kan de betreffende speler wel twee wedstrijden spelen.
- Indien er toch een tijdsconflict optreedt, dan moet geprobeerd worden dat, indien nodig, het niet-selectieteam ook weer ‘aangevuld’ kan worden. Dit moet gebeuren in overleg met de Categorie Coördinator.



Technische Commissie Beek Vooruit

OVERGANG NAAR SENIOREN:

Na de overgang naar het seniorenvoetbal houdt de opleiding van de betreffende speler niet op. Niet elke speler zal immers direct het eerste elftal kunnen halen. Er moet dus ook een goede opvang en begeleiding zijn bij de selectie voor de overkomende JO19-junioren. Indien een ex-jeugdspeler goed genoeg wordt bevonden om de overstap te maken naar de senioren A-selectie, dan is dit natuurlijk ook mogelijk

Vanaf de winterstopperiode trainen tweedejaars JO19-junioren op uitnodiging van de hoofdtrainers mee met de senioren. Dit gebeurt in nauw overleg met de JO19 selectie-trainer(s), de Technisch Coördinator Senioren en Technisch Coördinator JO19-junioren.

Ook het meespelen met het seniorenteam kan voorkomen, zo lang het maar het belang dient van de JO19-junior.

Als extra stimulans voor de jeugd om te integreren binnen de seniorenafdeling is het spelen van wedstrijden met het onder 23 team een extra mogelijkheid. Tijdens deze wedstrijden kunnen jonge selectiespelers(1^e en 2^e elftal) spelen met de talentvolle jeugdspelers.



JEUGDTRAINING:

In dit technisch jeugdbeleidsplan wordt er zowel volgens de Zeister Visie als de Coerver methode getraind. Hierdoor komen de spelers gedurende hun voetbalopleiding van JO8/MO8-pupil tot en met JO19/MO19-junior in aanraking met alle facetten van het voetbal.

Zeister Visie:

De Zeister Visie is een methode om het jeugdvoetballeerproces beter te laten verlopen. De aandacht van de jeugd beperkt zicht tot 1 of 2 keer trainen per week. Het is duidelijk dat voetbal zijn vroegere monopolie positie kwijt is, dus moet de beschikbare tijd efficiënter gebruikt worden.

Vandaar ook dat er ook veel gekozen dient te worden voor “voetbaleigen vormen”. Een bepaald “voetbal probleem” aanpakken en de spelers bepaalde aspecten leren.

Dus niet alleen partijtjes, maar ook geen “doodse” oefenvormen die de beleving van de spelers negatief beïnvloeden. Streven naar “voetbaleigen vormen” die voor de jeugd herkenbaar zijn. En daarin moet je als trainer/coach kunnen sturen.

A. Voetbaleigen bedoelingen:

- Doelpunten maken / voorkomen;
- Opbouwen tot / samenwerken om;
- Doelgerichtheid;
- Snelle omschakeling balbezit / -verlies etc.;
- Spelen om te winnen in plaats van spelen om niet te verliezen.

B. Veel herhalingen veel beurten

- Geen lange wachttijden;
- Goede planning, organisatie
- Voldoende ballen / materiaal.

C. Rekening houden met de groep

- Leeftijd;
- Vaardigheid;
- Beleving (top of recreatie)
- Let op arbeidsrust verhouding!

D. Juiste coaching (beïnvloeden) spelbedoelingen verduidelijken

- Spelers beïnvloeden /laten leren door: ingrijpen / stopzetten;
- Aanwijzingen geven, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, voorbeeld geven.



Technische Commissie Beek Vooruit

Coerver Methode:

Door een veelzijdige techniektraining, neemt niet alleen het balgevoel toe in beide benen, maar men is ook in staat opbouwend en aanvallend voetbal te spelen. Geen kick en rush voetbal maar opbouwend, verzorgd voetballen. Dit geeft meer zelfvertrouwen en komt het spelplezier ten goede.

Uiteindelijk zullen er meer technisch geschoolde jeugdspelers doorstromen naar de senioren selectie. Dat is immers een belangrijke doelstelling van onze jeugdopleiding: Veel jeugdig talent inpassen in het eerste team!

Voordelen van Wiel Coerver Methode:

“Het moderne voetbal eist een dynamische balvaardigheid en deze heeft de jeugd nu reeds verworven nadat ze de bewegingen met de bal technisch goed beheersen. Door gevarieerde oefenvormen en ontelbare snelle acties te hebben gemaakt heeft de speler zijn handelingssnelheid sterk ontwikkeld.

*Het aan- en meenemen van de bal en het verkrijgen van een prima traptechniek gaat hierdoor veel gemakkelijker omdat het totale balgevoel enorm vooruit gaat. Dit door veelzijdige techniektraining. Dankzij een individuele techniek verbetering is het collectieve spel op een veel hoger niveau mogelijk. Spelers worden zelfbewuster en eisen meer en meer de bal op. **SUCCES IS DOPING**, spelers zullen steeds fanatieker willen trainen omdat ze vooruitgang zien!”*

Keeperstraining:

Vanaf de JO8/MO8 pupillen wordt er bij Beek Vooruit keeperstraining aangeboden. Wenselijk is dat alle JO8/MO8 pupillen kennis kunnen maken met het keepen. Daarnaast is het belangrijk dat keepers tijdens de reguliere teamtrainingen aan voetballen toekomen.

