

Technisch Beleidsplan DZOH (seizoen 2011/2015)

Inleiding

Dit technisch beleidsplan vloeit voort uit het algemene beleidsplan en heeft tot doel dat wij op een zo hoog mogelijk niveau voetballen met de selectieteams.

Daarnaast is het van wezenlijk belang dat iedere voetballer bij DZOH op zijn of haar eigen niveau kan spelen en trainen.

De voorwaarden hiervoor zijn:

- Gediplomeerde (jeugd)trainers voor minimaal de selectie teams.
- Voldoende trainingsmogelijkheden.
- Voldoende en goed materiaal.
- Een goede organisatie.

Let wel, het is een plan. Wij streven ernaar de genoemde zaken in de aangegeven periode te realiseren.

NB. Overal waar in dit plan over personen gesproken wordt in de mannelijke vorm, worden hier ook personen in de vrouwelijke vorm bedoeld!

Commissie Voetbal

Alle taken gerelateerd aan het voetbal worden uitgevoerd door de “commissie “ Voetbal.

Onder leiding van het bestuurslid Technische Zaken betreft dit alle organisatorische en technische zaken van zowel de senioren als de junioren.

De commissie voetbal bestaat in totaal uit:

- 1 Bestuurslid Technische Zaken
2. Bestuurslid Jeugdzaken
3. Technisch coördinator

- Technisch coördinator

De technisch coördinator is verantwoordelijk voor de uitvoering en actualisering van het technische gedeelte van het beleidsplan. Onderhoudt nauwe contacten met de trainers en scouts. Adviseert de overige commissieleden met betrekking tot voetbalaangelegenheden.

- Coördinatoren leeftijdscategorieën

1. F pupillen en puppy's
2. E pupillen
3. D pupillen
4. C junioren
5. A, B junioren
6. Dames en meisjes
7. Senioren

Leeftijdscoördinatoren houden zich bezig met de organisatie rond de teams. Zij zijn betrokken bij de indelingen. Zij zijn tevens de schakel tussen commissie voetbal en de spelers, hun begeleiders en de ouders.

- Coördinator Scheidsrechters

Deze coördineert de opleiding, aanstelling en indeling van clubscheidsrechters.

- **Consul**

De consul controleert de staat van de velden en bepaald of deze speelklaar zijn of niet. In verband hiermee kan hij of zij adviseren één of meerdere wedstrijden af te gelasten. In principe wordt zo'n advies overgenomen. Hij of zij overlegt wekelijks met de wedstrijdsecretaris over de staat en beschikbaarheid van de velden.

- **Scouts**

De scouts worden aangesteld door de technisch coördinator. Zij bezoeken jeugdwedstrijden teneinde alle DZOH-jeugd in kaart te brengen om zodoende tot een goede indeling te komen.

Wedstrijdsecretaris

- De wedstrijdsecretaris stelt wekelijks het wedstrijdprogramma samen. Hij of zij overlegt met de KNVB ten aanzien van speeldata, afgelastingen en of uitgestelde wedstrijden. Hij of zij overlegt wekelijks met de consul over de staat en beschikbaarheid van de velden.

Taakomschrijving trainers

1. Trainer van de 1^{ste} selectie

- Dient zich te houden aan het algemeen en technisch beleidsplan van DZOH.
- De hoofdtrainer is verantwoordelijk voor de training van het 1^{ste} selectie elftal. (minimaal 2 keer per week en begeleiding / coaching op de wedstrijddag).
- Onderhoudt nauw contact met leider, trainer 2^{de} selectie en technisch coördinator.
- Bezoekt, indien mogelijk, het trainersoverleg.
- Bezoekt, indien mogelijk, de wedstrijden van het 2^{de} elftal en de A1.
- Is verantwoordelijk voor het trainingsmateriaal.
- Maakt, indien het materiaal niet in orde is, hiervan melding bij de coördinator senioren.
- Laat de verlichting niet langer branden dan nodig is.
- Dient prestatiegericht te denken en te trainen.
- Stimuleert sportief gedrag.
- Dient in bezit te zijn van de benodigde diploma's.
- Dient een voorbeeld te zijn ten opzichte van de andere trainers van DZOH.
- Dient de club en het elftal positief naar de pers, media en sponsors over te brengen.
- Probeert de spelers te motiveren om tot een betere prestatie te komen.
- Dient een positieve instelling en uitstraling te hebben.
- Besteedt extra aandacht aan het begeleiden van jeugdspelers naar het selectie-elftal.
- Geeft duidelijkheid richting spelers, inclusief reservespelers.
- Past zijn oefenstof aan het niveau van de spelers aan.

2. Trainer 2^{de} selectie

- Dient zich te houden aan het algemeen en technisch beleidsplan van DZOH.
- De trainer is verantwoordelijk voor de training van het 2^{de} selectie elftal (minimaal 2 keer per week en begeleiding / coaching op de wedstrijddag).
- Onderhoudt nauw contact met leider, trainer 1^{ste} selectie en technisch coördinator.
- Bezoekt, indien mogelijk, het trainersoverleg.
- Bezoekt, indien mogelijk, de wedstrijden van het 1^{ste} elftal en de A-1.
- Is verantwoordelijk voor het trainingsmateriaal.
- Maakt, indien het materiaal niet in orde is, hiervan melding bij de coördinator senioren.
- Laat de verlichting niet langer branden dan nodig is.
- Dient prestatiegericht te denken en te trainen.
- Stimuleert sportief gedrag.
- Dient in bezit te zijn van de benodigde diploma's.
- Dient een voorbeeld te zijn ten opzichte van de andere trainers van DZOH.
- Probeert de spelers te motiveren om tot een betere prestatie te komen.
- Dient een positieve instelling en uitstraling te hebben.
- Geeft duidelijkheid richting spelers, inclusief reservespelers.
- Past zijn oefenstof aan het niveau van de spelers aan.

3. Jeugdtrainer selectieteam

- Dient zich te houden aan het algemeen en technisch beleidsplan van DZOH.
- Is in het bezit van minimaal trainersdiploma TC3 of het diploma JVT.
- Is verantwoordelijk voor de training van zijn team(s), minimaal 2 keer per week.
- Bezoekt zoveel mogelijk de wedstrijden van zijn team(s), maar probeert ook de wedstrijden van de selectieteams van de leeftijdscategorie onder de zijne (trainer C-junioren kijkt bij D-pupillen) en wanneer hij trainer is van het 1^{ste} selectieteam de wedstrijden van het 2^{de} selectieteam.
- Onderhoudt nauw contact met de technisch coördinator, de leiders en coördinator van zijn team(s).
- Maakt een opstelling van zijn team(s).
- Bezoekt het trainersoverleg.
- Stimuleert sportief gedrag.
- Is ruim op tijd voor de training aanwezig.
- Is verantwoordelijk voor de controle op de kleedkamers .
- Draagt de verantwoordelijkheid dat de kleedkamers schoon worden achtergelaten.
- Laat de verlichting niet langer branden dan nodig is.
- Zet de te gebruiken materialen voor aanvang van de training klaar.
- Telt het materiaal dat hij heeft meegenomen.
- Brengt na afloop de materialen terug.
- Maakt melding van het feit dat het materiaal niet in orde is bij de coördinator van zijn leeftijdscategorie.
- Tracht indien materiaal zoek raakt tijdens de training met behulp van de spelers dit weer terug te vinden. Indien dit niet lukt, maakt hij hiervan zo snel mogelijk melding bij de coördinator van zijn leeftijdscategorie.
- Dient de doelstellingen en instructies van de vereniging uit te voeren.
- Dient persoonlijkheid te hebben, mede in verband met zijn vormende activiteiten.
- Dient affiniteit te hebben met zijn leeftijdsklasse.
- Bevordert voetbalcreativiteit van het individu binnen het collectief van het team.
- Dient op de hoogte te zijn van de meest elementaire sportblessures.
- Dient prestaties voorop te stellen.

4. Trainer niet-selectieteam

- Dient zich te houden aan het algemeen en technisch beleidsplan van DZOH.
- Is verantwoordelijk voor de training van zijn team(s).
- Bezoekt zoveel mogelijk de wedstrijden van zijn team(s).
- Onderhoudt nauw contact met de leiders en coördinator van zijn team(s).
- Maakt in overleg met de leiders een opstelling van zijn team(s).
- Bezoekt het trainersoverleg.
- Stimuleert sportief gedrag.
- Is ruim op tijd voor de training aanwezig.
- Is verantwoordelijk voor de controle op de kleedkamers .
- Draagt de verantwoordelijkheid dat de kleedkamers schoon worden achtergelaten.
- Laat de verlichting niet langer branden dan nodig is.
- Zet de te gebruiken materialen voor aanvang van de training klaar.
- Telt het materiaal dat hij heeft meegenomen.
- Brengt na afloop de materialen terug of draagt deze over aan een opvolger.

