

Plan van Aanpak Uitvoering Jeugdbeleidsplan

RIJNMOND HOOGVLIET SPORT 2013-2018

“GROEI VAN ONDEROP”



Hoogvliet, augustus 2016

1.1 Algemeen

In 2013 is het Jeugdbeleidsplan RHS 2013-2018 vastgesteld. In de praktijk is gebleken, dat het Jeugdplan een nadere uitwerking vergt om beter de vertaalslag naar het trainings- en voetbalveld te kunnen maken. Daartoe dient dit Plan van Aanpak.

Rijnmond Hoogvliet Sport stelt zich ten doel om de jeugd op een plezierige en succesvolle wijze de voetbalsport te laten beleven. De visie van de KNVB (voetbal leer je door te voetballen), is hiervoor leidend. Deze visie is voor onze vereniging vertaald en vastgelegd in het Jeugdbeleidsplan. Binnen iedere leeftijdscategorie A t/m D middels een indelingsbeleid (zie 4.4) een **selectieteam** geformeerd. Dit is van toepassing op de A1, B1, C1 en D1. Op termijn is het streven om in iedere leeftijdsgroep twee selectieteams te realiseren. Alle teams in de onderbouw (E/F/Minipupillen) worden beschouwd als breedte teams, alle aandacht van het technisch kader wordt gelijkmatig over alle teams en spelers verdeeld.

De **breedte teams** verdienen optimale aandacht. Bij de teamindelingen wordt gekeken naar het niveau, de kwaliteit en de motivatie van de spelers. Ook de sociale aspecten worden meegenomen. Naar aanleiding van deze factoren zullen wij jaarlijks de doelstellingen dienen te bepalen.

Met de selectie- en breedtetteams wordt doelbewust gewerkt aan de spelopvatting die past bij de visie van RHS. Door bekwame begeleiding, training en coaching bij deze teams, zal worden getracht de doorstroming naar het eerste en tweede senioren team van RHS te bevorderen. Hierbij zal ten alle tijden rekening worden gehouden met het individu.

De scheidingslijn tussen **selectie-** en **breedte teams** zal in de praktijk moeilijker te trekken zijn dan op papier, omdat vaak een aantal van deze spelers wel de ambitie hebben om deel uit te maken van een selectieteam. Deze scheidingslijn zal derhalve op basis van het indelingsbeleid voor een ieder afzonderlijk door de betrokken trainer(s)/begeleider(s) getrokken dienen te worden.

Het streven is door een goede organisatiestructuur van de jeugdopleiding de toestroom van jeugdspelers naar de club te verhogen en spelers te motiveren om hun voetbalopleiding bij RHS te blijven volgen om uiteindelijk onze seniorenteams te versterken.

1.2 Communicatie

De communicatie/vergadermomenten in de jeugdafdeling zijn:

- **Algemeen communicatiemiddel:** website www.rijnmondhs.nl;
- **Jeugdcommissie:** maandelijks op de 1^e dinsdagavond vanaf 20.00 uur;
- **Evaluatie-overleg met hoofdtrainers leeftijdscategorie met trainers breedtetteams:** 2x per seizoenhalfst voorafgaand aan aankomende vergadering Jeugdcommissie;
- **Selectieteamoverleg van alle selectietrainers jeugd onder leiding van Hoofd Jeugdopleiding en bestuurslid TZ:** 2 x per seizoenhalfst.

Tijdens ieder bestuurlijk overleg zal een notulist aangesteld worden. Binnen een termijn van 2 weken zullen alle aanwezigen en andere betrokken bestuurders(een vergaderverslag per mail ontvangen).

1.3 KNVB-visie op jeugdvoetbal

1.3.1 Voetballen is een spel

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 door het grote aantal spelers en de wisselende situaties.

1.3.2 Teamfuncties en teamtaken

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 team taak krijgen de voetbalhandelingen van spelers betekenis.

1.3.3 Oefenen in relatie tot de wedstrijd

Het (beter) leren voetballen van (jeugd)spelers gebeurt dicht bij het voetballen zelf en sluit aan bij de teamfuncties in een wedstrijd: aanvallen, verdedigen en omschakelen. Oefeningen in het passen, dribbelen, passeren, schieten, het maken van schijnbewegingen, het uitvoeren van een sliding, 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.

In de bijlage A wordt per leeftijdscategorie uitgewerkt welke oefenstof de trainer tot zijn beschikking heeft om de pupillen de technische basisvaardigheden bij te brengen en deze bij de junioren verder te verbeteren alsook aandacht te besteden aan de tactische en mentale ontwikkeling van de spelers.

1.3.4 Leerbaarheid vergroten

De leerbaarheid van het spel wordt vergroot door het voetbal (organisatie en regels) voor jonge spelers te vereenvoudigen en overzichtelijker te maken: 4 tegen 4 en 7 tegen 7 en (wellicht in de toekomst 9 tegen 9) in plaats van 11 tegen 11. 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).

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 (F, E, D, enz.).