Deze methode heeft de volgende voordelen:

- Meerdere spelertjes (JO8/MO8 t/m JO12/MO12 pupillen) kunnen aan het keepen “proeven”, waardoor de kans toeneemt dat er een potentieel talent ontdekt wordt;
- Dankzij een brede basis (algemene voetbalvaardigheid) zal een keeper pas echt goed gaan functioneren;
- Als hij opeens niet meer wil keepen, kan hij veel makkelijker veldspeler worden, dan wanneer hij de technische scholing gemist heeft.

De samenwerking van de jeugdtrainer en keeperstrainer:

- (komen tot) Een gemeenschappelijke visie t.a.v. keeperstraining;
- Bespreken / analyseren van de speelwijze (van het elftal), 1.3.4.3, 1.4.3.3, 1.4.4.2;
- Wedstrijdanalyse vertalen naar de keeperstraining;
- Keeperstraining binnen de groepstraining;
- Puur de keeper coachen;
- Spelers (groep) gebruiken (tactisch / technisch).



DE MINI-PUPILLEN:

Leeftijdskenmerken:

- Snel afgeleid;
- Speels en individueel gericht, kan nog niet samenspelen en de belangrijkste weerstand is die van de bal;
- Winnen is niet belangrijk, maar wordt hooguit belangrijk gemaakt door de begeleiding;
- Zeer beweeglijk en lenig.

Algemene doelstellingen:

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten;
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- Het baas worden over de bal:
 - Balgevoel creëren;
 - Dribbelen;
 - Richtingsgevoel leren;
 - Nauwkeurigheid (mikken);
 - Balsnelheid (bal zacht of hard schieten);
 - Aan- en meenemen van de bal.
- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel!);
- Ontwikkelen van de techniek.

De trainingen:

Elke warming up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers.

Bij de trainingen worden de groepjes niet groter gemaakt dan 10 spelers per trainer, om zo de individuele aandacht te garanderen, met name de technische vaardigheid zal centraal staan.

De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen –en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen.

Het grootste deel van de training moet besteed worden aan het zich eigen maken van technische vaardigheden volgens het leerplan van Wiel Coerver. De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedoelingen voorkomen, van maximaal 4:4 is altijd onderdeel van de training.

Verdere aandachtspunten bij de Mini-pupillen:

- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- Veel afwisseling in de training;
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen;

- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking;
- Zeer korte uitleg / zelf voordoen beter dan uitleggen;
- Tijd optimaal benutten;



Technische Commissie Beek Vooruit

Extra training:

Momenteel worden de spelertjes getraind door leerlingen van het Vitalis College afdeling Sport en Bewegen. Het streven is om per team 2 trainers in te zetten. Naast de leerlingen zijn ook enkele Trainers/elftalbegeleiders van de betrokken teams aanwezig. Namens de vereniging zijn 2 coördinatoren aanwezig, die de leerlingen/trainers begeleiden.

4. Accenten in de trainingen:

De eerste technische vaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken);
- Dribbelen (veel balcontacten);
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen);
- Het aannemen van de bal;
- Het meenemen van de bal;
- Het schieten op het doel;
- Het kappen van de bal;
- De bal controleren.

Behalve in oefeningen komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in deze leeftijdsgroep. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. De doelen moeten dus lekker groot zijn, en de trainer moet niet als speler meespelen. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn ook heel geschikt.

De wedstrijden:

Tijdens de wedstrijden wordt 4:4 gespeeld. Er zal vaak sprake zijn van het kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. Het coachen op 'uit elkaar gaan rennen!' en 'groot maken!' als de ploeg de bal heeft, heeft het meeste effect.

Het plezier moet voorop staan. Mini's vinden winnen niet belangrijk, tenzij de begeleiding hierop aanstuurt. Hier ligt dus een belangrijke rol voor de begeleiding!



Technische Commissie Beek Vooruit

JO8,JO9 en JO10-pupillen:

Leeftijdskenmerken:

- Snel afgeleid;
- Speels en individueel gericht, kan nog niet samenspelen en de belangrijkste weerstand is die van de bal;
- Winnen is niet belangrijk, maar wordt hooguit belangrijk gemaakt door de begeleiding;
- Zeer beweeglijk en lenig.

Algemene doelstellingen:

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten;
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- Het baas worden over de bal:
 - Balgevoel creëren;
 - Dribbelen;
 - Richtingsgevoel leren;
 - Nauwkeurigheid (mikken);
 - Balsnelheid (bal zacht of hard schieten);
 - Aan- en meenemen van de bal.
- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel!);
- Ontwikkelen van de techniek.

De trainingen:

Elke warming-up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers.

