

JEUGDVOETBALBELEIDSPLAN 2018-2023

V.V. WFB





Dit jeugdvoetbalbeleidsplan bestaat uit drie delen:

1. Praktisch plan/starterskit
Blz. 3 t/m 9
2. Trainingsplan
Blz. 10 t/m 18
3. Wedstrijdplan
Blz. 19 t/m 25



Praktisch-plan/starterspakket

INHOUDSOPGAVE

1. Welkom bij de voetbalclub v.v. WFB
2. Onze (jeugd) voetbalvisie
3. Onze jeugdorganisatie
4. Je eigen team
5. Wat is je rol als (jeugd) trainer
6. Jij en je spelers: 4 kwaliteiten
7. Praktische zaken
8. Communicatie
 - Whatsapp regels
 - Hoe ga je om met de scheidsrechter
 - Hoe ga je om met de ouders
 - Hoe ga je om met de spelers
9. Afsluiting seizoen
 - Terugblik op het seizoen
 - Spelers-evaluatieformulier

1. WELKOM BIJ DE VOETBALCLUB VV WFB!

Beste vrijwilliger,

Allereerst bedankt voor je aanmelding als trainer. Een hele belangrijke functie binnen onze club waar we al snel een tekort aan hebben. Vandaar dat wij het enorm waarderen dat je bij ons trainer wil zijn.

Om je goed op weg te helpen, hebben we dit starterspakket ontwikkeld. Het doel hiervan is je vlot en met vertrouwen te laten starten als trainer binnen onze club, want er is een hoop te doen. Lees dit document dan ook rustig door voordat je begint, dan heb je al een prima basis. Mocht je verder nog vragen hebben, kun je die altijd stellen aan mede trainers of de betreffende jeugdcoördinator van je leeftijdscategorie.

We doen het met elkaar!



2. ONZE (JEUGD) VOETBALVISIE

Binnen WFB is er een duidelijke voetbalvisie. Deze visie omschrijft HOE wij bij WFB willen voetballen, want dat is uiteraard meer dan alleen tegen een bal trappen.

De visie voldoet aan 4 kernwaarden, die wij als voetbalclub heel belangrijk vinden:

1) Plezier

Het plezier in het voetbal is het allerbelangrijkste. Met elkaar als team een goede sfeer maken, zorgt voor het beste resultaat voor iedereen. Je hebt hier als jeugdtrainer een hele belangrijke rol in. Zorg dat je het goede voorbeeld geeft, dat geeft veel vertrouwen voor de jeugdspelers.

2) Saamhorigheid / Teamspirit

We zijn 1 groot team als vereniging. Alleen door goede samenwerking en elkaar zoveel mogelijk te supporten/respecteren, zijn we een club met veel saamhorigheid geworden.

Zorg als trainer dat je dit ook binnen je eigen team krijgt door spelers zoveel mogelijk zelf de dingen te laten doen. Bij onze jongste jeugdspelers zal je natuurlijk wel meer de leiding moeten nemen, aangezien deze nog veel meer afhankelijk van je zijn.

Naast saamhorigheid vinden wij bij WFB, teamspirit enorm belangrijk. De echte wil om het beste resultaat te bereiken, dient altijd aanwezig te zijn. Dit begint met 100% inzet zowel op de training als in de wedstrijd. Je traint zoals je voetbalt, een bekende kreet in ons voetbal. Jij als trainer hebt hierin natuurlijk een belangrijke rol. Zorg dat je je spelers gemotiveerd houdt, zodat ze ook iedere keer die inzet willen tonen.

3) Discipline

Ook iets dat we bij WFB zeer belangrijk vinden. Met discipline kom je namelijk enorm ver. Je kan puur op voetbal een kwalitatief betere tegenstander hebben, maar als deze tegenstander minder gedisciplineerd is dan wij, is de kans groter dat we de wedstrijd gaan winnen. Discipline zit ook in kleine dingen, bijv: allemaal het shirt netjes in de broek, allemaal tegelijk naar het veld (niet rennen), een ieder zijn kleding netjes opgeruimd in de tas in de kleedkamer etc.. Wij vragen aan jou als trainer om hier op te letten binnen je team.

4) Aanvallend verzorgd voetbal volgens het 4-3-3 systeem

We willen bij WFB aanvallend verzorgd voetbal zien. Om dit te bereiken, willen we dat alle teams volgens het 4-3-3 systeem spelen. Bij de jongste leeftijdsgroepen, die met minder spelers spelen, zal dit iets zijn aangepast, maar het spelsysteem zal op hetzelfde neerkomen, waardoor uiteindelijk de overstap naar een groot veld ook gemakkelijker gaat.

De basis voor aanvallend verzorgd voetbal, begint bij de opbouw achterin. De keeper vormt daarvoor het startpunt. Van hem verwachten wij dat hij de bal zoveel mogelijk vanaf de voet over de grond aanspeelt.

Bovenstaande punten maken samen onze voetbalvisie:

Als een hecht team op een plezierige, gedisciplineerde manier aanvallend verzorgd voetbal spelen, waarbij de wil om te winnen altijd aanwezig moet zijn.

Tot slot nog een belangrijke aanvulling:

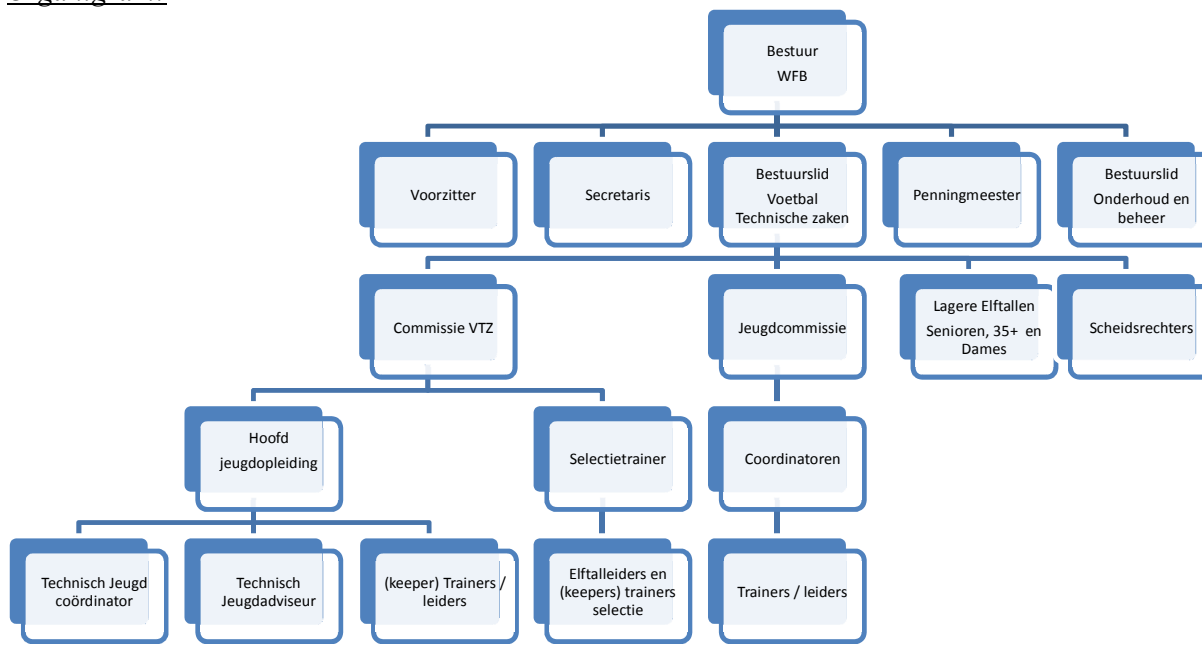
WFB vindt het enorm belangrijk dat jeugdspelers zich maximaal kunnen ontwikkelen. Dit betekent dat we van jou als trainer verwachten dat je opstellingen en trainingen maakt, die in de eerste plaats



ALTIJD gericht zijn op maximale ontwikkeling van de spelers. Het winnen komt hierbij dus op de 2e plaats, waarbij we graag wel de WIL zien om te winnen. Het wedstrijdresultaat mag de ontwikkeling dus NOOIT negatief beïnvloeden en daarbij ook geen negatieve invloed hebben op het wisselbeleid. Zie hiervoor ook ons wisselbeleid. Kortom: ontwikkel zoveel mogelijk onze jeugdspelers!