- Maakt melding van het feit dat het materiaal niet in orde is bij de coördinator van zijn leeftijdscategorie.
- Tracht indien materiaal zoek raakt tijdens de training met behulp van de spelers dit weer terug te vinden. Indien dit niet lukt, maakt hij hiervan zo snel mogelijk melding bij de coördinator van zijn leeftijdscategorie.
- Dient de doelstellingen en instructies van de vereniging uit te voeren.
- Dient persoonlijkheid te hebben, mede in verband met zijn vormende activiteiten.
- Dient affiniteit te hebben met zijn leeftijdsklasse.
- Bevordert voetbalcreativiteit van het individu binnen het collectief van het team.
- Dient op de hoogte te zijn van de meest elementaire sportblessures.
- Dient plezier voorop te stellen.

Taakomschrijving leider

- Dient voldoende kennis te hebben van de spelregels of dient zich deze eigen te maken teneinde als scheidsrechter en of grensrechter te kunnen optreden bij lagere elftallen. Deze taak kan eventueel ook door een (andere) ouder van het team op zich genomen worden.
- Bezoekt, indien mogelijk, de trainingen van het team/ elftal en onderhoudt contacten met de trainer over het trainingsbezoek.
- Regelt bij verhindering zelf een vervanger.
- Regelt het vervoer bij uitwedstrijden.
- Volgt bij voorkeur een cursus voor het begeleiden en coachen van de jeugd.
- Maakt met spelers/ ouders afspraken hoe te handelen bij afgelaste wedstrijden.
- Stimuleert sportief gedrag.
- Assisteert bij het opstellen en uitvoeren van nevenactiviteiten.
- Bezoekt het leidersoverleg.
- Regelt voor het team, daar waar geen vaste scheidsrechter aanwezig is, zelf een scheidsrechter. Een en ander in overleg met de coördinator scheidsrechters.
- Zorgt dat de wedstrijdformulieren goed worden ingevuld en dat die op tijd en op de daarvoor bestemde plaats worden ingeleverd.
- Dient ruim voor de wedstrijd een opstelling bekend te maken (indien de trainer niet aanwezig is).
- Moet voor het door hem of haar aangegeven tijdstip aanwezig zijn.
- Draagt zorg voor het navolgen van de reglementen van het kledingfonds.
- Zorgt voor het materiaal (o.a. wedstrijdballen), die door de vereniging verstrekt is.
- Ontvangt bij thuiswedstrijden de begeleiders van de tegenstander en de scheidsrechter in het wedstrijdsecretariaat.

Selectie beleid

Zie document selectie beleid.

Het indelen van de teams voor het komende seizoen:

- Stap 1 Eind januari moet de technisch coördinator met de scouts een globale selectie maken van spelers die in aanmerking komen voor een selectie-elftal in het komende seizoen.
- Stap 2 Na de winterstop zal in overleg met de technische commissie en de desbetreffende trainers een aantal spelers de gelegenheid krijgen alvast eenmaal per week mee te trainen met een selectieteam van een hogere leeftijdscategorie. Dit om een beter beeld te krijgen van de speler en zijn mogelijkheden.
- Stap 3 Begin mei worden onderlinge oefenwedstrijden per leeftijdscategorie gespeeld. Bij voorkeur zullen de trainers van de toekomstige selectie-elftallen hierbij aanwezig zijn, evenals de coördinator van de desbetreffende leeftijdscategorie. Zaak is het dat alle spelers aan bod komen. Deze wedstrijden zijn er vooral voor om spelers uit verschillende leeftijdscategorieën met elkaar te vergelijken. (bijv. laatstejaars D met een eerstejaars C)
- Stap 4 Eind mei zullen dan vergaderingen per leeftijdscategorie plaatsvinden waar de voorlopige selectie-indelingen gemaakt zullen worden. Hierbij zijn naast de technisch coördinator alleen de trainers van de toekomstige elftallen en de (toekomstige) coördinator van de leeftijdscategorie aanwezig. Deze laatste heeft geen doorslaggevende stem bij het indelen, echter wel een informerende. Hij zit er zodat hij direct op de hoogte is van de motivaties van alle indelingen. Wanneer er dan na de vergadering vragen zijn, kan hij een betere schakel vormen tussen de trainers onderling en hun relatie naar de ouders (en leiders) toe.
Daarnaast zullen de niet geselecteerde spelers zo goed mogelijk worden ingedeeld in overleg met de huidige trainers en leiders. Hierbij is het streven de bestaande teams daar waar mogelijk bij elkaar te houden.
- Stap 5 Begin juni zullen de VOORLOPIGE indelingen voor het komende seizoen bekend worden gemaakt. Van belang is dat mensen de indeling uit eerste hand krijgen van de trainer of leider van het lopende seizoen. Eerst de spelers / ouders persoonlijk informeren en pas dan de indelingen in zijn geheel publiceren

Beleid t.a.v. nieuwe spelers

Omdat een snel groeiende club als DZOH natuurlijk veel te maken heeft met nieuwe spelers, heeft DZOH ook op papier gezet hoe wij met deze spelers dienen om te gaan. Daar het seizoen lang duurt, komt het vaak voor dat er spelers gedurende het seizoen lid worden van DZOH. Er is echter voor gekozen om geen onderscheid te maken tussen spelers die tijdens een seizoen of voor het seizoen lid worden van onze vereniging.

Wanneer er zich een nieuwe jeugdspeler aanmeldt, vindt er eerst een gesprek plaats tussen de ouders en de coördinator van de desbetreffende leeftijdscategorie. Hierbij komt dan aan de orde of de nieuwe speler al eerder heeft gevoetbald en zo ja, op welk niveau. Aan de hand van dit gesprek wordt dan een indicatie gemaakt van het niveau van de speler binnen onze vereniging. Daarna wordt gekeken of de speler mee gaat trainen met een selectie-elftal of een niet selectie-elftal. Na een aantal trainingen wordt de nieuwe speler (daar waar mogelijk) dan definitief geplaatst. Wanneer de situatie zo is, dat alle teams voldoende spelers hebben, dan wordt een speler die zich aanmeldt op de instroomlijst geplaatst. Mocht er in een team ruimte ontstaan, dan wordt degene die boven aan de instroomlijst staat benaderd. Voor deze speler wordt een passend team gezocht volgens bovenstaande criteria. Hierbij is het mogelijk dat er verschuivingen tussen teams plaatsvinden.

Meetrainen met een ander elftal

Vanaf de winterstop is het mogelijk spelers uit een selectieteam mee te laten trainen met het selectie-elftal van de hogere leeftijdscategorie. Dit alleen na overleg met de technisch coördinator die hierin de uiteindelijke beslissing neemt. Het gaat hier uiteraard om de beste spelers. Indien meerdere spelers hiervoor in aanmerking komen, wordt er gerouleerd.

Het gaat dan om één training in de week en bij voorkeur dan de eerste training van de week, omdat de tweede training vaak meer wedstrijdgericht is. De spelers die hier voor in aanmerking komen, gaan bij voorkeur ook een aantal keren mee naar wedstrijden op de zaterdag, bijvoorbeeld bij blessures in het elftal waar hij of zij meetraint.

Wanneer aan het eind van het seizoen (begin juni) de nieuwe indelingen bekend zijn, is het nog niet de bedoeling om met de nieuwe teams te gaan trainen. Het seizoen wordt gewoon uitgespeeld met de oude teams. Wel kunnen trainers in de laatste week voor de zomerstop een 'kennismakingstraining' geven.

Belangrijk laatste aandachtspunt

Spelers moeten zich altijd 'thuis' voelen in het elftal waarin zij spelen. Wanneer spelers dus volgens de selectiecriteria naar een hoger elftal mogen, kunnen zij dit ten alle tijden weigeren. Wanneer een speler zich niet op zijn gemak voelt in het 1^{ste} selectie-elftal, moet het mogelijk zijn om een stapje terug te doen. Mocht er een speler zijn die zich niet thuis voelt in het 2^{de} selectie-elftal, dan moet worden gekeken of hij terug kan naar een niet-selectie-elftal.

Het kan niet zo zijn dat een speler uit een 2^{de} selectie-elftal aangeeft dat hij in het 1^{ste} selectie-elftal gaat spelen. Aan dit soort 'verzoeken' zal geen gehoor worden gegeven.

Afspraken spelers en hun ouders/verzorgers

- De speler is zowel bij uit- als thuiswedstrijden, op het door de leider(s)/trainer afgesproken tijdstip voor aanvang van de wedstrijd aanwezig
- De speler is verplicht om scheenbeschermers te dragen tijdens de trainingen en de wedstrijden.
- De speler gedraagt zich correct en volgt de instructies van de leider(s) en de trainer op.
- Bij wedstrijdverhinderings maakt hij hiervan uiterlijk melding bij de leider(s) voor donderdag 19.00 uur.
- Wedstrijdverhinderings is alleen acceptabel wegens ziekte, familieomstandigheden, studie- of schoolverplichtingen.
- Spelers dienen bij verhinderings van de training de trainer voor aanvang van de training hiervan op de hoogte te brengen. Wanneer een speler zich niet tijdig of zonder geldige reden afmeldt, zal de trainer/leider maatregelen nemen om dit in de toekomst te voorkomen.
- De speler gaat netjes en volgens de vastgelegde afspraken om met de verstrekte kleding.
- Tijdens trainingen en wedstrijden mag geen kleding worden gedragen, die men voor of na de trainingen en wedstrijden ook draagt.
- De speler is verplicht zich na de wedstrijd en training te douchen.