Bij de trainingen worden de groepjes niet groter gemaakt dan 10 spelers per trainer, om zo de individuele aandacht te garanderen, met name de technische vaardigheid zal centraal staan.

De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen –en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen.

Het grootste deel van de training moet besteed worden aan het zich eigen maken van technische vaardigheden volgens het leerplan van Wiel Coerver. De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedoelingen voorkomen, van maximaal 4:4 is altijd onderdeel van de training.

Verdere aandachtspunten bij een JO8, JO9- en JO10 training:

- Het is van belang dat een trainer per trainingsuur maximaal 9 spelers (één team) heeft;
- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- Veel afwisseling in de training;

- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen;
- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking;
- Zeer korte uitleg / Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen



Technische Commissie Beek Vooruit

Accenten in de trainingen

De eerste technische vaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken);
- Dribbelen (veel balcontacten);
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen);
- Het aannemen van de bal;
- Het meenemen van de bal;
- Het schieten op het doel;
- Het kappen van de bal;
- De bal controleren.

Behalve in oefeningen komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in de JO8, JO9- en JO10 categorie. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. De doelen moeten dus lekker groot zijn, en de trainer moet niet zelf meespelen. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn ook heel geschikt.

De wedstrijden:

Tijdens de wedstrijden wordt 6:6 gespeeld. Bij eerstejaars JO8-pupillen zal er vaak sprake zijn van het kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. Het coachen op 'uit elkaar gaan rennen!' en 'verspreiden over het veld!' wanneer het team de bal heeft, heeft het meeste effect.

Het plezier moet voorop staan. JO8 en JO9 en JO10-spelers vinden winnen niet belangrijk, tenzij de begeleiding hierop aanstuurt. Hier ligt dus een belangrijke rol voor de begeleiding!

Enkele aandachtspunten bij een wedstrijd van JO8, JO9 en JO10-spelers waar de begeleiding *soms* op kan coachen:

- De keeper moet zo ver mogelijk van zijn eigen doel durven te staan als de bal vóór is;
- De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat én blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden;
- Laat de JO8, JO9- en JO10 pupillen vooral lekker pingelen, dit hoort bij hun leeftijdsfase, het samenspelen, komt later vanzelf aanbod. JO8, JO9 en JO10-pupillen zijn nog heel individueel gericht;
 - Bij de JO8, JO9 en JO10-pupillen beginnen we voorzichtig met de formatie 1-2-2-1 (1 keeper, 2 verdedigers, 2 middenvelders en 1 aanvaller). Bij JO8, JO9 en JO10-pupillen is er nog geen sprake van een vaste positie, laat de spelers op meerdere posities spelen, dit komt hun spelplezier en hun ontwikkeling ten goede.

Keepers:

Bij alle JO8, JO9- en JO10 teams moet op wedstrijddagen worden gerouleerd met keepers. Spelers moeten zo breed mogelijk worden opgeleid. 'Echte' keepers ontstaan pas echt op de JO11-leeftijd.



MO11, JO11 en JO12-pupillen:

Leeftijdskenmerken:

- Beginnen met samenspelen;
- Zien al wie goed kan voetballen en wie minder;
- Vinden winnen belangrijker dan JO10-pupillen, maar de begeleiding moet hier nog steeds behoudend in zijn;
- Ideale leeftijd om de technische basisvaardigheden te leren;
- Begrijpen al iets van vrijlopen en dekken.

Algemene doelstellingen:

- Het plezier in voetballen vergroten;
- Het verder ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- Het verbeteren van de technische vaardigheden (zie onder);
- Keepers kunnen enthousiast gemaakt worden voor het keepersvak. In de training moet vooral aandacht zijn voor de basistechnieken van oprapen, onderhands en bovenhands vangen, uit de hand trappen, en diverse vormen van werpen.

De trainingen:

Elke warming up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Dit is vaak een Coerver oefening.

Bij de trainingen worden de groepjes niet groter gemaakt dan 10 spelers per trainer, om zo de individuele aandacht te garanderen, met name de technische vaardigheid zal centraal staan.

De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen –en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen.

Het grootste deel van de training moet besteed worden aan het zich eigen maken van technische vaardigheden volgens het leerplan van Wiel Coerver. De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedoelingen voorkomen, van maximaal 4:4 is altijd onderdeel van de training.

Verdere aandachtspunten bij een MO11, JO11 en JO12-training:

- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen;
- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Tijd optimaal benutten;
- Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen.



Technische Commissie Beek Vooruit

Accenten in de trainingen:

De technische basisvaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening. Het is verstandig om in een jaarplanning alle voetbalthema's in te plannen, zodat ze allemaal aan bod komen. Niet alle spelers kunnen even goed met de voetbalthema's uit de voeten: de trainer moet dus goed kijken wat zijn spelers aankunnen. De volgende voetbalthema's kunnen bij MO11, JO11- en JO12 spelers aan de orde komen:

- Passen met de binnenkant van de voet;
- Dribbelen en drijven;
- Het aan- en meenemen van de bal (aannemen ene been, passen andere been);
- Het schieten op het doel;
- Schieten met de wreef;
- Het kappen van de bal;
- Afschermen van de bal;
- De bal kaatsen;
- Een tegenstander passeren;
- Diverse Wiel Coerver oefeningen.