3. ONZE JEUGDORGANISATIE

Organigram:



4. JE EIGEN TEAM

En dan ben je plotseling trainer/coach van je eigen voetbalteam. Een groep jongens en/of meiden verwachten nu iets van jou. Voetbalplezier!

Ouders rekenen er op dat je elke week toeziet op dit voetbalplezier, terwijl het bestuur er op vertrouwt dat je deze klus snel onder controle hebt. Maar er komt heel wat bij kijken, je hebt een verantwoordelijke taak. Je hebt een team onder je hoede. Je hebt aandacht voor individuele spelers, maar ook voor het team in zijn geheel. Je hebt een voorbeeldrol: in je gedrag tegenover de tegenstander, de scheidsrechter of tijdens de samenwerking met het team. *Spelers leren over het algemeen vooral meer van wat je laat zien dan van wat je zegt.*

5. WAT IS JE ROL ALS (JEUGD)TRAINER

Als trainer/coach vervul je een belangrijke rol voor je spelers. Je hebt namelijk een hele grote voorbeeldfunctie. Ga rustig om met de spelers, geef ze handvaten om ze zichzelf maximaal te laten ontwikkelen, dat is het allerbelangrijkste voor een jeugdspeler. Vertoon dus goed voorbeeldgedrag naar spelers, maar ook naar mede trainers, scheidsrechters, ouders en andere vrijwillige mensen binnen de club. Want met elkaar maken we de sfeer en zorgen we ervoor dat er met plezier gevoetbald wordt.



Een goede tip:

Stel een paar doelen voor je team aan het begin van het seizoen. Belangrijk is dat je deze bepaald op basis van de voetbalvisie die wij als WFB hebben gedefinieerd. Zie de visie een paar bladzijden terug in dit schrijven.

Een voorbeeld:

Een van de visiekenmerken is dat wij bij WFB aanvullend verzorgd voetbal nastreven. Verzorgd houdt in dat we vanaf eigen helft het spel over de grond gaan opbouwen. Dit betekent dat de keeper zo min mogelijk ballen mag uitschieten, maar de bal direct naar de voet brengt en bijv. de links of de rechts achter gaat aanspelen. De keeper is eigenlijk een extra speler geworden die de bal ook mag pakken met de hand. De keeper dient dan ook op trainingen zoveel mogelijk als speler ingezet te worden.

Je doel is dan in dit voorbeeld: je team van achteruit goed leren opbouwen.

6. JIJ EN JE SPELERS: 4 KWALITEITEN

De 4 kwaliteiten voor een succesvolle trainer/coach:

1. **Structuur bieden: afspraken maken en handhaven**
Maak heldere afspraken aan het begin van het seizoen met de spelers. Stuur ter info nog een email naar alle ouders. Hiermee creëer je duidelijkheid en de juiste verwachtingen. Ook simpele, heldere instructies tijdens de training en wedstrijd horen hierbij.
2. **Stimuleren: motiveer en coach je spelers altijd positief**
Complimenten en positieve aanmoedigingen zijn heel belangrijk voor het zelfvertrouwen en hiermee breng je het beste in de speler naar boven. Dit geldt trouwens voor iedereen. Hiermee creëer je een veilige en prettige sfeer en ook zeker de snelste weg naar ontwikkeling en succes.
3. **Individueel aandacht geven: geef elke speler aandacht**
Elk kind wil gezien en gewaardeerd worden. Geef iedere speler dus ook persoonlijke aandacht en zeker niet alleen de uitblinkers of lastpakken.
4. **Verantwoordelijkheid geven: maak je spelers stap voor stap verantwoordelijk**
Dit is een van de meest belangrijke en ook de lastigste punten in het trainerschap. Het is verleidelijk om zelf als trainer te vertellen wat je spelers moeten doen. Veel beter is om de spelers zelf te laten denken en ook bepalen door ze continu vragen te stellen. Hiermee houd je ze continu bij de les. Hoe kunnen we dat, waarom zo etc. Laat ze dus op de training en in de wedstrijd vooral ZELF hun keuzes maken. Naast het voetbal, spelen er ook rond het team praktische zaken zoals de ballen verzamelen, kleding uitdelen/opruimen, drinken in de rust of de kleedkamer aanvegen. Geef de spelers taken / verantwoordelijkheid die helpen om deze praktische zaken uit te voeren. Wees zelf als coach zoveel mogelijk sturend en veel minder uitvoerend. Hierdoor houd je voor jezelf een veel beter overzicht op de situatie en op vooral het coachende aspect. Bij onze jongste spelers is dit lastiger, aangezien deze meer afhankelijk van je zijn en zul je dus meer uitvoerend moeten zijn.



7. PRAKTISCHE ZAKEN

Trainingsmateriaal

Voor het verkrijgen van trainingsmateriaal en de voetbalkleding is de leeftijdscoördinator jouw aanspreekpunt.

Hij/zij vertelt aan het begin van het seizoen:

- Waar je oefenstof kan vinden.
- Waar je de voetbalkleding kan vinden.
- Wie jouw washulp voor de kleding is.
- Waar de sleutel van het ballenhok hangt.
- Geeft jouw de code van het ballenvak, ieder team heeft zijn eigen ballenvak in het ballenhok. Sla de code op in je mobiele telefoon.

Waar het voor een training op neer komt is dat je goede ballen nodig hebt, hesjes voor partijvormen en shuttles/pionnen voor het uitzetten van een trainingsvorm, deze zijn allemaal te vinden in het ballenhok. Ga hier mee hetzelfde om als je eigen spullen thuis. Er wordt veel geld door de vereniging in gestoken, dus wees hier a.u.b. vooral heel zuinig op.

Tel altijd van te voren hoeveel je pakt uit het ballenhok en zorg dat dezelfde hoeveelheid weer netjes terug wordt gelegd.

Mobiele nummers van ouders / spelers

De leeftijdscoördinator van het team van jouw leeftijdscategorie zal de telefoonnummers beschikbaar stellen. Sla deze voor de start van het seizoen op in je mobiele telefoon. Een groepsapp van je betreffende team aanmaken waarin je de communicatie gedurende het seizoen verzorgt, is natuurlijk van wezenlijk belang.

Regels / afspraken binnen het team

Een van onze voetbalvisie kenmerken is discipline, om de spelers zich op dit punt te laten ontwikkelen, horen hierbij duidelijke regels en dus afspraken.

Een aantal basisregels, voel je vrij als trainer deze nog aan te vullen waar nodig.

- In de kleedkamer doe je altijd netjes al je kleding in je voetbaltas.
- Je voetbalshirt zit netjes in je broek, zodat je verzorgd het veld op gaat.
- Het verlaten van de kleedkamer richting het veld doe je met z'n allen. Je loopt hierbij rustig als team naar het veld. Er wordt dus niet in groepjes gerend naar het veld. Dit geldt ook bij het verlaten van het veld richting de kleedkamer.
- In de rust ga je rustig op de bank in de kleedkamer zitten en luister je naar de trainer/coach.
- Je voetbaltenue sorteer je na de wedstrijd netjes in de daarvoor bekende wastas.
- Degene die als laatste de kleedkamer verlaat, veegt de vloer netjes aan en zorgt dat modder en zand in de daarvoor bestemde prullenbak belandt.
- Afmelden voor een training of wedstrijd doe je vroegtijdig. Dit doen we niet via het versturen van een bericht, maar door mondelinge communicatie met de trainer.

8. Communicatie

Whatsapp regels

De groepsapp is bestemd voor de ouders en niet voor de spelers! Dit geldt tot en met leeftijdsgroep O15, daarboven tot en met O17 gaat de communicatie via de Whatsapp met ouders en spelers, daar



weer boven uitsluitend met de spelers.