Technisch gedeelte Senioren en A- t/m F-junioren

1. Doelstelling van het technisch plan
2. Beschrijving kenmerken leeftijdscategorieën met de daarop afgestemde oefenstof

A	F-pupillen
B	E-pupillen
C	D-pupillen
D	C-junioren
E	B-junioren
F	A-junioren
3. Jeugdvoetbaltraining = vooral VOETBALLEN!!
4. Taken in een elftal uitgaande van 4-3-3
5. Conditietraining in jeugdvoetbal

1 - Doelstelling van het technisch plan

Het technisch plan heeft tot doel alle jeugdspelers een gedegen opleiding te geven. Uiteraard is de aanpak geschreven naar leeftijdscategorie.

2 - Beschrijving kenmerken leeftijdscategorieën plus oefenstof

Het is de taak van de trainers om, rekening houdende met de kenmerken van de verschillende leeftijdscategorieën, te trainen op:

- Toenemende beweging zonder bal
- Snel en voortdurend positie kiezen in de breedte en diepte
- Explosiviteit met en zonder bal, accelereren
- Mentale hardheid, uithoudingsvermogen in snelheid
- Taakovername ten behoeve van partijspelen met accenten
- Bevorderen van inzicht en overzicht, bijv. balbezit in vele vormen
- Het werken aan handelingsnelheid
- Onder druk organisatie vasthouden (pressing)
- Bevorderen van veelzijdigheid (meerdere posities binnen het team)
- Pure techniek, tactisch laten rijpen
- Afwerken in allerlei vormen, o.a. koppen
- Individueel trainen, o.a. koppen
- Ingestudeerde spelhervattingen
- Oefenen naar evenwicht/balans in de ploeg. Van eenzijdigheid naar veelzijdigheid, vaste patronen
- Keepertraining

Er zal gewerkt moeten worden met thema's. Tijdens het 6-wekelijkse overleg wordt er bekeken welke thema's worden behandeld. Tevens worden de al behandelde thema's besproken. Hierbij is er de hulp van SC Heerenveen. Vele voorbeeldtrainingen per leeftijdscategorie kunnen via de volgende link gevonden worden.

Om gericht te kunnen trainen dienen alle jeugdelftallen (vanaf de D-pupillen) hetzelfde systeem te voetballen. De voorkeur gaat dan uiteraard uit naar een zo aanvallend mogelijk systeem (4-3-3 en waar mogelijk 3-4-3). Hoe verder men van het eigen doel afspeelt, hoe minder kans de tegenstander heeft om te scoren.

Wil men dit systeem goed uitvoeren, dan zal men erg veel moeten trainen op positiespelen (3 : 1, 5 : 3, 4 : 2, etc) in een kleine ruimte. Dit om te leren de bal in een zo hoog mogelijk tempo rond te spelen en op het juiste moment de tegenstander af te jagen.

Enkele belangrijke punten zijn onder meer:

- Trainen op afjagen en vastzetten van de tegenstander
- Verdedigers moeten goed één op één kunnen spelen
- De keeper dient attent mee te verdedigen (16 meter)
- Enthousiast en positief stimuleren van medespelers
- Erg belangrijk in dit systeem zijn de keeper, de laatste man en de centrale middenvelder. Deze mensen dienen te zorgen voor een goede organisatie in het veld, bijvoorbeeld door veel te coachen. Daardoor zorgen ze er mede voor dat iedere speler zijn taak goed uitvoert.
- Als een tegenstander tracht op te bouwen, kan men bewust bijv. de rechtsback vrijlaten en als die speler wordt aangespeeld, jagen linksbuiten en de centrale middenvelder deze speler af en schuift de laatste man door naar de centrale middenvelder van de tegenpartij. Hierdoor heeft men snel weer balbezit.
- Bij balverlies direct de tegenstander weer afjagen, om de lange bal en/of de opbouw te voorkomen (dus snel weer balbezit).
- Bij balbezit van achteruit, links- en rechtsback het speelveld zo breed en zo diep mogelijk maken. De voorstopper en de laatste man krijgen hierdoor de mogelijkheid om op te bouwen.
- Bij spelhervattingen zorgen voor een goede organisatie:
- Corners mee: iemand bij de eerste paal/ op de zestien/ op de elf meter en iemand achter in het strafschoopgebied
- Vrije trappen mee: goed overleg wie en hoe de vrije trap genomen wordt
- Corners tegen: iemand bij de eerste en tweede paal, lengte bij lengte, te regelen door de keeper
- Vrije trappen tegen: direct reageren/keeper zet muur neer/ links- of rechtsback naast de muur om (als een bal breed gelegd wordt) in te lopen

**ERG BELANGRIJK IS HET COACHEN IN HET VELD, ZOALS:
“MAN”, “TIJD”, “LOPENDE” of “AANSLUITEN”**

Teneinde blessures te voorkomen is het erg belangrijk om voor iedere training en wedstrijd een warming-up te doen. Om te zorgen dat alle spelers de warming-up goed doen, kan men deze het beste gezamenlijk doen (bijv. onder leiding van de aanvoerder). Bij trainingen zo mogelijk de warming-up 10 minuten voor aanvang starten en bij de wedstrijden minimaal 20 minuten voor aanvang starten. Momenteel is de trainingscapaciteit niet toereikend genoeg en zal de warming-up onderdeel moeten zijn van de trainingstijd.

Hierbij moet goed in de gaten gehouden worden **dat andere teams**, die reeds aan het trainen zijn of een wedstrijd spelen, **niet gehinderd worden**.

De gezamenlijke warming-up kan men bijv. als volgt doen:

- 3-keer (heen en terug) in looppas dwars over het veld
- 1-keer (heen en weer) in looppas links-rechts heupen losdraaien
- 1-keer (heen en weer) tot halverwege knieheffen en verder looppas
- 1-keer (heen en terug) tot halverwege hielaanslag en verder looppas

Stretchoefeningen (ademhaling regelen)

Daarna:

- 1-keer in looppas dwars over het speelveld (3-keer op teken vijf meter kort aantrekken)
- 1-keer in looppas dwars over het speelveld (3-keer op teken opsprong en kort (5 meter) aantrekken)
- 1-keer in looppas dwars over het speelveld (op teken links- rechts 5 meter kort aantrekken)

Rekoefeningen

Op de volgende pagina's zullen de specifieke kenmerken per leeftijdscategorie worden behandeld met de daarbij behorende oefenstof. De kenmerken van de specifieke keeperkenmerken per leeftijdscategorie worden in hoofdstuk 10 (Jeugd-) Keepersplan apart behandeld.

.2A - F-pupillen, 6 tot en met 8 jaar

Leeftijdsspecifieke kenmerken

- Snel afgeleid. Kan zich niet lang concentreren.
- Te speels om zo te voetballen, zoals wij ouderen dat wensen.
- Hij is individueel gericht; geen gevoel om samen dingen te doen.

Het voetballen van de F-pupillen

Alle spelertjes op en om de bal. Een uitzondering vormen de keepers en 1 of 2 jongetjes, die voortdurend worden gemaand achter te blijven. Van voetbal is nauwelijks sprake. De bal wordt door een rennende en schoppende horde voortbewogen. Een kluwen enthousiaste spelertjes achter de bal aan.

Consequenties voor de training

Deze kinderen moeten het voetbal nog helemaal leren. Ze moeten dus nog wennen aan zaken die typisch voetbaleigen zijn. Zoals; de bal, medespelers, tegenspelers, scoren, spelregels, ruimte, etc.

De bal als weerstand

Voor de F-speler levert de bal uiteraard de grootste weerstand op. Hij moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Het verbeteren van de voetbalprestaties van F-spelers staat daarom in het teken van de ontwikkeling van het gevoel voor de bal. Er is maar 1 manier om dat balgevoel te ontwikkelen en dat is door oefeningen te bedenken waarbij spelers ieder een bal hebben. Hierbij krijgen ze veel balcontacten, waardoor het gevoel voor de bal verbeterd wordt. Daarnaast veel kleine partijtjes laten spelen. Hierbij denkend aan 3:3 en/of 4:4. Centraal staat hierbij de techniek.