Altijd en overal moet bij MO11, JO11 en JO12-pupillen de **tweebenigheid** benadrukt worden! Behalve in oefeningen komen al de voetbalthema's ook vanzelf voor in het vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in de MO11, JO11 en JO12-groep. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers (dus doelen van drie meter breed!). Ook partijvormen van 2:2 en 3:3

zijn heel geschikt, omdat daarin door iedere speler heel veel balcontacten plaatsvinden.

Naast het 4:4 kan de trainer veel voetbalthema's voor MO11, JO11 en JO12-pupillen verpakken in voetbalvormen;

- Basistechniek (dribbelen, passen/trappen en jongleren);
- Coerver-school;
- Afronden op doel (geen lange rij);
- Duel 1:1;
- Diverse spelvormen (bijv. 5:2, lijnvoetbal);
- Kleine partij spelen (liever 4:4 dan 8:8);
- Spelregels bijbrengen.

Tussen de oefeningen door moet de trainer misschien de organisatie veranderen, en kan hij de spelers actieve rust geven door hen te laten hooghouden (spelers houden punten bij!).

De techniek moet dus voorop staan bij MO11, JO11 en JO12-pupillen, maar er kan ook een beetje aan

tactiek gedacht worden: vasthouden van de plek in de opstelling, het vrijlopen, het dekken. Dit moet minimaal gebeuren bij de selectieteams in de MO11, JO11 en JO12-groep. De JO12-pupillen moeten een

aantal keren per seizoen alvast kennismaken met **looptraining** door de looptrainer.



Technische Commissie Beek Vooruit

De wedstrijden:

De wedstrijden moeten door de trainer eigenlijk beschouwd worden als een training. De coachmomenten zijn tijdens een wedstrijd waarschijnlijk vooral tactisch van aard (naar voren, terugkomen, goed dekken, sneller spelen etc.), maar juist de techniek moet niet vergeten worden.

Als trainer of leider moet men de speler stimuleren om de geleerde actie toe te passen in de 1:1 situatie in de wedstrijd. Ook technische aspecten als passen, het aan –en meenemen, afwerken op doel zijn technische aspecten die je moet meenemen in de coaching. Het plezier moet voorop staan, maar MO11, JO11 en JO12-spelers vinden winnen ook belangrijk worden. De begeleiding moet dit echter niet benadrukken!

Tijdens de wedstrijden wordt 8:8 gespeeld. Bij 8:8 is de formatie 1:3:2:2. Bij deze formatie wordt er al gespeeld in 3 linies en is de overgang naar 11 : 11, waar ook met 3 linies wordt gespeeld, een goede voorbereiding.

Ook zal er aandacht moeten zijn voor de overgang van de JO12 naar de JO13, waarbij gedacht moet worden aan oefenwedstrijden van 11 : 11.

Enkele andere aandachtspunten bij een wedstrijd van E-spelers:

- Voor 8:8 geldt dat de keeper zo ver mogelijk vóór zijn goal opgesteld moet zijn, te meer daar de verdedigers meestal één op één zullen staan;
- De keeper en achterhoede moeten proberen op te bouwen van achteruit als de tegenstander dat toelaat;
- De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat én blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden;
- Er mag gepingeld worden, maar als de speler de bal verliest, moet hij wel mee verdedigen;
- Gedurende een seizoen moet elke MO11, JO11 en JO12-speler op meerdere posities in de opstelling gestaan hebben;
- Bij balbezit van de keeper van de tegenpartij, blijft het team op de helft van de tegenpartij. “We willen die bal terug hebben!”;
- Na de winterstop bereiden wij JO12-pupillen voor op de overgang op het spelen van een groot veld (11:11).

Van JO12 naar JO13:

Vanaf de winterstop dienen alle JO12-pupillen opgenomen te worden in het programma van JO12 naar JO13. De doelstelling van deze opzet is gericht op het leren kennismaken van alle JO12-pupillen met de facetten die behoren bij het spelen in de JO13-pupillen. De vier hoofdmomenten waar aandacht aan wordt geschonken vanaf de JO13-pupillen zijn:

- Balbezit;
- Balbezit tegenstander;
- Omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander;
- Omschakeling van balbezit tegenstander naar balbezit.



Technische Commissie Beek Vooruit

De vier hoofdmomenten zullen tijdens deze periode aan bod komen via:

- Onderlinge oefenwedstrijden 11-11;
- Specifieke trainingen;
- Oefenwedstrijden met tegenstander van andere verenigingen;
- Het spelen van toernooi(en) 11-11.

Belangrijk tijdens deze periode is de spelers, de volgende nieuwe spelregels uit te leggen:

- Buitenspel;
- Doelschop;
- Hoekschoppen.