Een paar basisregels voor in de app:

Hierin worden uitsluitend praktische zaken besproken. Denk hierbij o.a. Aan vertrektijden, afgelastingen, gevonden voorwerpen binnen het team etc.

Persoonlijk getinte info, zoals afmelden voor een training of wedstrijd wordt altijd mondeling met de trainer besproken.

Hoe ga je om met de scheidsrechter?

De scheidsrechter behandel je net als ieder ander mens, met respect. De man/mevrouw staat iedere zaterdag ook als vrijwilliger op het veld. Maak het ook hem/haar naar de zin! Tenslotte moet het voor iedereen een sportieve tijdsbesteding zijn. Geef dus als trainer ook zeker het goede voorbeeld naar je team door vooraf hierover ook met je collega en spelers goede afspraken te maken.

Wij als WFB hanteren sowieso de volgende basisregels:

Ga met de scheidsrechter nooit in discussie tijdens de wedstrijd.

Gebruik hiervoor het moment in de rust of na de wedstrijd. Je mag gerust het een keer niet eens zijn, als je dit maar op een volwassen en zeker respectvolle manier bespreekbaar maakt.

Verplicht je spelers om minimaal na iedere wedstrijd de scheidsrechter een hand te geven en hem/haar te bedanken voor het fluiten.

Hoe ga je om met de spelers?

Voor de spelers heb je een hele grote voorbeeldfunctie. Een aantal goede handvaten zijn:

1. Wees altijd duidelijk, beter direct (goed/slecht) nieuws dan dat het team er zelf achter moet komen.
2. Trek geen spelers voor, iedere speler heeft recht op gelijke behandeling.
3. Verdeel dus ook goed je (persoonlijke) aandacht.
4. Geef iedere week complimenten, dit geeft vertrouwen! Zeer belangrijk voor succes!
5. Bespreek je teamregels aan het begin van het seizoen en zet deze ook op mail.
6. Bespreek je doelen aan het begin van het seizoen en zet deze ook op mail.
7. Maak de uitdagingen die je soms hebt in de groep kenbaar en laat spelers meedenken. Hiermee creëer je draagvlak.
8. Stel vooral ook niet uit, maar pak de uitdaging direct op als zaken beter kunnen.

Hoe ga je om met de ouders?

Ouders zijn het verlengstuk van de spelers. Betrek ze dan ook pas als dit echt noodzakelijk is.

Tenslotte ben je er in de eerste plaats voor de spelers.

Het kan voorkomen dat ouders een sterke mening rondom het voetbalteam hebben. In dit geval is er maar 1 die bepaald en dat is de trainer. Een luisterend oor voor een ouder is soms op zijn plaats, als er zich bijv. op het persoonlijke vlak met de speler problemen voordoen. Wat betreft het voetbal ben jij als trainer degene die de speler ontwikkeld als deze op de voetbalclub is en niet de ouder. Het teambelang gaat daarbij ook altijd boven de individuele speler.

- Communiceer aan het begin van het seizoen via mail de regels die je hebt gemaakt binnen het team.
- Communiceer aan het begin van het seizoen ook de doelen die je hebt gesteld voor je team.

Kortom: wees ook hier van begin af aan direct duidelijk naar de ouders. Als de verwachtingen voor de start van het seizoen voor de betrokkenen (spelers/ouders) duidelijk zijn, dan heb je hier de rest van het seizoen alleen maar plezier en gemak van.



7. AFSLUITING SEIZOEN

Terugblik

Naar aanleiding van de doelen die je met elkaar hebt gesteld als team, kijk je terug op wat je bereikt hebt. Dit kunnen kleine dingen zijn (bijv. voor iedere wedstrijd de tenues netjes verzorgd aan, kledkamer netjes opgeruimd), maar ook zeker grotere dingen (bijv. opbouw van achteruit gaat al heel goed).

Let bij het stellen van je doelen aan het begin van het seizoen dat deze altijd een afgeleide dienen te zijn van onze 4 kernwaarden in onze voetbalvisie:

1. Plezier
2. Saamhorigheid/Teamspirit
3. Discipline
4. Aanvallend verzorgd voetbal

Spelers evaluatie formulier

Aan het einde van het seizoen heb je iedere speler op zijn/haar niveau weten te ontwikkelen. Hier heb jij veel tijd en energie in gestoken. Belangrijk is dan ook dat je opvolger volgend seizoen deze ontwikkeling verder door zet. Hiervoor hebben we een evaluatie formulier waarbij je per speler zowel goede als verbeterpunten kan vermelden. Dit geldt ook voor het team in zijn totaliteit. Dit geeft voor de nieuwe trainer een prima inzicht waar zowel de speler als het team staat qua ontwikkeling en zal de verdere ontwikkeling doen vergemakkelijken 5en daardoor versnellen.

We hopen met deze starterskit een paar goede handvaten te hebben gegeven. Mocht je toch nog vragen hebben, spreek dan gerust je coördinator van jouw leeftijdscategorie aan of vraag om info bij je collega trainers. We doen het met elkaar!

Alvast bedankt voor je inzet en heel veel voetbalplezier!

Namens het jeugdbestuur van v.v. WFB.



TRAININGSPLAN JEUGDOPLEIDING VV WFB

Zie hier de trainingsvisie die we bij vv WFB willen gaan introduceren. Dit komt overeen met de KNVB-Visie en de Wiel Cörver methode. In dit document leg ik uit aan welke eisen een voetbaltraining moet voldoen.

Inhoud voetbaltraining:

1. Voetbaleigen bedoelingen
2. Veel herhalingen
3. Rekening houden met individu en groep
4. Juiste coaching

1. Voetbaleigen bedoelingen:

Zorg dat een training of oefening zoveel mogelijk lijkt op het spelletje voetbal. Dus zoveel mogelijk met de bal werken.

2. Veel herhalingen:

Doen, doen en nog eens doen. Oefening baart kunst is waar!

- Zorg voor zoveel mogelijk balcontact (ieder kind een bal)
- Korte wachttijden (geen rijen bij het afwerken!)
- Veel beurten geven zodat ze veel kunnen oefenen

Zorg hierbij voor een goede planning en organisatie, denk er dus van te voren over na. En niet elke training hoeft altijd weer anders te zijn.

3. Rekening houden met de leeftijd:

Wanneer een trainer training geeft, moet hij weten wie hij voor zich heeft staan en daar zijn training en oefenstof op richten. Hou er rekening mee wat ze al wel of niet (hoeven te) kunnen en of ze wel openstaan voor bijvoorbeeld overspelen. Kijk dus goed naar de leeftijdsspecifieke kenmerken (zie hieronder).

4. Juiste coaching:

De trainer moet de kinderen op de juiste manier bij het trainen betrekken. Laat de kinderen niet alleen maar opdrachten uitvoeren, maar laat ze weten waarom of laat ze zelf mee ontdekken wat het voor nut heeft. Stel vragen, laat ze zelf oplossingen bedenken. Een trainer/leider moet positief zijn hoog in het vaandel hebben staan.



Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Het jeugdvoetballeerproces; leren aanvallen, verdedigen en omschakelen.

In de bijlage vind je een uitbreiding van onderstaande kenmerken:



Uitgangspunten voor een fijne jeugdvoetbaltraining:

- De voetbalbeleving dient optimaal te zijn.
- Voetbaltraining is voetballen.
- Jeugdspelers zijn gemotiveerd als er een relatie is naar voetbalsituaties.
- Een goede sfeer is onmisbaar om een goed resultaat te bereiken, spelers moeten het naar hun zin hebben.
- Spel en wedstrijd vormen het hoofdmenu (spanning, strijd, weerstanden overwinnen, prestatie uitdagen)
- Coachen is simpelweg het beïnvloeden van voetbalgedrag en handelingen.
- Aangrijpingspunten liggen vooral in de spel- en wedstrijdvormen.



- Coaching in spel - en wedstrijdvormen is omgaan met wat de spelers laten zien. Dit is altijd afhankelijk van leeftijd en aanleg.

Voor alle leeftijden geldt: het moet vooral leuk zijn!