Tactisch

- Aanleren voornaamste spelregels
- Begripsvorming op gang brengen uitgaande van de basisdoelen van het voetbalspel; doelpunten maken, tegendoelpunten voorkomen

De oefenstof

Dribbelen

- Eenvoudige vormen, overzichtelijke organisatie, spelvormen en afwerken van korte afstand op klein doel

Trappen

- Oefenen vanuit stand, trappen vanuit een heel laag tempo over korte afstand en in spelvorm, bijv. 2-tallen tegenover elkaar, bal door poortje spelen

Aan-/meenemen

- Rustig aannemen met de zool, met de binnenkant van de voet

Partijspelen

- Kleine teams, niet te grote velden, verkleinde doelen, de belangrijkste spelregels toepassen
- Vormen van 1 : 1 (eventueel met doeltjes)

Coachen

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Opmerkingen in de zin van:
 - “Probeer de bal weer af te pakken”
 - “Geen balletje afwachten”
 - “Niet stil blijven staan”
 - “We hebben goed gevoetbald, volgende keer gaan we proberen om doelpunten te maken”
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd

Voetbaltermen

- Dribbelen/drijven
- Overspelen
- Aanvallen
- Verdedigen
- Aannemen
- Over de bal kijken
- Voorzetten
- Schieten
- Bal veroveren/afpakken

Praktische opmerkingen

- Trainingsonderdelen mogen niet te lang duren (5-15 min) in verband met toenemend concentratieverlies
- Bij technische oefeningen korte pauzes inlassen om bijvoorbeeld dingen nog eens voor te doen of uit te leggen
- Niet de neiging willen hebben om te perfectioneren. Het gaat ten slotte om gewenning van de bal

Klik op de link om de trainingsoefenstof te openen.

2B – E-pupillen, 9 tot en met 10 jaar

Leeftijdsspecifieke kenmerken

- Al veel meer bereid deel uit te maken van het team
- Ziet het verschil tussen wie goed en minder goed kan voetballen
- Kan het opbrengen om wat langer een en dezelfde oefening uit te voeren

Het voetballen van de E-pupillen

De eerste vormen van het samenspel worden hier zichtbaar. De balbehandeling is gericht. Niettemin beperkt het zich veelal tot aannemen, dribbelen, drijven of een pass/overspelen en een schot op doel. Uiteraard is dit ook weer afhankelijk van het niveau.

Consequenties voor de training

Het gevoel voor de bal is in deze leeftijdsklasse al veel beter dan bij de F-pupillen. De balbehandeling houdt daarmee gelijke tred. Tevens geldt voor

de E-pupillen dat ze moeten voetballen en moeten blijven voetballen om het voetballen onder de knie te krijgen. Dus; laat ze wennen aan de bal via speelse oefeningen waarbij de nadruk van de coaching ligt op de juiste uitvoering van de diverse technieken. Dit is namelijk een leeftijdsfase die zich er uitstekend toe leent jonge voetballers technische vaardigheden onder de knie te helpen krijgen. Daarbij kan dus ook al enige aandacht besteed worden aan het samenspel. Met andere woorden; naast de weerstand “de bal” kunnen ook de weerstanden “medespelers” en “tegenstander” ingebracht worden. Naast de techniek die centraal staat, wordt ook een start gemaakt met het ontwikkelen van inzicht.

Tactisch

- De drang naar individueel spel niet aantasten
- Aandacht blijven schenken aan kennis van de belangrijkste spelregels
- Bij tactische vorming blijven uitgaan van alleen de basisdoelen van het voetbalspel en vooral het scoren van doelpunten

De oefenstof

Jongleren

- Individueel, vrij en/of heel simpele opgaven
Dribbelen
- Wisselend tempo, grotere afstanden, met afwerken op de goals, iets moeilijkere organisatievorm bijv. zigzag of 8-banen met wenden en keren of reactieaspect

Trappen

- Vanuit stand en vanuit iets hoger tempo, uitsluitend over de grond, afstand vergroten, veel blijven werken in spelvormen

Aan-/meenemen

- Onbewust laten oefenen bij oefenvormen met trappen, vanuit stand of heel laag tempo, techniek voordoen en spelers bewust laten oefenen

Inwerpen

- Incidenteel inwerpen oefenen, met 2-tallen tegenover elkaar, bij uitbal bij partijvorm

Partijspelen

- Veel met kleine teams gaan werken (4 : 4, 5 : 5), een enkele keer grote partij (8 tegen 8) op groot veld, individualisme voorrang geven, voornaamste spelregels duidelijk maken, aanvalsdrijf stimuleren
- 5 : 3 of 6 : 2
- Vormen van 1 : 1 (met doeltjes)

Koppen

- Aangeworpen ballen vanuit stand over korte afstand koppen, niet met afwerking, vooral techniek scholen en angst wegnemen, geen zware ballen gebruiken

Coachen

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd

- Opmerkingen in de zin van:
 - “Probeer de bal weer af te pakken”
 - “Geen balletje afwachten”
 - “Niet stil blijven staan”
 - “We hebben goed gevoetbald, volgende keer gaan we proberen om doelpunten te maken”

Voetbaltermen

- Dribbelen/drijven
- Vrijlopen
- Voorzetten
- Aannemen
- (Niet) lopen met de bal
- 3-Hoekjes vormen
- Over de bal kijken
- Verdedigen
- Koppen

Praktische opmerkingen

- Duur van de afzonderlijke oefenvormen moet kort blijven (10-15 min), maar kan wel iets langer dan bij de F-pupillen
- Afstanden vergroten bij de technische oefeningen, maar wel relatief langere rust geven en gedurende kortere periode blijven werken
- De technische oefeningen bewust gaan oefenen, de uitvoering goed voordoen, maar niet al te hoge eisen gaan stellen

Klik op de link om de trainingsoefenstof te openen.

.2.C – D-pupillen, 11 tot en met 12 jaar

Leeftijd specifieke kenmerken

- Meer geneigd zich te meten met anderen
- Kan het aan om in teamverband een doel na te streven
- Beheerst de eigen beweging en is bewust bezig zijn prestatie op te vijzelen

Het voetballen van de D-pupillen

Een balbehandeling, die erop begint te lijken. Samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties. De ideale leeftijd om het voetbal onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen.

Consequenties voor de training

De ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties (in combinatie met andere weerstanden) onder de knie te krijgen. Het is in deze leeftijdsklasse vrij gemakkelijk voor de trainer om de relatie tussen het moment van de wedstrijd en de training aan te geven. Ze zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren. Deze jongens hebben ook veel meer begrip, bijvoorbeeld waarom er dient te worden vrijgelopen bij balbezit. Tijdens de momenten dat ze de bal niet in de ploeg hebben, zijn ze vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken. Gedurende de training dient men hier aandacht aan te besteden, inclusief de communicatie.

Tactisch

- Aanleren van algemene tactische principes, zoals naar de bal toe gaan, afschermen, bal niet aan de grond laten komen, etc.
- Inzicht krijgen van voornaamste taken van de spelers in een bepaalde positie op een bepaalde plaats
- Niet plaatsgebonden laten ontwikkelen, niet te gauw binden aan een bepaalde positie in het veld, niet te veel opdrachten geven
- Kennis laten maken met de elementaire tactische principes
 - Balverlies = verdedigen
 - Balbezit = aanvallen
 - Vrijlopen
 - Verdelen over het veld

De oefenstof

Jongleren

- Op de plaats, maar ook in de beweging, streven naar langere series, iets moeilijker opgaven, wedstrijdvormen, koppelen er ook in betrekken.

Dribbelen

- Wisselend tempo, binnen- en buitenkant voet, verandering van richting, accent op reacties en wendings en keren, verschil dribbelen en drijven

waarnemen, afschermen, afwerking op doel vanuit verschillende posities

Duel 1: 1

- Speelse vormen met 2-tallen, bijv 2 doeltjes of zonder doeltjes dus afschermen van de bal

Trappen

- Over de grond en door de lucht, wreeftrap, accent nadrukkelijk leggen op technische uitvoering (standbeen, lichaamshouding, waar de bal te raken, etc.), passing over de grond vanuit stilstand en vanuit de beweging, passing door de lucht vanuit een aangespeelde, rollende en stilliggende bal, oefenen met 2- en 3-tallen ook trappen met volley en dropkick

Aan-,/meenemen

- Ballen over de grond met opdrachten bijv ½ draai of in bepaalde richting vanuit stand. Vanuit de beweging, het stoppende meenemen van ballen door de lucht, eerst beoefenen op de plaats en het voorstoppen (hoofd: bal – en lichaamstechniek), ook met afwerking op doel

Koppen

- Vanuit stand met en zonder opsprong, vanuit beweging zonder opsprong, soms met afwerking op doel, steeds werken met aangeworpen ballen, zie ook jongleren: koppend hooghouden

Positiespel 3 : 1, 5 : 3 en 6 : 2

- In relatief grote afgebakende ruimte (20:20), begrippen vrijlopen, uit de gedekte ruimte komen en ontwikkelen samenspel bewust oefenen

Positiespel 2 : 1

- Op speelse manier eerste beginselen bijbrengen, 1-2 combinatie, individuele actie en overname op eigen initiatief, niet bewust laten oefenen