MO13, JO13-Junioren:

Leeftijdskenmerken:

- Wil zich meten met anderen;
- Kan in teamverband een doel nastreven;
- Het toepassen en verbeteren van de vaardigheden, gekoppeld aan het spelinzicht in het spel;
- Beheerst de eigen bewegingen en is bewust zijn prestaties op te vijzelen;
- Ideale lichaamsbouw om technische vaardigheden te leren en te verbeteren;
- Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Mogelijk begin groeispuurt. Attentie voor ‘Osgood Schlatter’ aandoening;
- Begint een eigen mening over het spel te vormen;
- De jongere MO13 en JO13 spelers zitten vaak nog op de basisschool, terwijl de oudere MO13 en JO13-pupillen naar de brugklas gaan.

Algemene doelstellingen:

De technische rijping en het ontwikkelen van het inzicht in het herkennen van de spelbedoelingen en de algemene uitgangspunten in de vier hoofdmomenten staan centraal. De technische vaardigheden moeten dus geoptimaliseerd worden.

De trainingen:

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming-up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt. In elke training komen de aspecten van techniek en inzicht aan de orde.

Hoe beter de speler technisch onderlegd is, des te meer tijd over blijft om aandacht te schenken aan het inzicht van de spelers. Hiervoor kunnen de MO13 en JO13-teams een paar keer in het seizoen een uurtje “theorie” krijgen in de jeugdbestuurkamer. Aan de hand van een whiteboard kunnen heel goed de algemene uitgangspunten per hoofdmoment worden besproken. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden.

De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn spelers. Vanwege de optimale lichaamsbouw om motorische vaardigheden te leren, krijgen de selectieteams **specifieke looptraining** van een daarvoor gekwalificeerde trainer. Hierdoor moet het technisch sprinten en de explosiviteit met de bal verbeterd worden.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin de volgende zaken centraal moeten staan:

- Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken;
- Uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap;
- Meevoetballen, balaanname links en rechts.



Technische Commissie Beek Vooruit

Accenten in de trainingen:

- In de MO13 en JO13-categorie komen alle technische vaardigheden uit de JO12-categorie aan de orde;
- De MO13 en JO13-speler moet technisch zó onderlegd zijn (in de JO12-categorie) dat in de MO13 en JO13-categorie het 1:1-duel veel geoefend kan worden;
- Tweebenigheid: dit zijn de laatste jaren dat de speler dit nog kan aanleren.
- Extra aandacht aan het bewegen voor en na de pass;
- Veel positie spelen, zoals 3:1, 5:2 en 6:3, bij voorkeur met veel richting, scoren, het gebruik van een keeper en doel;
- Veel kleine partijspelen (van 1:1 tot en met 8:8);
- Grotere partijvormen om tactische aspecten te kunnen belichten (uitgangspunten bij de vier hoofdmomenten, verdeling over het speelveld, belang van combinatievoetbal);
- Afwerkvormen;
- Goed ingedraaid staan bij aanname van de bal;
- Het durven koppen.

En speciaal bij de de MO13 en JO13-pupillen zijn de accenten:

- Partijspelen 1:1 tot 8:8;
- Partijspel 11:11;
- Afwerkvormen met voorzet vanaf de flanken;
- Techniek (kapbewegingen, tweebenigheid, passeerbeweging, pass- en trapvormen);
- Positiespel 3:1, 5:2, 4:2, later met richting, scoren, keeper, doel;
- Goed ingedraaid staan bij aanname;
- Koppen.

De wedstrijden:

De MO13 en JO13-pupillen spelen voor het eerst op een heel veld, en zullen daaraan moeten wennen. Belangrijk is dus het wennen aan het hele veld, en de bijbehorende spelregels (buitenspel), organisatie (grotere afstanden) en speelwijze (meer en complexere opties, meer spelers). Ook de vriendschappelijke wedstrijden zijn hiertoe een uitstekend middel.

Andere zaken die vooral bij de MO13 en JO13-pupillen centraal zullen staan: Opbouw, Veld groot maken in balbezit, Veld klein maken in balbezit tegenpartij, Openen van rechts naar links en omgekeerd, Knijpen, Aanvalsspel via de flanken, Wat doen we bij de opbouw van de tegenpartij. Positiespel als elftal in balbezit is, Positiespel als elftal in balbezit tegenpartij is, Teamspel, Buitenspel, hoe gaan we daar mee om.

De basisformatie van de jeugd moet zo snel mogelijk 1:3:4:3 zijn. Deze basisformatie en de bijbehorende speelwijze zijn uitgewerkt in het hoofdstuk: “een vaste speelwijze als rode draad”. Een belangrijk verschil met 1:4:3:3 is dat er nu sprake is van drie echte verdedigers. De drie verdedigers zullen aanvankelijk mogelijk meer tegendoelpunten krijgen dan met vier verdedigers, maar leren wel beter verdedigen. De verdedigers moeten hierin goed worden begeleid door de begeleiding. Alle MO13 en JO13-spelers moeten in ieder geval op twee verschillende posities uit de voeten kunnen.