Door plezier ontwikkelen de kinderen zich vanzelf. En door plezierig te trainen heb je er als trainer ook plezier in en ontwikkelen trainers zich ook vanzelf.

Hoe bouw je een training op?

Om het leerproces tijdens een training te verbeteren is het verstandig en nodig om een training goed op te bouwen. Dat heeft wel voorbereiding nodig, dit kan niet 'even op het veld'. Werk je training uit op papier!

Aandachtspunten vooraf:

1. Wat is de beginsituatie?

Wie train je, welke leeftijd, welk niveau (specifieke leeftijdskenmerken)

2. Wat is het doel van je training en/of periodisering?

3. Welke trainingsvormen kies je?

-Knvb vormen (assist)/Wiel Cörver/Circuittraining

-Eigen inbreng

-Trainerssite (www.trainerssite.nl)

4. Waar kun je als trainer op coachen tijdens de oefenvormen?

5. Welke methodische stappen (moeilijker/makkelijker maken) kan je maken als een training wel of juist niet loopt.

6. Evaluatie; wat ging goed en wat kan de volgende keer beter?

Trainingsopbouw in fases:

a) De warming-up (incl. coördinatie):

Bij JO-9/JO-11 hoeft de warming-up geen professionele warming-up te zijn met warmlopen, rekken etc. Uitrazen is al voldoende. Bij de JO-13 t/m JO-19 dient er op een gestructureerde manier warm gelopen te worden en gerekt worden. In deze warming-up is het belangrijk om vanaf de JO-9 één keer per week als verlengde van de warming-up coördinatie-oefeningen uit te voeren. (10-15 min.)

b) Voetbalspecifieke fase (kan vanuit de doelstelling maar hoeft niet):

De voetbalspecifieke fase is de fase waarin de voetbaltechnische handelingen met bal centraal staan. Dit kan techniektraining zijn vanuit de Wiel Cörver (Cock van Dijk) methode of bijvoorbeeld Pasen/trap oefeningen. (15-25 min.)

c) De oriëntatiefase (vanuit de doelstelling):

In de oriëntatiefase wordt een eerste aanzet gegeven tot de doelstelling van de training: relatief lichte oefenstof, waar meestal op technische aspecten gewezen kan worden. De naam oriëntatie zegt het eigenlijk al, in deze fase is het belangrijk om alleen te oriënteren (dus niet teveel coachen) en het voetbalprobleem te laten ontstaan. (10-15 min.)

d) De oefen / leerfase (vanuit de doelstelling):

In de oefen / leerfase zitten 1 of 2 belangrijke oefeningen waaruit de doelstelling van de training heel duidelijk naar voren komt. Deze sluit deels aan op de oriëntatiefase. Meestal worden in deze fase afwerkvormen, positiespelen of kleine partijspelen gebruikt. De oefen/leerfase is de fase waarin



je het voetbalprobleem gaat oefenen. (20-25 min.).

e) De toepassingsfase (vanuit de doelstelling):

Bij de toepassingsfase moet het geleerde in de praktijk worden toegepast. Dat betekent een partijspel. Pas de regels van het partijtje gerust aan, zodat er extra nadruk op de doelstelling kan worden gelegd. (15-20 min.)

f) De Afsluiting:

Tijdens de afsluiting praat de trainer met zijn spelers ter afscheid, geeft complimentjes over de inzet en geeft informatie over de volgende training of wedstrijd. De trainer kan controleren wat de spelers geleerd hebben. Tevens kan dit goed dienen om iedereen mee te laten helpen de materialen op te laten ruimen. (5 min.)

Voorbeeldtraining:

Een trainer van een laag JO-11 team (8 spelers) ziet bij de wedstrijd dat zijn spelers bij een 1:1 duel geen actie kunnen maken. Daar wil hij graag iets aan doen. Hij kijkt daarmee naar de beginsituatie en analyseert het voetbalprobleem. Hij formuleert de doelstelling voor zijn training als volgt: 'Het verbeteren van de individuele actie'. Zijn training bouwt hij als volgt op:

Warming-up: 4:4

Voetbalspecifieke fase: Pasen/trappenvorm met het passeren van de tegenstander zonder weerstand.

Oriëntatiefase: Partijspel 1:1 en 2:2 op verschillende veldjes.

Oefen-/leerfase: Op twee veldjes 2:2 waarbij er gescoord kan worden d.m.v. het dribbelen over de achterlijn via een individuele actie.

Toepassingsfase: Een partijspel 4:4 met pupillendoeltjes en twee keepers.

Afsluiting: Na afloop vraagt hij zijn spelers wat ze geleerd hebben Samen ruimen ze de spullen op.

Evaluatie: Eenmaal klaar met trainen gaat de trainer voor zichzelf na welke oefeningen wel of niet goed liepen en waar dat aan lag. En bekijkt hij of er inderdaad door spelers is geleerd wat hij wilde.

Van voetbalprobleem naar doelstelling:

Hoe kan je dit het beste aanpakken:

1. Kijk naar het handelen en gedrag van de spelers in het spel, de partij en de wedstrijdvormen.
2. Haal hier de voetbalproblemen uit en maak hier een duidelijke doelstelling van vanuit de 5 W's (zie hieronder).
3. Hoe wil je daarna één van deze voetbalproblemen aanpakken?
4. Vertaal je aanpak in een goed opgebouwde trainingsvorm.
5. Ga na of het geoefende in een partijspel/wedstrijd resultaat heeft.

Formuleren doelstelling:

Om de doelstelling juist te formuleren vanuit het voetbalprobleem maken we gebruik van de vijf W's:

1. **Wat** gaat er mis in de relatie tot de voetbalbedoeling?
2. **Wie** zijn de hoofdrolspelers?
3. **Wanneer** doet het probleem zich voor?
4. **Waar**, op welk spelgedeelte doet het probleem zich voor?
5. **Welke** specifieke elementen zijn van invloed?



Spelsysteem:

Om goed te trainen richting de wedstrijden is het ook belangrijk te trainen vanuit het spelsysteem van de wedstrijden. Bij WFB hebben we bepaald dit te doen vanuit de volgende systemen:

- JO 6/7 (2x2/4x4): geen systeem
- JO 8 t/m JO 10 (6x6): geen systeem maar omdat spelers dit leuk vinden 1-1-3-1 (zie wedstrijdplan)
- JO 11 t/m JO 12 (8x8): 1-4-2-1
- JO 13 t/m JO 19 (11x11): 1-4-3-3

Hiermee willen we door de gehele club een herkenbaar systeem spelen.

Protocol meetrainen hogere leeftijdscategorie of hoger team:

Trainers hebben aan het eind van de eerste seizoenshelft een goed beeld van de spelers die in potentie hogerop kunnen. Ze geven in december een advies aan coördinatoren en/of HJO over deze spelers. Coördinatoren en HJO zullen dit advies meenemen in het besluit welke spelers gaan meetrainen na de winterstop. Bij twijfel zullen coördinatoren en/of HJO de speler bekijken en een oordeel hierover vellen.

Spelers die een kans verdienen om hogerop te komen, en dat zelf ook willen, trainen na de winterstop met een hoger team of leeftijdscategorie mee. In overleg kan dit één keer per week of één keer per twee weken gebeuren. Deze afspraak gaat in vanaf de JO11 t/m de JO19. Zo kan een speler van JO17/2 bijvoorbeeld meetrainen met JO17/1 of een speler van JO13/1 met de JO15/1 maar ook een speler van de JO19 met de seniorenselectie.

Om ieder team met genoeg spelers te laten trainen willen we duidelijke afspraken maken. Per week gaan er twee spelers meetrainen met de hogere leeftijdscategorie en één met een hoger team. Als er meer spelers in aanmerking komen dan zal dit verdeeld worden. Als voorbeeld, als er vier spelers bij de JO15/1 in aanmerking komen om mee te trainen bij de JO17/1 dan trainen de spelers dus om de week met de JO17/1 mee. Bij het meetrainen met het hogere team werkt dit hetzelfde maar dan met één speler. Omdat we starten vanaf de JO11 betekent dit dat er problemen komen in de aantallen bij de JO11. Om dat op te lossen trainen de JO11/1 en JO11/2 één keer per week samen.