1.3.5 Fasen jeugdopleiding

Bij het leren voetballen worden grofweg drie fasen onderscheiden:

1. Mini-, F- en E-pupillen;
2. D-pupillen en C-junioren;
3. B- en A-junioren.

1.3.5.1 Fase 1 : Mini-, F- en E-pupillen

Kinderen in de leeftijd van 5 tot 11 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 zonder keeper, dat als de kleinste vorm van de echte wedstrijd kan worden gezien. In verschillende variaties van het 4 tegen 4 (lijndribbel, met 4 doeltjes=passen, 2 grote doelen=schieten, etc.) kunnen verschillende accenten worden gelegd, waarin de handelingen van spelers met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen - passeren, passen en schieten).

Voetbalhandelingen

Bij de Minipupillen wordt op een speelse wijze vooral aandacht besteed aan het leren schieten en dribbelen, bij de F-pupillen wordt daaraan toegevoegd het passen/aannemen en bij de E-pupillen het koppen. Ook de voetbalhandelingen zonder bal worden bij de E-pupillen belangrijk om te coachen. Bij het aanvallen het vrijlopen en bij het verdedigen het druk zetten, knijpen, uitzakken, etc.

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. Zeker bij de E- pupillen leren ze 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.

Wedstrijden

Bij de Minipupillen wordt in wedstrijdjes ook minimaal 4 tegen 4 gespeeld (zonder keeper) met kleine doelen, waardoor deze kinderen op een speelse manier leren omgaan met de bal. Bij F - en E - jeugd wordt 7 tegen 7 gespeeld (met keeper); het verdelen van 6 spelers over het halve veld geeft de beste mogelijkheden om kinderen in deze leeftijd het aanvallen en verdedigen te laten ervaren. Van belang voor de overgang van de E- naar de D-pupillen is de kennismaking met het spelen met elftallen (en als tussenvorm wellicht het spelen met 9 tallen)

1.3.5.2 Fase 2 : D-pupillen en C-junioren

Vanaf de D-pupillen wordt 11 tegen 11 in de wedstrijden 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 D - pupillen 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 (zonder of met keepers) blijft een goed leermiddel, maar in 6 tegen 6, 7 tegen 7 of 8 tegen 8 in allerlei variaties (wel / geen keepers, overtal dan wel onder tal) kan meer aandacht worden besteed aan de samenwerking tussen de linies.

1.3.5.3 Fase 3 : B- en A-junioren

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 bij A - en B - junioren 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 op een gestructureerde wijze opbouwen van de voetbaltraining (periodiseren) 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 door vanuit hun team taak en individuele basistaak te spelen.

1.3.6 De individuele speler

In de visie van de KNVB op jeugdvoetbal ligt de nadruk op de inbreng van de individuele speler binnen het spel. 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.

Coördinatie- en stabiliteitsoefeningen (ladder) zijn een toegevoegde waarde voor spelers in de groei. Vanaf de C-junioren zullen deze specifieke oefeningen aangeboden dienen te worden.

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 kind volgend** te noemen. In de opleiding van jeugdspelers wordt rekening gehouden met **leeftijd typische kenmerken**.

1.3.7 Keeperstraining

RHS investeert in een goede jeugdopleiding voor keepers. Alle keepers (sportief en breedte) worden (in principe 1 x per week) keeperstraining aangeboden. De keepers worden leeftijd gericht begeleid, vanaf de basis naar wedstrijdgericht. Er wordt ook aandacht besteed aan de samenwerking tussen de keeperstrainer(s) en de teamtrainer(s).

1.3.8 Techniektraining

Techniek trainingen volgens de "Wiel Coerver/Rene Meulenstein/Cock van Dijk-methodes" worden door RHS ten opzichte van de oefenstof van de KNVB, niet als concurrerend, maar als complementair beschouwd. Bij deze methodes is het uitgangspunt dat een speler die vaardig is in het uitvoeren van voetbalbewegingen uit bijna elke voetbalsituatie winnend te voorschijn moet kunnen komen. De techniektraining is dan ook een belangrijk onderdeel in de opleiding van jeugdspelers en vinden geïntegreerd plaats in de huidige trainingen. Op het moment dat dit realiseerbaar is (interesse, ruimte in trainingsrooster, beschikbaarheid van trainers, etc.), zullen er **specifieke techniektrainingen** voor D-/E-/F-pupillen georganiseerd gaan worden.

1.3.9 Linietraining

Tijdens de gangbare trainingen wordt vanzelfsprekend veel aandacht besteed aan linietraining voor de aanvallers(spitsentraining), het middenveld en de verdediging. Op het moment dat dit realiseerbaar is (interesse, ruimte in trainingsrooster, beschikbaarheid van trainers, etc.), zullen er specifiek linietrainingen voor de selectieteams van de A-/B-/Cjuniores georganiseerd gaan worden.

1.4 Indelingsbeleid

1.4.1 Aantal spelers

Bij wedstrijden en trainingen bestaan de A-, B-, C- en D-selectieteams uit 14/15 spelers per team. Het uitgangspunt is dat in principe hiervan minimaal 3 spelers 1^e jaar zijn. Alleen in overleg met de Commissie Sportief kan hiervan afgeweken worden.