Technische Commissie Beek Vooruit

De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Hoe het veld groot maken bij balbezit;
- Hoe het veld klein maken bij balbezit tegenpartij;
- De bal 'eruit halen', andere kant openen, als diep spelen nog niet kan;
- Aansluiten door de verdedigers;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is;
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer druk zetten;
- Aanvallen via de flanken (buitenspelers).

MO13 en JO13-pupillen moeten de eerste basisafspraken leren bij de vier hoofdmomenten



Technische Commissie Beek Vooruit

JO14 en JO15 en MO15-Junioren:

Leeftijdskenmerken:

- Verandering en bewustwording van eigen lichaam leidt tot geestelijke en maatschappelijke spanningen, motivatiegebrek en een kritische instelling tegenover gezag;
- Behoefte aan vaste afspraken;
- Weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken, met name in groepsverband. De trainer benadert een conflict vooral in een persoonlijk individueel gesprek;
- Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Mogelijk begin groeispurt. Attentie voor ‘Osgood Schlatter’ aandoening;
- Ondanks de vaak ontbrekende leergierigheid blijft de reeds geleerde motorische vaardigheid behouden, ook al vermindert deze tijdelijk.

Algemene doelstellingen:

De wedstrijd wordt als middel gebruikt teneinde het verder ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de vier hoofdmomenten. Bij balbezit staat centraal: de uitgewerkte teamfuncties bij opbouwen, aanvallen en scoren. Bij balbezit tegenpartij staat centraal: storen, afschermen opbouw tegenstander, vastzetten, afjagen, en knijpen. Tot en met de MO13 en JO13-pupillen hebben de spelers vooral de techniek getraind.

Nu moeten de spelers zich er ook van bewust worden dat het voetballen meer met het hoofd dan met de benen gespeeld kan worden.

De trainingen:

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt.

Als dat wenselijk is, kan de trainer met zijn JO14- of JO15 en MO15-team een aantal keren de algemene uitgangspunten bij de vier hoofdmomenten, met behulp van een whiteboard toelichten. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn spelers.

In de training maakt de trainer gebruik van:

- Wedstrijdeigen situaties waarin het spel wordt stopgezet en de spelers worden bevraagd over hun handelen;
- De beginselen van taaktraining, afhankelijk van de hoofdmomenten, en de positie/linie/as/flank, binnen basisvormen (3:1, 4:1, 5:2, 6:3), gericht op specifieke technische en tactische aspecten per taak;
- Mentale training: de spelers moeten in het belang van het team willen spelen. Soms zal een trainer in een training sfeer moeten creëren, als doel op zich. Vooral JO14, JO15 en MO15-spelers zijn hier soms gevoelig voor.



Technische Commissie Beek Vooruit

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin minimaal de volgende zaken centraal moeten staan:

- Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken;
Ontwijken van inkomende tegenstanders, vangen onder weerstand van een tegenstander, tippen over het doel;
- Uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap;
- De verdedigende vaardigheden zonder bal, zoals het starten, sprinten, draaien en springen in alle richtingen.

Accenten in de trainingen:

- Voorwaarde voor alles is dat de spelers kennis hebben van de uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten. Bij JO14, JO15 en MO15-junioren is met name extra veel aandacht om het inzicht te vergroten van bal bezit naar bal bezit tegenstander (omschakeling) en van bal bezit tegenstander naar balbezit;
- Wat betreft de JO14-spelers gaat het vooral om de teamfunctie, en wat betreft de JO15 en MO15-spelers gaat het vooral om de uitgangspunten voor de linies en de samenwerking tussen de linies;
- Het inslijpen van enkele vaste patronen, die volgen uit de basisformatie van deze speelwijze. Hierbij valt te denken aan de opbouw, het flankspel, het druk zetten, het knijpen, en de spelhervattingen;
- Gebruik maken van 2:2, omdat hierin een aantal belangrijke tactische aspecten belicht kunnen worden (druk zetten, mandekking, rugdekking, ruimtedekking, onderlinge coaching);
- Extra aandacht voor het bewegen voor en na de pass (2x raken in positieospel);
- Extra aandacht aan het onderling coachen door de spelers (bijv. handbalspel). Spelers moeten elkaars taken kennen;
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over spelhervattingen;
- De technische vaardigheden mogen niet vergeten worden! Liever twee thema's per training uitvoerig behandelen, dan een groter aantal oppervlakkig. De trainer moet rekening houden met grotere individuele verschillen tussen spelers.

De wedstrijden:

In de voorbespreking bij de JO14, JO15 en MO15 junioren moeten de spelers ook nog steeds individueel benaderd worden, en daarnaast moeten ook de teamfuncties besproken worden. Hetzelfde geldt voor de afspraken bij spelhervattingen. De trainer moet tijdens de wedstrijd er op toezien dat deze afspraken worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de vier hoofdmomenten, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende speelwijze.



Technische Commissie Beek Vooruit

De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Vaste patronen bij de opbouw;
- Aansluiten door de verdedigers;
- De formatie van het middenveld;
- Het flankspel en de voorzet;
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn);
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer druk zetten;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is.