Bij het meetrainen bij een hogere leeftijdscategorie geldt dat de spelers 2^e jaars dienen te zijn. Alleen bij zeer talentvolle 1^e jaars kan er een uitzondering worden gemaakt. Er wordt dan extra goed gekeken of de speler dit fysiek en mentaal aankan.

Het meetrainen met een hoger team gebeurt in overleg met de trainers van de desbetreffende teams, de speler en de ouders van de speler. De training bij het andere team is in plaats van een training met het eigen team om de belasting niet te hoog te maken.

In bijzondere gevallen kan al voor de winterstop worden besloten om een speler mee te laten trainen met een hoger team of leeftijdscategorie. Trainers die merken dat een speler ver onder zijn niveau is ingedeeld, of wanneer een speler al in het hoogste team is ingedeeld maar onvoldoende weerstand krijgt tijdens trainingen en wedstrijden, geven dit aan bij de coördinator en/of HJO. In overleg kan dan worden besloten deze speler al voor de winterstop mee te laten trainen met een hoger team of leeftijdscategorie.





Algemene trainingsvisie

Voetballen:

Voetballen is een spel. Kenmerkend voor een spel is, dat -binnen de spelregels- mensen keuzes kunnen maken. Er zit een bepaalde vrijheid en daarmee creativiteit in. Voetballen is een ingewikkeld spel, vooral door het grote aantal spelers dat in het veld staat: 11 tegen 11. Alle 22 spelers nemen beslissingen en de speler die de bal heeft moet reageren op die beslissingen. Daar komt bij dat in voetballen de bal vrij is, in tegenstelling tot bij voorbeeld basketbal. Dat betekent dat ieder moment de bal afgepakt kan worden. Daardoor levert het spel steeds wisselende situaties op, er is niet één situatie het zelfde.

Teamfuncties en teamtaken:

Wat wordt nu bedoeld met: 'het voetballen is het uitgangspunt'?. Als we kijken naar voetballen, doen we dat altijd op dezelfde manier. Ongeacht waar wordt gevoetbald, het niveau en of sprake is van jongens of meisjes die voetballen. De logische structuur van het voetbalspel blijft hetzelfde. Het gaat in het voetballen altijd om meer doelpunten maken dan de tegenpartij: winnen van de wedstrijd..Om dit voor elkaar te krijgen zal het team moeten aanvallen. Dit betekent automatisch dat de tegenpartij verdedigt. En omdat balbezit voortdurend wisselt, is er naast het aanvallen en verdedigen ook sprake van omschakelen. Aanvallen, verdedigen en omschakelen noemen we teamfuncties. Teamfuncties kunnen worden onderverdeeld in teamtaken (bij aanvallen zijn dat opbouwen en scoren; bij verdedigen zijn dat storen en doelpunten voorkomen).

Een teamorganisatie en een onderlinge taakverdeling zijn noodzakelijk om de wedstrijd te kunnen winnen. Binnen de teamorganisatie krijgen de 11 spelers een individuele basistaak. Pas vanuit een bepaalde teamfunctie en teamtaak krijgen de voetbalhandelingen van spelers betekenis.

Voorbeeld: aanvallen

Bijvoorbeeld: het team heeft de bal en gaat aanvallen. De speler met de bal kan gaan dribbelen, passen, passeren, schieten enz. De spelers zonder bal zullen vooral de keuze maken om te gaan vrijlopen. Wie wat doet - passen, passeren, vrijlopen etc. - en op welk moment, op welke manier en in welke richting kan alleen maar worden begrepen vanuit de wedstrijd. Alle handelingen die gedaan worden staan in dienst van het doelpunten maken om te kunnen winnen. Wat een speler doet wordt dan bepaald door medespelers en tegenstanders. Maar ook waar de actie op het veld plaatsvindt, beïnvloedt de handelingen van de spelers.

Hebben we het binnen het aanvallen over het opbouwen op eigen helft of op de helft van de tegenpartij? De (waarneembare) handelingen van de spelers krijgen betekenis binnen de context van het voetballen. In het bovengenoemde voorbeeld betekent dit dat een speler kiest om te gaan dribbelen of om te passen (over te spelen) om uiteindelijk kansen te creëren en te scoren.

Oefenen in relatie tot de wedstrijd

Het (beter) leren voetballen van (jeugd)spelers gebeurt dicht bij het voetballen zelf en sluit aan bij de drie teamfuncties in een wedstrijd: aanvallen, verdedigen en omschakelen. Oefeningen in het passen, dribbelen, passeren, schieten, het maken van schijnbewegingen, het uitvoeren van een slieding, enz. moeten bij herhaling en in wisselende spelsituaties - waarin de relatie naar de echte wedstrijd kan worden gelegd - worden uitgevoerd. De spelers moeten maximaal in de gelegenheid worden gesteld om deze voetbalhandelingen te oefenen zonder onnodige onderbrekingen en wachttijden.

Daarbij oefenen de spelers bij voorbeeld om op het juiste moment vrij te lopen of een pass te geven met de goede richting en snelheid. Spelers moeten hun handelingen weer afstemmen op andere spelers.



Leerbaarheid vergroten

Met een verwijzing naar het straatvoetbal van vroeger leer je voetballen door te voetballen. De leerbaarheid van het spel wordt vergroot door het voetbal voor jonge spelers te vereenvoudigen en overzichtelijker te maken: 4 tegen 4, 6 tegen 6 en 8 tegen 8 in plaats van 11 tegen 11. Het gevolg is kleinere velden en doelen en het vereenvoudigen van de regels. Hoe jonger de spelers zijn, hoe groter uiteraard de verschillen met het voetbal voor volwassenen. Rekening houdend met de leeftijdskenmerken van de deelnemers en hun specifieke behoefte wordt dit uitgewerkt per leeftijdscategorie (JO-9, JO-11, JO-13enz.)

Drie fasen:

Bij het leren voetballen worden grofweg drie fasen onderscheiden:

1. **JO-7, JO-9, JO-11**
2. JO-13, JO-15
3. JO-17, JO-19

1. JO-7/JO-9/JO-11:

Kinderen in de leeftijd van 5 tot 10 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen, het spelen van de bal naar een medespeler en schieten op doel. In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend (bijv. 3 tegen 1, 3 tegen 2, 1 tegen 1, 5 tegen 2 en allerlei variaties daarvan). Het partijspel dat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4, dat als de kleinste vorm van de echte wedstrijd kan worden gezien. In verschillende variaties van het 4 tegen 4 kunnen verschillende accenten worden gelegd, waarin de handelingen van spelers met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen-passeren, passen en schieten).

Samen doen

Maar uiteraard leren kinderen ook om te verdedigen, want als je de bal niet hebt probeer je die zo snel mogelijk weer terug te krijgen. En - zeker bij JO-11 - leren ze dat ook steeds meer samen te doen. Ook komen voorkeuren voor posities meer tot uiting, de één vindt het prettiger om meer verdediger te zijn, de ander is meer een aanvallend type.

2. JO-13/JO-15:

Vanaf de JO-13 wordt 11 tegen 11 gespeeld. Kinderen beheersen hun eigen bewegingen en willen samen met hun teamgenoten wedijveren met anderen. Ze ontwikkelen inzicht in het spel 11 tegen 11, leren omgaan met een groot speelveld, spelregels en het spelen in een opstelling. Dit betekent voor de training dat er meer aandacht komt voor de veldbezetting, spelen met linies en de verschillende taken die er per linie en per positie zijn.

Accenten

Zeker bij de JO-13 kan het voetballen nog vaak geoefend worden met kleine aantallen, waarbij accenten kunnen worden gelegd op het aanvallen of het verdedigen. Als de spelers ouder en vaardiger zijn, zal vaker gekozen kunnen worden voor meer complexe vormen. Het partijspel 4 tegen 4 blijft een goed leermiddel, maar in 7 tegen 7 of 8 tegen 8 kan meer aandacht worden besteed aan de samenwerking tussen de linies.