Partijspelen

- Kleine partijspelen (4 : 4 of 5 : 5) met doeltjes, bewust ook grotere partijen (8 : 8) om bepaalde tactische aspecten te belichten zoals:
 - Voornaamste principes bij balverlies en balbezit
 - Verdeling over het speelveld
 - Belang van het combinatiespel
 - Individualisme niet aan banden leggen

Coachen

- Ruimte laten voor eigen ontwikkeling
- Meer aandacht voor vrijlopen (bij balbezit) en dekken (bij balverlies)
- Opmerkingen in de zin van:
 - “Probeer de bal weer af te pakken”
 - “Geen balletje afwachten”
 - ‘Niet stil blijven staan’

Voetbaltermen

- Opstelling + posities/veldbezetting
- Aanbieden/aanspelbaar maken/zijn
- Inspelen/aanspelen

- Spel verplaatsen
- Positiespel
- Opkomen
- Buitenspel
- Kaatsen
- Muur(tje)
- Over de bal kijken
- Binnendoor/buitenom
- Beleving
- Scherp/scherp zijn
- Inschuiven
- Duel aangaan/ingaan
- Afschermen/lichaam gebruiken
- Balbezit/balverlies
- Vleugel/vleugelspel/breed houden
- Standbeen/schietbeen
- Direct spelen
- Koppen
- Man in de rug
- Onderlinge coaching

Praktische opmerkingen

- Steeds goed voorbeeld laten zien (voor deze leeftijdsgroep erg belangrijk)
- Inspelen op leergierigheid in deze fase door geduldig, maar perfectionistisch, te werken. Het aanleren van een gave, technische uitvoering is van groot belang
- Teneinde echt verbetering d.m.v. veel oefenen te kunnen aanbrengen, moet er langduriger en grondiger getraind worden op bepaalde onderdelen. De trainer gaat uit van oefeningsdoelen (d.w.z. wat moet er in een bepaalde oefenvorm bewust geoefend worden en waar wil ik precies verbetering aanbrengen)
- Duur van de trainingsonderdelen wordt nu langer (15-20 min) waarbij soms kan worden doorgegaan tot 25-30 min (mits er variatie is)
- Qua trainingsmethoden gebruik maken van de duurmethode (alleen bij partijspelen), de herhalingsmethode en de intervalmethode (interval duur/tijdspelen; soms positiespelen en soms intervalsnelheid) bijv 1:1, niet te intensief. Techniek, handelingen met bal zijn nog steeds de belangrijkste.

Klik op de link om de trainingsoefenstof te openen.

2.D – C-junioren, 13 tot en met 14 jaar

Leeftijd specifieke kenmerken

Er treedt een verandering en bewustwording op van het eigen lichaam wat kan leiden tot een geestelijke en maatschappelijke spanning. Met als voornaamste gevolgen; motivatiegebrek, kritische instelling tegen gezag.

Het voetballen van de C-junioren

Er kan een onstabiele motoriek optreden, vooral in de dagelijkse bewegingen. De al aangeleerde vaardigheden blijven behouden, ook al vermindert deze tijdelijk. De C-speler is verder voornamelijk bezig met zaken als vrijlopen en samenspelen. De kopduels lijken serieuzer, er wordt minder gekopt met de ogen dicht. Ook is er verbetering in verdedigend opzicht. De taken, die aan een positie kleven worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.

Consequenties voor de training

Meer dan ooit kan hier de wedstrijd dienen als uitgangspunt voor de training. Het is verstandig als trainer oog te hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen, die ze op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan er toe leiden dat sommigen stakerig- en slungelachtig overkomen. Ze kunnen hierdoor minder gaan voetballen. In de beoordeling hiermee rekening houden; het is van tijdelijke aard. C-junioren zijn wisselvallig in hun prestaties. Stel daarom de verwachting niet te hoog. De doelstelling kan zijn een fijn sfeertje te creëren met oefeningen, die erop gericht zijn vanuit momenten in de wedstrijd technische en tactische zaken nog meer te verbeteren. Niet gaan grijpen naar trainingen, zoals kracht- en looptrainingen. Geduld is een schone zaak op dit moment.

Tactisch

- Vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele tactiek (schijnbewegingen, versnellen, agressief en behoudend verdedigen, aanbieden in bepaalde tactische situaties)
- Leren onderscheiden van de verscheidene dekkingsvormen
- Leren begrijpen en beoefenen van de verschillende aanvalsmogelijkheden (1-2 combinatie, individuele actie, overname, combinatiespel, aanbieden vanuit de 2^e en 3^e lijn, etc)
- Verduidelijken van het belang van elftaltactiek en het inzicht bijbrengen in en oefenen van de belangrijkste taken van de verschillende linies en de posities binnen de linies
- Samenwerking tussen de linies bevorderen

De oefenstof

Jongleren

- Soms als apart onderdeel opvoeren, soms laten beoefenen als rust tijdens technische oefeningen, individueel en 2-tallen, vanuit stand en in de beweging

Dribbelen

- Onder weerstand in speelse vormen, in hoogste tempo met schijn-/kapbeweging, met richtingsverandering, met en zonder afwerking

Duel 1 : 1

- Bewust oefenen met passeerbeweging onder niet jagende weerstand, zonder doel, met 2 doeltjes, afwerken op groot doel

Trappen

- Steeds meer gaan oefenen op passing vanuit dribbel zowel over de grond als door de lucht, binnenkant wreef en buitenkant voet oefenen, ook oefeningen doen waarbij direct spelen centraal staat: denk aan volley en dropkick

Aan-./meenemen en stoppende meenemen

- Vanuit de beweging en op snelheid. Ook tactische facetten – wegdraaien van tegenstander, schijnbeweging, indraaien, afschermen, etc. – nadrukkelijk laten doen, in meervoudige vormen met weerstand, veel oefenvormen met afwerking op doel bijv. vanuit wedstrijd situaties

Koppen

- Regelmatig beoefenen vanuit de loop met en zonder sprong, met aangenomen en aangeschoten ballen, met zweefsprong en afwerking op doel

Combinatievorm

- Eenvoudige combinatievormen met 2-tallen met en zonder plaatsverwisseling, met als doel iets duidelijk te maken m.b.t. het juiste moment en de juiste manier, verder de 1-2 combinatie, het opkomen achter de bal vandaan, met afwerking

Positiespel

- 3 : 1 Verder uitwerken tot goede uitvoering bij balverlies en balbezit – begrip van spelverdelen en tempowisseling hanteren – uitvoering; 12:12M vrije ruimte en met 6 à 9 spelers en 2 doeltjes. Zelfde uitvoering als bij 2 : 1. Beginnen met 4 : 2 + 3 : 2 in afgebakende ruimte (accent op dieptepass)

Partijspelen

- Gebruik maken van alle partijspelen 2 : 2 t/m 11 : 11 met 2 doeltjes en soms in afgebakende ruimte zonder doeltjes, begin maken met uitleggen en beoefenen 2 : 2, omdat hier een aantal belangrijke tactische aspecten belicht worden – aanvalsmogelijkheden, loopacties, speltempo, verschillende manieren van dekken, behoudend en jagend verdedigen, omschakelen balverlies en balbezit en omgekeerd – veel kleine partijen blijven doen 3 : 3 en 4 : 4, bij grotere partijen nadrukkelijk coachen bij de samenwerking tussen de linies en de taken van de linies

Coachen

- Uitgaan van observatie in partijspel
- Opmerkingen gebaseerd op samenwerking
- Relatie wedstrijd-training is nadrukkelijk aanwezig

- Individuele aspecten signaleren, maar ook aandacht voor positieve waardering
- Aspecten als tempo, tactiek nadrukkelijk aan de orde
- Eigen verantwoordelijkheid spelers kan steeds meer benadrukt worden

Voetbaltermen

- Direct spelen
- Knijpen
- Rugdekking
- Achterlijn halen
- 1^e Of 2^e paal kiezen
- Omschakelen
- Vanuit de organisatie spelen
- Druk op de bal zetten/houden
- Rondspelen
- Hoeken
- Linie
- Naar de bal komen/de bal opeisen
- Crosspass/diagonaal pass/dieptepass
- Buitenspelval
- Naar de buitenkant dwingen
- De bal “eruit” halen
- Vastzetten
- Naar de bal (blijven) kijken
- Diep gaan/dieptespel/dieptebal
- Op het goede/sterke been aanspelen

Praktische opmerkingen

- Op deze leeftijd voortzetten van het grondig en bij herhaling oefenen van de techniek op een gave en juiste wijze, perfectionistisch werken, niet teveel willen doen, liever 2 onderdelen die goed behandeld worden dan 5 die er voor de helft uitkomen
- Houd tijdens de training en begeleiding rekening met de per individu verschillende effecten van de puberteit

2.E – B-junioren, 15 tot en met 16 jaar

Leeftijd specifieke kenmerken

De groei in de lengte zet door. Minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg. Maar ook alle kenmerken van de puberteit, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Niettemin is winnen belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij op zoek is naar de eigen grenzen.