Technische Commissie Beek Vooruit

JO16-, JO17 en MO17-junioren:

Leeftijdskenmerken:

- Begin van harmonische lichaamsgroei, er is sprake van een toenemende zelfkritiek;
- Wil om te winnen is groot;
- Er is sprake van een betere verhouding tot het gezag, ook de emoties passen zich aan;
- Willen ook verantwoording hebben;
- Men kan zich ondergeschikt maken aan het teambelang.

Algemene doelstellingen:

- Er is meer aandacht voor het rendement van de taakuitvoering door een speler;
- Wie is geschikt voor welke positie en taak: de speler moet beginnen zich te specialiseren;
- De spelers moeten leren van uit hun 1.3.4.3 systeem te leren anticiperen op verschillende spelsystemen van diverse tegenstanders;
- De spelers moeten leren omgaan ('professioneel reageren') met andere vormen van weerstand zoals de scheidsrechter, het publiek en de tegenstander.

De trainingen:

De training begint met een warming-up onder leiding van de aanvoerder. De trainer ziet er op toe dat dit goed gebeurt.

In de training maakt de trainer gebruik van:

- Wedstrijdeigen situaties;
- Taaktraining, per individu, maar ook per linie;
- Het realiseren van voetbalbedoelingen in relatie tot het hoofdmoment, het speelveldgedeelte, en de betreffende positie(s);
- Mentale training: in belang van het team spelen, veel willen trainen, spelen om te winnen.

Methodische aanpak van de 4 hoofdmomenten in het voetbal:

Balbezit:

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten;
- Algemene principes van het positie spel;
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie;
- Inzicht in de taken van teamgenoten;
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten.

Balbezit tegenpartij:

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten;
- Algemene principes van teamorganisatie;
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie;
- Inzicht in de taken van teamgenoten;
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten.



Technische Commissie Beek Vooruit

Van balbezit naar balbezit tegenstander (omschakeling):

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit naar bal bezit tegenstander, gekoppeld aan deze speelwijze.

Van balbezit tegenstander naar balbezit (omschakeling):

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit tegenstander naar balbezit, gekoppeld aan deze speelwijze.

In principe wordt hierbij de basisformatie (1.3.4.3) uitgangspunt genomen. JO16 en JO17-spelers moeten echter ook kennisnemen van andere basisformaties en bijbehorende speelwijzen (onder meer 1:4:4:2).

Accenten in de trainingen:

- Formatie en veldbezetting: hiermee begint het benaderen van de wedstrijd in een training;
- De speelwijze tijdens de wedstrijd moet ook tijdens de trainingen tot uitdrukking komen;
- Het behandelen in theorie en praktijk van tactische zaken zoals het pressievoetbal, het vastzetten van de tegenstander, het countervoetbal, spelverplaatsing, en de buitenspelval;
- De kwaliteit van het positieospel optimaliseren;
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over spelhervattingen;
- Extra aandacht voor de volgende technische vaardigheden: het koppen, het plaatsen van de bal over grote afstand, de twee benigheid, het 1:1-duel, en het afwerken op het doel.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin het coachen en organiseren van medespelers een belangrijk leerdoel is.

De wedstrijden:

In de voorbespreking van JO16, JO17 en MO17-junioren moet speciale aandacht zijn voor de functies van linies. Tijdens de wedstrijd ziet de trainer er op toe dat de afspraken rondom spelhervattingen worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende. De volgende tactische basisprincipes moeten tijdens wedstrijden in het oog gehouden worden:

- Vaste patronen bij de opbouw;
- De formatie van het middenveld;
- Het flankspel en de voorzet;
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn);
- De varianten bij spelhervattingen;
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer druk zetten;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is.



Technische Commissie Beek Vooruit

Aan het einde van het seizoen dienen JO16-, JO17 en MO17-junioren kennis te maken met andere basisformaties en speelwijzen. Hierbij worden in eerste instantie 1:4:4:2 en 1:4:3:3 bedoeld. Dit zijn natuurlijk nog zeer algemene begrippen. De trainers dienen de basisformatie en speelwijze ieder jaar weer concreet te maken, in overleg met de Technisch Coördinator.



Technische Commissie Beek Vooruit

JO19- en MO20-junioren:

Leeftijdskenmerken:

- Op deze leeftijd ontstaat een bepaalde mate van geestelijke stabiliteit;
- Onrust maakt plaats voor een wat beheerster optreden;
- Ook fysiek meer stabiliteit, beheerste vaardigheden komen versterkt terug indien in de JO17 periode goed gewerkt is;
- Spelers hebben meer oog voor eigen prestaties en ook voor die van hun teamgenoten. Streven naar medeverantwoording;
- Verdere wedstrijddrijfheid is nu een kwestie van veel trainen en het opdoen van de nodige wedstrijdervaring;
- Sommige JO19-spelers zitten in de eindfase van het voortgezet onderwijs, sommige studeren al, en weer anderen werken mogelijk al.