3. JO-17, JO-19:

In de derde fase wordt toegewerkt naar het spelen van wedstrijden als doel. De afgelopen en de eerstkomende wedstrijd worden belangrijker als uitgangspunt van de training. Spelers moeten leren het rendement van hun taakuitvoering te verbeteren, sneller te handelen en zich te specialiseren in de teamtaken waarin ze het best zijn. Daar hoort ook bij het ondergeschikt maken aan het teambelang en het leren omgaan met spanning en de druk van de wedstrijd.



Periodiseren:

De trainingen zullen nog meer wedstrijdgericht zijn, waarbij het team en de spelers individueel zich stap-voor-stap ontwikkelen in het verbeteren van het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Door middel van het periodiseren van de voetbaltraining wordt enerzijds gewerkt aan het beter aanvallen, verdedigen en omschakelen en daarnaast door het spelen van voetbalvormen aan het verbeteren van de voetbalconditie van de spelers. Dit krijgt betekenis voor de spelers vanuit hun teamtaak en individuele basistaak. (Voorbeeld van een periodisering in de bijlage)

De individuele speler:

In de visie van de KNVB op jeugdvoetbal ligt de nadruk op de inbreng van de individuele speler binnen het spel. Elf goede voetballers kunnen ook een winnend team vormen, waarin spelers elk hun specifieke taak vervullen, elkaars kwaliteiten aanvullen, elkaars zwakke punten compenseren, doelgericht met elkaar communiceren en zich gezamenlijk instellen op de kwaliteiten van de tegenpartij. De weg er naar toe wordt voor een belangrijk deel bepaald door de ontwikkeling die jonge spelers fasegewijs doorlopen. Jeugdvoetbal kan zodoende niet een afspiegeling zijn van het volwassen voetbal; een volgende stap in het leerproces wordt ingezet als de ontwikkeling van de spelers dit toelaat. Daarom is de methodiek van de KNVB kindvriendelijk en vooral kindvolgend te noemen.

Niveau:

Een ander gevolg van het centraal stellen van de individuele (jeugd)speler is dat ieder lid op zijn of haar niveau wedstrijden moet kunnen spelen en moet kunnen deelnemen aan trainingen. Vandaar ook dat de KNVB het gemengd voetbal toestaat tot en met 19 jaar en dat er in de JO-9 en JO-11 jeugdcompetities worden georganiseerd en geen aparte jongens- en meisjescompetities

Vereenvoudigen van het spel:

De visie start met het voetballen in (vereenvoudigde) spelsituaties (4 tegen 4, 7 tegen 7, etc.). De weerstanden die een speler tegenkomt in de echte wedstrijd zijn ook aanwezig in de vereenvoudigde spelsituaties, maar dan in aangepaste vorm. Bijvoorbeeld door minder (tegen)spelers en meer ruimte is er meer tijd om een bal aan te nemen en door te passen. De tekortkomingen die daarin zijn te zien, krijgen op de training aandacht in aanwijzingen en verdere vereenvoudigingen van het spel. Deze zijn gericht op handelingen met bal (techniek), maar ook handelingen zonder balcontact (dekken, vrijlopen, etc.). De trainer geeft ook aanwijzingen die te maken hebben met spelinzicht (waarnemen) en de onderlinge communicatie (het afstemmen van de handelingen van de spelers op elkaar).

Techniek als middel:

Zolang de technische uitvoering geen doel op zich is en de individuele uitvoering een plaats krijgt in spelvormen hoeven verschillende opvattingen elkaar niet te bijten. Techniek is dan een middel om uitvoering te geven aan de teamfunctie aanvallen en de teamtaken opbouwen en scoren. De handelingen met bal als dribbelen, passeren, passen en schieten worden dan gezien als middelen om kansen te creëren en kansen te benutten. Als techniek echter wordt gezien als doel in zichzelf geeft dat niet de garantie dat spelers daardoor ook beter gaan voetballen.

Conditie:

Voor conditietraining geldt een vergelijkbare redenering. De conditie verbeter je door veel te voetballen, bijvoorbeeld als de voetbalsituatie vereist dat spelers veel sprintjes moeten trekken om vrij te komen of vaak druk moeten zetten om de opbouw van de tegenpartij te verstoren. Lopen zonder bal levert waarschijnlijk geen enkele directe bijdrage aan het beter aanvallen, verdedigen en omschakelen van een speler.



Tenslotte:

In het voorgaande is aangegeven waarop de visie van WFB gebaseerd is en wat de consequenties zijn bij het (beter) leren voetballen van jeugdspelers.

Als (toets)vragen stelt WFB:

- 1. Wordt het voetbalspel gespeeld? Kan er worden gescoord, is er sprake van verdedigen en aanvallen, enzovoort?*
- 2. Wordt het spel (beter) geleerd? Zijn spelers beter geworden in aanvallen, verdedigen en/of omschakelen?*
- 3. Wordt er plezier beleefd aan het spel? Vinden de spelers het leuk, zijn ze enthousiast en betrokken?*

Deze vragen kunnen in veel situaties, zowel bij trainingen als bij wedstrijden, worden gesteld. En als ze alle drie volmondig met ja kunnen worden beantwoord, is sprake van een goede leersituatie.

Het is aan degenen die verantwoordelijk zijn voor de jeugdopleiding bij de clubs om de visie in de praktijk te brengen. Dat zou moeten blijken uit de mate waarin clubs in de jeugdopleiding rekening houden met de ontwikkeling van kinderen. Wanneer deze gerichtheid ontbreekt, worden trainingen voor jeugdvoetballers al gauw een kopie van de trainingen voor volwassenen.

Het gaat bij het leren voetballen om op een kindvriendelijke –of kindvolgende- manier spelers het spel (beter) te leren spelen. Kinderen hebben plezier in het voetballen als hun ontwikkelingsmogelijkheden op het juiste moment en de juiste wijze worden aangesproken. Spelers hebben er lol in als je ze voetbaltaken geeft die ze ook daadwerkelijk aankunnen. Want ze zijn gaan voetballen omdat ze voetballen zo leuk vinden; dat is scoren, aanvallen, verdedigen en omschakelen. Niks meer enniks minder.

Voor alle leeftijden geldt: het moet vooral leuk zijn. Door plezier ontwikkelen de kinderen zich van zelf.



WEDSTRIJDPLAN v.v. WFB

Volgend op het trainingsplan is er natuurlijk ook een wedstrijdplan nodig. In dit wedstrijdplan staat beschreven hoe wij bij v.v. WFB de wedstrijd benaderen. Dit sluit naadloos aan op het trainingsplan. In dit wedstrijdplan staan de volgende punten beschreven:

1. Inleiding
2. Algemene rol van de trainer/coach, assistent en leider
3. Het spelsysteem
4. Van training naar wedstrijd
5. De wedstrijddag
6. De warming-up
7. De wedstrijdbespreking:
 - Voor de wedstrijd
 - Tijdens de wedstrijd
 - In de rust
 - Na de wedstrijd
8. Evaluatie wedstrijd en de eerstvolgende training
9. Wisselbeleid

1. Inleiding

En dan is de wedstrijddag. Trainers en spelers leven hier de hele week naartoe. De trainingen zijn achter de rug en je hebt de spelers zo goed mogelijk voorbereid op het belangrijkste meetmoment in het voetbal “de wedstrijd”. Hierin kunnen we zien hoe de spelers er echt voor staan. Hoewel het winnen van een wedstrijd voor de spelers het belangrijkste is, ligt dat voor ons als trainers net iets anders. De ontwikkeling van de spelers en het team is voor ons als trainers het belangrijkste. Daarbij “willen” we natuurlijk wel winnen, maar we “moeten” niet winnen. In dit wedstrijdplan staat beschreven hoe wij bij v.v. WFB dit graag zouden willen zien. PLEZIER, DISCIPLINE, ONTWIKKELEN en DE WIL OM TE WINNEN zijn de belangrijkste kernwoorden voor ons als trainer.