Het voetballen van de B-junioren

De B-junior is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Zijn soms te laat ingezette sliding en de wijze waarop hij buitenkant voet speelt hebben meer te maken met het feit dat hij zichzelf wil bewijzen. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Hij moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms minder goed af. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren. Hier moet hij in leren.

Consequenties voor de training

Ook bij de B-junioren kan de trainer nog geconfronteerd worden met problemen als gevolg van de groeisprint. Toch leent deze categorie er zich voor juist het voetballen zelf te verbeteren. Voetballen dat tijdens de wedstrijd de volwassenheid begint te benaderen en in fysiek opzicht een heel stuk forser lijkt dan dat van de C-speler. Ook hier geldt: trainen vanuit de wedstrijdssituatie. Daarbij is het mogelijk een beroep te doen op elftaltactiek (plaatsen in het elftal plus taken). Op deze leeftijd kunnen spelers verantwoordelijkheid dragen. Buiten het veld blijkt dit op gebied van de leefwijze, lichaamsverzorging en taalgebruik. Binnen de witte lijnen kunnen ze dit ook aan.

Tactisch

- Voortdurend en bewust uitdiepen van de individuele tactiek in wedstrijdssituaties
- Beoefenen van de verschillende dekkingsvormen en het onderkennen van de voor- en nadelen
- Begrip bijbrengen voor het gebruik maken van tactische mogelijkheden, zoals hanteren van speltempo, het spel verplaatsen en/of het tot stand brengen van een numerieke meerderheid in een bepaald terreingedeelte
- Het verder ontwikkelen van het denken in taken op een bepaalde positie/plaats, de functie van die plek binnen een linie en de taak van die linie binnen het elftal
- Als gevolg van het bovengenoemde: Leren denken in een elftaltactiek, zoals in algemeen tactische zin (leren aansluiten en meer of minder verdedigend spelen) en t.a.v. bewust gekozen spelwijzen (counteren, buitenspelval, bepaalde dekkingsystemen, het jagen, het uitvoeren van formatie/systeem: 4 – 4 – 2 of 4 – 3 - 3)
- Bewust hanteren van spelhervattingen

De oefenstof

Jongleren

- Te gebruiken in de rust bij technische oefeningen, ook in de vorm van tennisvoetbal opvoeren

Dribbelen

- Oefenen onder weerstand, in hoogste tempo, met kapbeweging, richtingsverandering, versnelling vanuit hoog tempo, duidelijk maken

het nut van de dribbel in tactisch opzicht, alle vormen met en zonder afwerking op doel

Duel 1 : 1

- Passeerbewegingen perfectioneren, in opdracht en wedstrijdvorm afwerken op 1 of 2 kleine doeltjes en op groot doel, ook weer duel als tactisch middel – numerieke meerderheid afdwingen – weerstand duidelijk opvoeren, accent op omschakeling aanval/verdediging en andersom

Trappen

- Over de grond en door de lucht met grotere afstanden, passen vanuit hoog dribbeltempo, accent leggen op direct spelen, specifiek beoefenen: de eindpassing – voorzet , teruggelegde bal – dieptepass, diagonale pass,, dit alles via opdrachten in positie- en partijspelen

Aan-,/meenemen en stoppende meenemen

- Zie oefenstof C-junioren. Maar nu ook weer in hoger tempo, op hoger niveau en vooral in wedstrijd situaties, handelingsnelheid bevorderen

Koppen

- Voornamelijk beoefenen vanuit aangespeelde ballen, verschil maken tussen aanvallend en verdedigend koppen, ook specifiek oefenen op het koppen vanuit een voorzet

Combinatievorm

- 2- en 3-Tallen, tactische aspecten belichten (*speltempo *spel verplaatsen), beoefenen van aanvalspatronen waarbij gebruik gemaakt wordt van de algemene tactiek, werken met en zonder verdedigers, bijna altijd met afwerking op doel, accent op eindpassing en afwerking op doel

Positiespelen

- Verdere uitdieping en perfectionering van 2 : 1, 3 : 1 en 4 : 2, uitgevoerd in de vrije ruimte, afgebakende ruimte en met kleine en grote doelen met keepers

Partijspelen

- Zonder doelen (in afgebakende ruimte werken met opdrachten, bijv. elke speler van de aanvallende partij moet in beweging zijn anders volgt balverlies als straf, of beperking opleggen door de bal niet meer dan 3x te mogen raken), met doelen (zie hierboven en ook vooral taakstelling van de linies en posities)

Spelhervattingen

- Oefenen met de hele groep evenals met 1 of meerdere spelers, vooral de vrije schop en de corner, dit ook weer laten terugkeren in partijspelen

Coachen

Uitgaan van observatie in partijspel

- Opmerkingen gebaseerd op samenwerking
- Relatie wedstrijd-training is nadrukkelijk aanwezig

- Individuele aspecten signaleren, maar ook aandacht voor positieve waardering
- Aspecten als tempo en tactiek nadrukkelijk aan de orde
- Eigen verantwoordelijkheid spelers kan steeds meer benadrukt worden

Voetbaltermen

- Speelsysteem
- Bal vasthouden
- Vooractie/passeeractie
- Aansluiten/bijsluiten
- Tactiek
- Afjagen/afjaagsysteem
- Baltempo/circulatiesnelheid
- Schaarbeweging
- Moment kiezen van
- Afvallende bal
- Speelveld klein maken/houden
- Concentratie
- Diepgaan/dieptespel/dieptebal
- Lengteloopt/diagonaal lopen
- Aanvallend verdedigen

Praktische opmerkingen

- Gericht gaan werken naar de wedstrijd en ook aan specifieke (technische, tactische en conditionele) onderdelen, waarbij ook individueel gericht gewerkt moet worden
- Op prestatiegerichte wijze benaderen, waarbij bewust gewerkt wordt aan vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de spelers en het team, daarbij ook niet de wedstrijdresultaten uit het oog verliezen

2.F – A-junioren, 17 tot en met 18 jaar

Leeftijd specifieke kenmerken

Zowel geestelijk als lichamelijk op weg naar meer evenwicht. Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend. In deze leeftijdsfase wordt meestal de keus gemaakt voor prestatie- of recreatiesport.

Het voetballen van A-junioren

De A-junior is beter bestand tegen de moeilijkheden die het met zich meebrengt in de kleine ruimte te spelen. Zonder te beweren dat een A-junior volleerd, is kan worden gesteld dat het een kwestie is van rijpen. Het onrustige, dat wat kenmerkend is voor B-junioren, maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt ook door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar. Er ontstaat een zekere eigen controle.

Consequenties voor de training

De fase van volwassenheid. Een meer bewuste en meer evenwichtige houding is kenmerkend voor deze categorie. De speler streeft zichtbaar naar verbetering van zijn prestaties. Geldingsdrang en zucht naar erkenning zijn ook opvallend. Er kan veel aandacht besteed worden aan de tactiek van het elftal, evenals de taak per speler afzonderlijk. Hier is de relatie met de wedstrijd eigenlijk het meest voor de hand liggend.

Tactisch

- Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht, zowel in spelsituaties als in het spelen op een bepaalde plaats in een linie
- Bewust gaan beoefenen van tactische mogelijkheden, zoals speltempo en gericht trainen op specifieke speelwijzen (formaties, systemen en tactieken)
- Ontwikkelen en stimuleren, leren analyseren van tactische situaties

De oefenstof

Jongleren

- Zie B-jeugd, te gebruiken in de rust bij technische oefeningen, ook in de vorm van tennisvoetbal opvoeren

Dribbelen

- Zie B-jeugd, oefenen onder weerstand met kapbeweging, met versnellingen, tactische aspecten en met afwerking, in opdrachtvorm als in spel- en wedstrijdvorm bijv. partijspelen met opdracht “alleen breedte achterwaartse passes toegestaan; terreinwinst in sprintdribbel”

Duel 1 : 1

- Zie B-jeugd, in allerlei vormen waarbij accenten worden gelegd op bijv. passeerbewegingen, schijnbewegingen, afschermen, het maken van ruimte, het uit balans brengen van een verdediger (individuele tactiek), duel ook toepassen in partijspelen bijv. met opdracht

Trappen

- Perfectioneren van de passing met het accent op direct spelen – in combinaties en het terugleggen - de eindpassing – nu ook na het uitspelen van een tegenstander – pass over grote afstand, veel individueel werken d.w.z. oefenstof aanpassen aan plaats in het elftal bijv. vleugelspitsen oefenen op allerlei voorzetten, centrale verdedigers oefenen op cross- en dieptepass, middenvelders op breedte-, diepte- en crosspass

Aan-,/meenemen en stoppende meenemen

- Alles in hoog tempo, met afwerking, met versnellingen en onder weerstand, oefenen in combinatie met andere technische vormen bijv. aan- en meenemen plus passen of 1-2 combinaties en aan- en meenemen in combinatie met kapbeweging

Koppen

- Veel oefenen met veel weerstand, veel individueel en in groepen trainen, in partijspelen met en zonder opdracht