Algemene doelstellingen:

- Inzichtelijke rijping en ontwikkelen van de competitie: optimale rijpheid voor seniorenvoetbal;
- Leren winnen van de wedstrijd: taaktraining per positie, leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt, specialist worden;
- Leren om als individu en linie in dienst van teamprestatie te spelen;
- Gewenning aan het seniorenvoetbal gaat nu een belangrijke rol spelen;
- De spelers moeten leren omgaan ('professioneel reageren') met andere vormen van weerstand zoals de scheidsrechter, het publiek en de tegenstander.

De trainingen:

- **Wedstrijdsituaties trainen:** allerlei partij- en positie spelen, waarbij de coaching zeer nadrukkelijk gericht is op de hoge handelingssnelheid en de spelers wijzen op hun verantwoordelijkheden (hoe te handelen in welke situatie);
- **Taaktraining:** bovenstaande altijd in relatie stellen tot specifieke taken / functies binnen het team bij (voorlopig) 1:4:3:3. Zo snel als het kan, wordt dit 1:3:4:3;
- **Mentale training:** voorbereiden op het seniorenvoetbal, alles gaat daar nog sneller, harder en je speelt straks tegen spelers met vooral meer ervaring.

Methodische aanpak van de vier hoofdmomenten van het voetbal:

Balbezit tegenpartij:

- Teamorganisatie;
- Specialisatie van spelers;
- Concentratie op de taak;
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd;
- Taaktraining.



Technische Commissie Beek Vooruit

Balbezit:

- Teamorganisatie;
- Verhogen van het rendement van het positiespel;
- Leren de individuele kwaliteiten van de spelers uit het team uit te buiten;
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd;
- Taaktraining.

Van balbezit naar balbezit tegenstander (omschakeling):

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit naar bal bezit tegenstander, gekoppeld aan deze speelwijze.
 - Teamverantwoordelijkheid;
 - Benutten specifieke kwaliteiten van spelers;
 - Ondergeschikt maken aan het teambelang

Van balbezit tegenstander naar balbezit (omschakeling):

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit tegenstander naar balbezit, gekoppeld aan deze speelwijze.
 - Teamverantwoordelijkheid;
 - Benutten specifieke kwaliteiten van spelers;
 - Ondergeschikt maken aan het teambelang.

Accenten in de trainingen:

- De formatie en veldbezetting;
- Positiespelen nu met 1x of 2x raken;
- De spelhervattingen. De spelers moeten alle varianten kennen en kunnen uitvoeren.
- Het coachen van de spelers onderling;
- Het snelle omschakelen van balbezit naar balbezit tegenstander / balbezit tegenstander naar balbezit;
- Partijspel met accenten;
- De speelwijze: hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?;

- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities: individueel, in een linie of als gehele team;
- De kwaliteit van het positiespel moet geperfectioneerd worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positiespel);
- Training van het uithoudingsvermogen binnen voetbalvormen.

De keeperstrainer beoordeelt de JO19 keepers of zij straks het senioren selectie-niveau aankunnen. Dit betreft zowel het technische, tactische, mentale, fysieke en coaching gebied. Na de winterstop zullen die keepers die in aanmerking komen voor een selectie plaats, ook gaan meetrainer met de senioren.



Technische Commissie Beek Vooruit

De wedstrijden:

In de trainingen wordt ook wedstrijdgericht getraind, met het oog op het winnen van de wedstrijd. Hier wordt in de voorbespreking van een wedstrijd nog eens aandacht aan geschonken. Tijdens deze voorbespreking is een grotere rol weggelegd voor de aanvoerder, of andere spelers die verantwoordelijkheid kunnen nemen.

De discipline en coaching rondom de competitiewedstrijden is altijd resultaatgericht, aangezien dat straks bij de senioren ook het geval zal zijn. Toch moet de trainer ook blijven zorgdragen voor de individuele opleiding van jeugdvoetballers: behalve het team als geheel moet ook iedere speler *winst boeken* in zijn ontwikkeling.

Tijdens de wedstrijden moeten de spelers zelf de verantwoordelijkheid nemen om te variëren bij de spelhervattingen. Vooraf dienen duidelijke afspraken gemaakt worden over getrainde variaties.

Gedurende het seizoen moeten zeker de tweedejaars JO19-spelers de mogelijkheden krijgen om alvast te wennen aan het seniorenvoetbal. Dit kan gebeuren door met de selectie mee te trainen, wedstrijden bij het <23 team spelen of een keer een (oefen)wedstrijd van de selectie mee te spelen. Dit moet in goed overleg met de betreffende trainers, de Technisch Coördinator Senioren, Technisch Coördinator JO19-junioren en de speler zelf gaan. De Technisch Coördinatoren moeten hiervoor ongeveer elke twee maanden een overleg hebben met de hoofdtrainer.

Tenslotte is het van belang dat JO19-spelers **meerdere systemen** kunnen spelen, zoals 1:4:3:3 en 1:4:4:2, en 1:3:4:3. In het seniorenvoetbal kan dit immers van hen verwacht worden.