2. Algemene rol van de trainer, assistent en leider

De algemene rol van de trainer/coach, de assistent trainer/coach en de teamleider is het op een positieve manier beïnvloeden en stimuleren van de spelers tijdens de wedstrijddag. Hierbij is een goede taakverdeling tussen de trainer/coach, assistent trainer/coach en teamleider van groot belang. Communiceer goed met elkaar als begeleidingsteam wie welke taak op zich neemt waarbij de hoofdtrainer/coach de eindverantwoordelijke is, de assistent trainer/coach een adviserende rol heeft en de teamleider een adviserende rol heeft maar ook de praktische zaken regelt.

3. Het spelsysteem

Binnen v.v. WFB is de algemene doelstelling om verzorgd en aanvallend voetbal te spelen. Wij zijn van mening dat dit het beste gespeeld kan worden in het welbekende 1-4-3-3 systeem. In dit systeem krijg je de beste veldbezetting om aan de voorwaarden van de doelstelling te voldoen. Bij de jongere teams verkleinen we dit bij 8 x 8 naar 1-4-2-1 en bij 6 x 6 naar 1-1-3-1 of 1-3-1-1.



JO8 t/m JO10: 1-1-3-1/1-3-1-1

JO11 t/m JO12: 1-4-2-1

JO13 t/m JO19: 1-4-3-3

Speelwijze:

Om ons te onderscheiden willen we vanuit het 1-4-3-3 systeem extra accenten aanbrengen in de speelwijze van het spelsysteem. We spelen 1-4-3-3 met op het middenveld de punt naar voren of de punt naar achter. Zie hieronder de extra accenten die we terug willen zien in onze speelwijze:

11 tegen 11:

Verdedigend:

- We spelen achterin op lijn, dus met de centrale verdedigers naast elkaar. Hierbij verdedigen we d.m.v. zonedekking en het kantelen van de ene naar de andere kant. Dit met de druk naar voren gericht.
- Op het middenveld verdedigen we ook d.m.v. zonedekking. We kantelen van de ene naar de andere kant met de druk naar voren gericht.
- Voorin kantelen we van links naar rechts vanuit de zone waar de bal is. We proberen de dieptebal of pass naar voren eruit te halen. Dit dient gecoacht te worden van achteruit.
- Er kan gekozen worden om bij balbezit van de keeper van de tegenpartij een beetje in te zakken. Ook kan er gekozen worden om juist hoog druk te zetten. Dit kan per wedstrijd verschillen of tijdens een wedstrijd veranderen.

Aanvallend:

- Opbouw van achteruit waarbij we d.m.v. het doorschuiven van een centrale verdediger een man meer creëren op het middenveld. De rechter centrale verdediger schuift door als de bal op links is en andersom precies hetzelfde.
- De backs schuiven door. Bij het doorschuiven van een back doen we dit ook op dezelfde manier, als de bal aan de rechterkant is schuift de linkerback door en andersom.
- We schuiven of een centrale verdediger door of een back. Hierbij kiezen we altijd in eerste instantie voor de centrale verdediger. Als verassing of tactische zet kan er gekozen worden om de back door te laten schuiven.
- We spelen met een dynamisch middenveld. Dit houdt in dat er constant positiewisselingen plaatsvinden. Dit geldt ook voor de voorhoede. Als voorwaarde blijft altijd gelden dat de posities allemaal bezet moeten zijn en de organisatie goed moet blijven staan.

Omschakeling:

- Bij omschakeling van aanval naar verdediging zetten we direct als team druk op de bal en proberen we z.s.m. de bal weer te veroveren.
- Bij het omschakelen van verdediging naar aanval is de gedachte in eerste instantie “diep denken, diep doen”. Dus gelijk in de diepte kijken om een mogelijkheid te creëren.

6 tegen 6 en 8 tegen 8:

Bij 6 tegen 6 is het belangrijkste dat de kinderen baas over de bal worden. In de wedstrijd geen opdrachten meegeven maar lekker voetballen. Een opstelling maken vinden ze vooral leuk maar is geen noodzaak. Probeer zo te wisselen dat iedereen overal speelt.



Bij 8 tegen 8 willen we al een paar kleine accenten naar voren laten komen die bij 11 tegen 11 ook naar voren komen. Zie hieronder de accenten. Voor de rest zijn het aanleren van de algemene uitgangspunten bij het aanvallen en verdedigen (dus niet het omschakelen) de belangrijkste opleidingspunten maar wel alles uitgaande van de specifieke leeftijdskenmerken (zie trainingsplan).

- We proberen bij 8 tegen 8 in aanvallend opzicht 1 verdediger door te laten schuiven naar het middenveld.
- We proberen van achteruit op te bouwen.

Algemene uitgangspunten bij ieder spelsysteem:

Naast deze accenten blijven de algemene uitgangspunten belangrijk om het systeem te kunnen spelen. Zie hieronder de algemene uitgangspunten:

Aanvallen (balbezit):

- We maken het veld zo groot mogelijk (breed en diep).
- We kiezen diepte voor breedte (bij voorkeur laag over de grond).
- We variëren in de opbouw, afhankelijk van situatie (kort vanuit keeper of diep vanuit keeper).
- We creëren man-meer-situaties, door het maken van acties, snelle passing en continue beweging.
- We zorgen voor balans tussen het in de bal komen en diep gaan.
- We zorgen voor afspeelopties voor het teamlid aan de bal.
- We coachen elkaar en daardoor helpen we elkaar.

Verdedigen:

- We maken het veld klein (in de breedte en in de diepte). Breedte; door steeds mee te kantelen naar de kant van bal. Hierbij laten we de andere kant van het veld wat vrij staan (los laten van de tegenstander), daar staan ze ongevaarlijk. Diepte; linies kort op elkaar.
- We maken een keuze in, het als team druk zetten op de bal of als team in te zakken en af te wachten. Keuze wordt door heel team uitgevoerd.
- We verdedigen allemaal.
- We geven elkaar rugdekking over het gehele veld.
- We zijn agressief in het duel.
- We coachen elkaar en daardoor helpen we elkaar.

Omschakeling van verdedigen naar aanvallen:

- Direct een kans creëren door de bal snel diep te spelen.
- Balbezit houden en komen tot een goede opbouw.

Omschakeling van aanvallen naar verdediging:

- Counter voorkomen door direct druk te zetten op de speler met de bal en/of te anticiperen op een mogelijke lange bal (5 sec. regel).
- Rest van het team komt snel in positie (geen treurmoment).



4. Van training naar wedstrijd

Vanuit het trainingsplan gezien dient er altijd getraind te worden vanuit een doelstelling. Deze doelstelling wordt geformuleerd vanuit een vorige wedstrijd. Het voetbalprobleem wat in deze doelstelling naar voren komt, was een onderdeel dat niet goed ging in een vorige wedstrijd. Hier is dus op getraind om dit te verbeteren. Het is dus de bedoeling om het voetbalprobleem uit de vorige wedstrijd beter te laten gaan in de volgende wedstrijd. Neem dit dus mee vanuit de training richting de wedstrijd. Hieronder nog een aantal puntjes die in de trainingsweek richting de wedstrijd belangrijk zijn:

- Hoe gingen de trainingen over het algemeen en is het voetbalprobleem uit de vorige wedstrijd verbeterd tijdens de trainingen?
- Hoe hebben de spelers getraind?
- Waren er zieke en/of geblesseerde spelers?
- Hebben alle spelers die niet aanwezig konden zijn op de training zich afgemeld en hadden deze een goede reden?
- Waren er andere bijzondere dingen rond het team of de spelers tijdens de trainingen?

Breng dit als trainer goed in kaart. Dit heeft namelijk invloed op de opstelling, wedstrijdbespreking en wisselbeleid van de aankomende wedstrijd.