Combinatievorm

- Vrijwel uitsluitend alleen nog vormen geven die gebaseerd zijn op specifieke tactische situaties bijv. de counter, 2 : 1 situatie, het achter de bal vandaan komen en het beoefenen van een opbouwende en aanvallende speelwijze, geen standaard combinatievormen meer

Positiespelen

- 2 : 1, 3 : 1 en 4 : 2 in vrije en afgebakende ruimte alleen nog als warming-up, wel uitvoeren met 2 doeltjes, ook 5 : 3, 4 : 3, 6 : 3, 8 : 5, etc. in afgebakende ruimte om bepaalde tactische aspecten te oefenen

Partijspelen

- Zie B-jeugd, zonder en met doelen, met en zonder opdrachten, met en zonder beperkingen, met en zonder specifieke coaching van bepaalde tactische aspecten, kleine partijspelen niet verwaarlozen

Spelhervattingen

- Zie B-jeugd

Coachen

- Uitgaan van observatie in partijspel
- Opmerkingen gebaseerd op samenwerking
- Relatie wedstrijd-training is nadrukkelijk aanwezig
- Individuele aspecten signaleren, maar ook aandacht voor positieve waardering
- Aspecten als tempo en tactiek nadrukkelijk aan de orde
- Eigen verantwoordelijkheid spelers kan steeds meer benadrukt worden

Voetbaltermen

- Kruisen
- Rendement
- Sliding/block tackle sliding
- Temporiseren
- Positiewisselingen
- Controlerend spelen
- Speelbeen afdekken
- Lengteloop/diagonaal lopen
- Zone/zonedekking
- Vooractie/passeeractie
- Blokker/loper bij corners

Praktische opmerkingen

- Veel wedstrijden spelen, waarbij het winnen centraal staat.
- Vaak individueel en in groepen werken waarbij oefenstof specifiek wordt gericht op individuele kwaliteiten en tekortkomingen, plaats in het elftal, de speelwijze van het elftal, etc.

3 – Jeugdvoetbaltraining = vooral VOETBALLEN !!

De belangrijkste taak van de trainer/coach is de jeugdspelers die steun te geven, waardoor ze zo goed mogelijk leren voetballen. De training is daarbij erg belangrijk. De beleving van de jeugdvoetballer is het meest intensief als hij/zij voetbalt. Van zelf voetballen leer je meer dan als iemand je iets voordoet (wat overigens wel regelmatig moet).

Alléén partijtjes leidt snel tot verveling. De gekozen oefenvormen moeten zowel leuk als leerzaam zijn. Bij het uitvoeren van de basisvormen dient

vanwege de beleving van ALLE betrokkenen te worden uitgegaan van drie belangrijke weerstanden:

1. De bal dient te worden beheerst
2. Een bepaalde ruimte waarin dit plaatsvindt
3. Er moet een tegenstander (weerstand) zijn

In elke wedstrijd doen zich allerlei weerstanden/moeilijkheidsfactoren voor. Bij de E's bijv. levert het onder controle krijgen van de bal al problemen op. Er zijn echter veel meer moeilijkheidsfactoren, zoals: de tegenstander, de medespeler (die niet vrijloopt), de tijd, de doelgerichtheid, de spelregels, de spanning, enz.

Bij de training moet men een beginsituatie bepalen, je kunt pas aangeven wat je wilt tijdens de training als je weet waar je moet beginnen. De WEDSTRIJD dient meestal als uitgangspunt. de trainer leest dus als het ware de wedstrijd; ziet wat er goed en wat er fout gaat, bijv. het omgaan met de bal, vrijlopen medespelers, de doelgerichtheid, het omgaan met de buitenspelregel, spelen op een kluitje, enz.

Het lezen van de voetbalsituaties:

A – Wie voetballen er? E-pupillen of A-junioren?

B – Welk resultaat wordt nagestreefd? Leerproces of kampioenschap

C – Hoe wordt er gevoetbald; als gevolg hiervan dient onderscheid te worden gemaakt in de 3 hoofdmomenten van het voetbal, te weten:

1. Balbezit
2. Balbezit tegenpartij
3. De bal aan de tegenstander kwijtraken of de bal veroveren

Balbezit

- Is er een sfeer dat het gaat om het doelpunten maken?
- Wordt het de tegenstander moeilijk gemaakt, voor wat betreft het verdedigen
- Wordt de ruimte optimaal benut (breedte/diepte)
- Komen er spelers in scoringspositie
- Is de opbouw in relatie met het handelen van de aanvallers
- Is de organisatie bij balbezit bij iedereen bekend (formatie, speelwijze)
- Wordt er voldoende vrijgelopen
- Is de opbouw niet te langzaam
- Kan de keeper de aanvallers snel in scoringspositie brengen
- Wordt de bal snel genoeg van de ene naar de ander kant gebracht
- Wordt er gewerkt aan het kunnen spelen van de dieptepass(beweging middenvelders en aanvallers)
- Zijn individuele acties nuttig of had er sneller gespeeld moeten worden
- Wordt er voldoende gecoacht

Balbezit tegenpartij

- Is er de bereidheid om de bal weer snel terug te winnen
- Wordt er voldoende en juist gedekt
- Wordt de tegenstander gestoord in de opbouw

- Is er voldoende samenwerking tussen de linies om het scoren tegen te gaan
- Wordt er geprobeerd de bal op doelmatige wijze (dus zonder onnodige overtredingen) terug te krijgen
- Zijn er voldoende spelers rond de bal, om de tegenstander op te houden
- Wordt er aan de juiste zijde van de tegenstander gedekt
- Wordt er voldoende onderling gecoached (keeper/laatste man)
- Wordt er getracht de tegenstander te intimideren (kort/agressief dekken)

Van BALBEZIT naar BALBEZIT TEGENPARTIJ

- Hoe wordt de bal verloren (individuele actie, onvoldoende samenwerking, communicatie)
- Wordt er door iedereen snel genoeg omgeschakeld
- Wordt er door iedereen op de bal gestoord
- Laat men zich eerst terugzakken (hergroeperen)

Van BALBEZIT TEGENPARTIJ naar BALBEZIT

- Wordt de mogelijkheid om direct diep te spelen benut (profiteren van de desorganisatie bij de tegenpartij)
- Eerst zelf orde op zaken stellen (bal in de ploeg houden)
- Na agressief jagen nu weer beheerst en gecontroleerd spelen
- Snelle omschakeling

4 – Taken in een elftal uitgaande van 4-3-3

Onderscheid maken in:

A – Verdedigend

B – Opbouwend

C – Aanvallend

A – Verdedigend bij balverlies

- Alle spelers hebben een verdedigende taak t.a.v. de directe tegenstander
- Speelruimte klein houden/maken
- In directe omgeving van de bal komen (bij een gelijk of groter aantal spelers), waardoor de afspeelmogelijkheden scherp worden afgedekt
- Spelers die niet in de directe omgeving van de bal zijn geven rugdekking aan de scherpdekkende medespelers
- Bij een numerieke minderheid proberen om de tegenstander zo lang mogelijk voor je te houden
- Goed coachen t.a.v. al dan niet scherp dekken, aanval op de bal, kleine ruimte maken, enz.

B + C – Opbouwend – Aanvallend (bij balbezit)

- Alle spelers lopen vrij en kiezen positie, zodat ze gemakkelijk aanspeelbaar zijn voor hun medespelers
- Speelruimte groot houden/maken

- 'Zuinig' zijn met de bal, als de voorwaartse richting wordt afgedekt breed of achteruit mogelijkheden zoeken
- Inschakelen middenvelders/vleugelverdedigers en centrale verdedigers (belangrijk: overname van elkaars posities)
- Goede afspraken maken over spelhervattingen

De uitwerking van de oefenvormen:

De uitgangspunten zijn:

- Voetbalvormen: Het moet net een echte wedstrijd zijn (er kan worden gewonnen en verloren)
- Herhaling van de oefenstof maakt dat de spelers een bepaald onderdeel steeds beter beheersen
- De coaching: De vormen zijn een middel om de spelers beter te laten voetballen. De trainer heeft de taak om de middelen tot leven te brengen, zodat hierdoor de spelers het beste geven wat ze hebben en beter presteren. De aanpak daarvan is bijv. bij de D's anders dan bij de A's. Bij de partijvormen is het erg belangrijk dat wanneer er iets niet goed gaat, het spel onmiddellijk wordt stopgezet en wordt herhaald

Partijspelen (3 : 3, 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6, 7 : 7, 8 : 8 en 11 : 11)

Wat willen we ermee?

- Spelers confronteren met en leren omgaan met weerstanden/moeilijkheidsfactoren, zoals die in de wedstrijd voorkomen
- Per training, afhankelijk van wat je wilt bereiken, accenten leggen
- Het voetbalprobleem moet een probleem van de spelers worden

Organisatie:

- Afgebakend speelveld
- Afmetingen aanpassen aan het aantal spelers/niveau/doelstelling (bijv. leren spelen in een kleine ruimte, afleren kluitjesvoetbal)
- Grootte van de doelen: liefst zo echt mogelijk (echt doel mét netten), doelen met pilonnen (niet te klein)
- Leren omgaan met de spelregels: buitenspel, spelhervattingen, enz.

9.5 - Conditietraining in jeugdvoetbal

De prestatie van de voetballer is méér dan de optelsom: uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid, technische vaardigheid, tactisch inzicht en mentale instelling. Deze factoren geven geen inzicht in het voetbalvermogen van de spelers. Het gaat erom HOE spelers voetbalsituaties oplossen, hoe ze handelen in voetbalsituaties. Het voetbalvermogen wordt dus bepaald door de mate waarin een speler een voetbalprobleem effectief oplost.

Conditie in voetbal is de mate waarin een speler in staat is een positieve bijdrage te leveren aan het resultaat van de wedstrijd.

Een trainer moet weten HOE de juiste factoren te gebruiken om een speler te ontwikkelen. Een aantal algemene maatregelen om dat te bereiken zijn:

Maatregel	Effect
Ruimte kleiner maken	Minder tijd om situaties op te lossen
Ruimte groter maken	Meer tijd/grotere afstanden lopen en passen
Meer tegenstanders	Minder tijd, overzicht moeilijker
Minder tegenstanders	Meer tijd, gemakkelijker
Tegenstander die niet in balbezit is dwingen de bal z.s.m. te veroveren	Minder tijd, overzicht bemoeilijkt
Buitenspelregel invoeren	Minder ruimte, minder tijd
Volgende ballen dicht bij het veld	Grotere continuïteit, eerder weer aan de gang
Alléén koppend scoren	Meer spel over de vleugels en veel kopduels
Tijdslimieten stellen (nog 5 min. te spelen)	Spelers worden gedwongen effectiever aan te vallen, bal te veroveren, bal te houden

Keeperstraining

Een keeper hoort geen éénling te zijn, maar moet zoveel mogelijk bij het spel betrokken worden.

Een keeper

- coacht zijn medespelers bij balbezit
- coacht zijn medespelers bij balverlies
- is steeds bezig zich goed op te stellen, positie te kiezen
- moet steeds proberen de bal z.s.m. te onderscheppen
- handelt pas DAARNA vlakbij of op de lijn

Er zullen evenals bij de voetbaltraining zoveel mogelijk échte voetbalweerstand aan te pas komen om het spel van de keeper zo goed mogelijk te maken.

(Jeugd-)Keepersplan

- A Keepers leerplan D-pupillen
- B Keepers leerplan C-junioren
- C Keepers leerplan B-junioren
- D Keepers leerplan A-junioren

A – Keepersplan D-pupillen

Doel: aanleren cq verbeteren

Techniek

- **Verdedigend zonder bal**
- **Verdedigend met bal**
- **Opbouwend/aanvallend**

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen. Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam
- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Buiten de 16 meter ballen wegtrappen (meevoetballen)

Opbouwend/aanvallend

- Trap uit de handen: dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts)
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigend

Spelsituaties:

- Opstellen en positiespel in het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de 16 meter)
- Duel 1 tegen 1

Leiding geven, coachen en organiseren

Maak van tevoren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn: '**LOS**' = Deze bal is voor de keeper.

De overige spelers moeten de bal laten gaan. 'JIJ' = De keeper verplicht 1 speler de bal te spelen.

Algemeen

- Aantal trainingen per week: 1 à 2
- Duur van de training: 30 - 60 minuten
- Dit is keeperstraining. Daarnaast is er de gewone training met de rest van de spelersgroep.

B – Keepersplan C-junioren

Doel: aanleren cq verbeteren

Techniek

- **Verdedigend zonder bal**
- **Verdedigend met bal**
- **Opbouwend/aanvallend**

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen: één- en tweebenige afzet, omhoog, voor- en achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van één of meer passen

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met de buik/borst met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen. Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam.
- Bovenhands vangen met weerstand van één tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen: naast het doel
- In de voeten werpen
- Buiten de 16 meter wegtrappen en koppen

Opbouwend/aanvallend

- Trappen uit de handen: volley en dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands)
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigend

Spelsituaties:

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Opstellen en positie spel voor het doel, diepte- en flankballen
- Duel 1 tegen 1
Verdedigend (spelhervatting)
- Positie spel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en strafschop.

Leiding geven, coachen en organiseren

Uitbreiden van afspraken. Naast termen als 'LOS' en 'JIJ' nu ook 'HIER/TERUG= een speler met bal, die een tegenstander in zijn rug krijgt of geen overzicht heeft over de rest van het veld, moet de bal terugspelen op zijn keeper. 'WEG' = een speler die in balbezit is of in bal bezit kan komen, moet de bal wegtrappen (zijlijn, achterlijn of ver op de helft van de tegenstander) en mag deze absoluut niet terugspelen. Daarnaast is het ook belangrijk, om leiding te geven tijdens spelsituaties waarbij de keeper niet betrokken is. Waarschuw dus op tijd de medespelers.

C – Keepersplan B-junioren

Doel: aanleren cq verbeteren

Techniek

- **Verdedigend zonder bal**
- **Verdedigend met bal**
- **Opbouwend/aanvallend**

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen: één- en tweebeugige afzet, omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met een aanloop van één of meer passen

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts). De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam.
- Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers
- Vallen

- Duiken
- Zweven
- Tippen: over en naast het doel, verlengen en veranderen van richting bij flankballen
- Stompen: met 2 vuisten en met 1 vuist en met weerstand van 1 of meer tegenstanders
- In de voeten werpen/schuiven
- Buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, slidingtackle, enz.

Opbouwend/aanvallend

- Trap uit de handen: volley en dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands) strekworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en duwworp (vanaf de borst)
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigend

Spelsituaties:

- Opstellen en positiespel voor het doel
- Duel 1 tegen 1

Spelhervattingen:

- Opstellen en positiespel voor het doel
- Hoekschop
- Vrije schop (direct en indirect)
- Strafschop
- Scheidsrechter

Opbouwend/aanvallend

- Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
- De uitvoering (werpen, trappen)

Leiding geven, coachen en organiseren

Naast de afspraken als 'LOS', 'JIJ', 'HIER/TERUG' en 'WEG' en de aanwijzingen tijdens spelsituaties moet de keeper nu ook zijn verdediging organiseren bij spelhervattingen. Dus bij hoekschoppen, vrije trappen en eventueel een scheidsrechterbal.

D – Keepersplan A-junioren

Doel: verbeteren cq perfectioneren

Techniek

Alle technische vaardigheden, die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden. Trainingen in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders en medespelers.

Tactiek

Alle tactische principes voor 14 tot 16 jaar (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijd situatie benaderen.

Leiding geven, coachen en organiseren

De afspraken 'LOS', 'JIJ', 'HIER/TERUG' en 'WEG', de aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelhervattingen moeten nu continu herhaald worden. Neem alles door wat in de wedstrijd aan de orde kan komen (wie in de muur, opstelling bij corners enz.)

Bijlage I – Jaarplanning:

Er wordt gestreefd om de volgende planning daar waar mogelijk aan te houden

Januari

- uitwerken van een oefenprogramma voor de selectieteams voor het nieuwe seizoen
- overleg over spelers die overgaan naar een andere leeftijdsgroep

Februari

- werkbepreking met leiders en trainers in de leeftijdsgroep
- evaluatie selectievoetbal
- eventueel nieuwe indeling bij de verschillende elftallen

Maart

- start voorjaarscompetitie veldvoetbal
- trainersoverleg

April

- vaststellen van doelstellingen en planning voor het nieuwe seizoen van de selectieteams
- eventueel nieuwe leiders aanstellen voor selectieteams
- vaststellen van de trainingstijden voor het nieuwe seizoen
- vastleggen van zaalruimte voor zaalvoetbal in het nieuwe seizoen
- leidersoverleg
- trainersoverleg

Mei

- voorlopige indeling teams
- voorzien in vacatures voor leiders van de teams
- evaluatie selectievoetbal
- einde seizoen niet selectieteams
- trainersoverleg

Juni

- start nieuwe seizoen selectieteams
- definitieve indeling teams
- leidersoverleg
- trainersoverleg
- ouderavonden organiseren nieuwe leden

Augustus

- start nieuwe seizoen niet selectieteams

September

- start competitie veldvoetbal
- evaluatie selectievoetbal
- werkbepreking leiders in alle leeftijdsgroepen
- trainersoverleg
- vastleggen van eigen toernooien

Oktober

- trainersoverleg
- vaststellen teamindelingen en tijden voor het zaalvoetbal
- uitwerking oefenprogramma winterperiode A-junioren

November

- evaluatie selectievoetbal
- trainersoverleg

December

- eventueel ouderavond organiseren
- trainersstaf voor het nieuwe seizoen vastleggen
- trainersoverleg
- leidersoverleg
- evaluatie 1^e seizoenshelft
- start zaalcompetitie D- t/m F-junioren