5. De wedstrijddag

En dan is het de wedstrijddag. Probeer goed voorbereid richting de club te gaan. Dit voorkomt problemen waar je als trainer niet op zit te wachten. Zie hieronder wat je als trainer kunt voorbereiden:

- Heb je voldoende spelers? Zijn er zieke of geblesseerde spelers? Dit eventueel oplossen door spelers van een ander team (uit dezelfde leeftijdscategorie of leeftijdscategorie lager) te regelen.
- Is bij een uitwedstrijd het vervoer geregeld, zijn de tenues, ballen en hesjes geregeld enz. Communiceer goed met de begeleidingsstaf dat dit geregeld is.
- Heb je als trainer je wedstrijdbespreking voorbereid? Denk hierbij aan opstelling, tactisch plan, wissels enzovoort...
- Neem het tactiekbord mee.
- Zorg dat je als trainer op tijd op de club bent.
- Communiceer met de rest van de begeleidingsstaf op eventuele bijzonderheden.
- Welke tegenstander heb je? Hoe ging het de vorige keer tegen hen? Hoe doet de tegenstander het in de competitie?
- Bespreek van te voren eventuele wissels met de desbetreffende spelers.

6. De Warming-up

Omdat een warming-up heel belangrijk is voor de fysieke gesteldheid van een speler en om als team en club eenheid uit te stralen doen we bij v.v. WFB allemaal dezelfde soort warming-up. Dit zal natuurlijk bij de onderbouw anders zijn dan bij de bovenbouw maar er moet wel een bepaalde lijn in zitten. Zie hieronder hoe de warming-up er uit ziet:

JO6 t/m JO12

1. Iedere speler een bal. In een vierkant dribbelen met z'n allen. Doe hierbij diverse techniek oefeningen zoals terugdraaien, versnellen, voet op de bal enz. Doe dit 5 tot 10 minuten.



2. Met 2-tallen een bal. Spelers tegenover elkaar op de lijnen van het vierkant. Bal overpassen, lang en kort. Naar elkaar toe dribbelen en overnemen. Naar elkaar toe dribbelen en passeren (zonder weerstand). 5 tot 10 minuten.
3. Als er tijd over is in het vierkant lijnvoetbal 3 tegen 3 of 4 tegen 4.
4. Assistent-trainer schiet de keeper in. Keeper doet wel eerst het dribbelen in het vierkant mee.

JO13 t/m JO19

1. Algemene losmakende/dynamische loopoefeningen (looppas, knieheffen enz.) en rekoefeningen.
2. Pasen/trapvorm
3. Positiespel
4. Afwerkvorm

Deze warming-up wordt tijdens de trainersbijeenkomsten besproken.

7. De wedstrijdbespreking

Voor de wedstrijd:

- Houdt een korte bespreking waarbij je gebruik maakt van een bord om situaties te kunnen visualiseren.
- Laat de opstelling zien op het bord.
- Kom tijdens de bespreking terug op de inhoud van de training van de afgelopen week (herkenbaar voor spelers). Neem dus je doelstelling mee naar de wedstrijd. Bespreek verder een paar punten uit de algemene uitgangspunten bij het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Bespreek de dode spelmomenten zoals corners mee en tegen, vrije trappen mee en tegen en penalty's.
- Laat spelers zelf aan het woord, vraag hoe ze een bepaalde situatie moeten oplossen.
- Hang een lijstje aan de deur met de algemene uitgangspunten zodat de spelers dit ook zelf kunnen zien. Zo nemen ze altijd nog iets mee ervan als ze in of uit de kleedkamer lopen.
- Eventueel spelers individueel aanspreken op bijzonderheden tijdens de warming-up.
- Benoem de 2 belangrijkste punten: De wil om te winnen, Plezier.

Tijdens de wedstrijd:

- Neem een positieve houding, de spelers moeten een veilig gevoel hebben waardoor ze initiatief durven te nemen en fouten gemaakt mogen worden.
- Probeer net zoals bij de trainingen te coachen op één doelstelling (de doelstelling uit de training).
- Moedig spelers aan om datgene wat ze hebben geleerd ook uit te voeren maar zeg het niet voor. Laat de spelers zelf beslissingen nemen.
- Geef complimenten als er goede acties gemaakt worden. Negeer de mindere acties, bewaar dit als aandachtspunt voor later. "Jammer, goed geprobeerd" komt veel beter over en zorgt voor vertrouwen.
- Door de omvang van het veld is het verstandig om spelers niet schreeuwend te bereiken (komt negatief over), maar benader de speler tijdens bijv. een blessurebehandeling rustig
- Laat de scheidsrechter in zijn/haar waarde, de coach is de voorbeeldfunctie.
- Schrijf de punten die wel of niet goed gaan op in een notitieboekje.



Tijdens de rust:

- De rust is het moment voor de spelers om even op adem te komen en ranja/thee te drinken.
- Vraag wat zij zelf van de eerste helft vonden. Wat ging er goed en niet goed in het aanvallen? Wat ging er goed en niet goed in het verdedigen?
- Vraag bij een voetbalprobleem aan spelers hou zij dat zouden moeten oplossen.
- Geef hooguit drie korte tips en aanwijzingen voor de tweede helft.
- Gebruik ook hier een bord om bedoelingen te kunnen visualiseren.
- De rust is het enige echte moment van de trainer om spelers, en dus de wedstrijd, te beïnvloeden

Na afloop van de wedstrijd:

- Zorg voor een positieve noot ('in de tweede helft deden jullie precies wat er in de rust is aangegeven').
- Beperk de nabespreking na de wedstrijd tot hooguit één opmerking.
- Voorkom discussies gevoed door emoties.
- Sluit altijd positief af.
- Kom op de eerstvolgende training terug op de wedstrijd. Laat ook hierin de spelers veel aan het woord om de mening te kunnen geven.

8. Evaluatie en de eerstvolgende training

Evalueer voor jezelf als trainer de wedstrijd. Wat zijn de belangrijke punten die je als trainer meeneemt in de evaluatie?

1. Wat ging er goed en wat kan er beter in het verdedigen?
 2. Wat ging er goed en wat kan er beter in het aanvallen?
 3. Kwam de getrainde doelstelling er goed of juist minder goed uit tijdens de wedstrijd?
 4. Waren er bijzonderheden bij de spelers (voetbaltechnisch en gedrag)?
 5. Hoe deed het team het in het algemeen?
 6. Wie zijn er gewisseld en hoeveel minuten hebben de spelers gespeeld? Vul dit ook in in het wisselschema.
- Formuleer vanuit de bovenstaande antwoorden een doelstelling voor de eerstvolgende training en wedstrijd.

9. Wisselbeleid

Het uitgangspunt van v.v. WFB is dat leden zoveel als mogelijk in gelijke mate spelen en trainen (blessures en andere onvoorzien omstandigheden daargelaten). Omdat we niet kunnen verwachten dat de jeugdspelers per wedstrijd precies gelijke delen spelen zijn de volgende algemene stelregels voor het wisselen van toepassing:

1. Alle leden van een team hebben gemiddeld over een seizoen gelijke speeltijd.
2. Tijdens wedstrijden spelen jeugdspelers minimaal één derde (1/3) wedstrijd. De trainer/begeleiding van een team is verantwoordelijk voor het naleven van deze regels.
3. Wissels worden bijgehouden op speeltijd in een wisselschema. Bij ongenoegen kan dit dan ingezien worden.



4. Extra wisselbeurten kunnen worden gegeven bij ongewenst gedrag tijdens trainingen en wedstrijden, niet afmelden en te laat komen. Deze wisselbeurten dienen ook bijgehouden te worden in het wisselschema.
5. Blessures, ziekte en andere onvoorziene omstandigheden dienen ook in het wisselschema opgenomen te worden.

Het kan voorkomen dat er van de 2e regel wordt afgeweken als het teambelang of verenigingsbelang dit vraagt. Dit kan echter alleen bij de JO17 en JO19 omdat vanaf deze leeftijden de prestatie neerzetten een belangrijk onderdeel is in het opleiden. Het uitgangspunt is echter altijd dat een speler over het gehele seizoen ongeveer gelijke speeltijd heeft gehad (regel 1). Doordat opleiden centraal staat bij v.v. WFB is het van belang dat alle spelers de kans krijgen om onder weerstand zich te ontwikkelen en verbeteren.