Bij de E - en F - teams wordt gestreefd naar maximaal 10 spelers per team. Er wordt naar gestreefd dat de breedteteams bij de A tot en met D uit minimaal 14 en maximaal 16 spelers bestaan.

Bij nieuwe aanmeldingen kan er een wachtlijst in werking treden, indien het maximaal aantal leden of aantal spelers in een team of groepering wordt overschreden. Vervolgens wordt naar een passende oplossing gezocht (trainen, spelen van vriendschappelijke wedstrijden andere leeftijdsgroep, etc.).

Een nieuw team kan alleen worden ingeschreven als voldaan wordt aan de volgende voorwaarden:

- Er zijn voldoende spelers beschikbaar;
- Er is een trainer en leider beschikbaar t.b.v. de begeleiding;
- Er is ruimte op de accommodatie (velden en kleedkamers).

Indien mogelijk voor de zomervakantie, maar uiterlijk vóór de start van de eerste officiële wedstrijd wordt de grootte en definitieve indeling van de sportieve en breedteteams bekend gemaakt en de daaraan gekoppelde trainers en begeleiding. De voorlopige indeling van de teams voor het volgende seizoen wordt voor de maand juni van het lopend seizoen bekend gemaakt, (zo mogelijk) incl. de namen van de betrokken trainers.

De bedoeling van het selecteren van spelers voor de selectieteams A t/m D is om spelers in de gelegenheid te stellen zich te ontwikkelen op hun eigen niveau. Betere spelers spelen met en tegen elkaar. Wedstrijden met uitdaging voor alle spelers, zijn wedstrijden op het niveau dat de spelers net aankunnen. Ze worden dan geprikkeld door het leveren van betere prestaties.

De trainingen van de selectieteams A t/m D vinden plaats op een half trainingsveld. De pupillenteams trainen gezamenlijk, verdeeld over de velden 2 en 4, bij slechte gesteldheid van het grasveld (4) trainen de teams gezamenlijk op het kunstgrasveld.

Het uitgangspunt is dat het technisch kader van de selectieteams A t/m D op zaterdagen dat er niet gespeeld wordt (afgelasting, vrij weekend, etc.) in principe gebruik zal maken van een (schaduw)programma (oefenwedstrijd, training, etc.).

1.4.2 Technische staf

De technische verantwoordelijkheid in iedere leeftijdscategorie ligt bij de hoofdtrainer van die leeftijdscategorie. Twee keer per seizoenhelft belegt de hoofdtrainer een vergadering met alle trainers en leiders van alle teams in de betreffende groep. Hoofd Jeugdopleiding bewaakt samen met de Jeugdcommissie de uitgangspunten van het PVA JP 2013-2018 (lange termijn). Bij de selectieteams wordt gestreefd naar een begeleidingsteam van hoofdtrainer, assistent trainer, leider en grensrechter. Voor de invulling van de laatste 2 posities wordt een beroep op de ouders gedaan. Dit geldt ook voor de invulling van de functies van trainer, leider en grensrechter bij alle andere teams in dezelfde leeftijdsgroep.

1.4.3 Indelingscriteria

Jaarlijks is men afhankelijk van de kwantiteit en de kwaliteit van instroom van jeugdleden. De sportieve selectie teams van de A t/m D worden ingedeeld op basis van een uitgebreide indelingsprocedure naar leeftijd en voetbalcapaciteiten waarbij criteria zoals techniek (goede balaanname, in goede richting inpassen, snel handelen, vrijlopen, uit duels blijven, etc.), snelheid, duelkracht, concentratie, balverlies, intrinsieke motivatie, coachbaarheid, voetbalpotentie, rendement van handelen tussen aanvallen en verdedigen, etc. centraal staan. In de jongste leeftijd categorieën spelen ook andere factoren dan leeftijd en voetbalkwaliteiten een rol.

Bij de selectieteams A1, B1, C1 en D1 wordt ingedeeld naar leeftijd en voetbalcapaciteiten. RHS werkt met ingang van seizoen 2016-2017 met een spelersvolgsysteem. De input vindt plaats door het technisch kader van de betreffende teams. De inhoud hiervan is en blijft in bezit van de club en wordt gecoördineerd door de coördinator Spelersvolgsysteem en Hoofd Opleidingen. De individuele ontwikkeling van iedere speler staat centraal. De stappen aangaande het indelingsbeleid staan in het hierna volgende schema:

Stap 1: Herfst- en kerstvakantie: voorafgaand evaluatie teamsamenstellingen sportief/breedte, mogelijke wijzigingen binnen sportieve selectie teams(A1, B1, C1 en D1)

Gedurende het seizoen wordt intern op de club gescout bij de sportieve en breedte teams (zie 4.4.4). Alle spelers worden beoordeeld op hun ontwikkeling en er vinden interne evaluaties plaats door betreffende (hoofd/assistent) trainers, leiders en groep coördinatoren(HJO). Voorafgaand aan de kerstvakantie ontvangt HJO van de trainers/leiders van de breedte-teams een beoordeling van hun spelers. De hoofd/assistent trainers van de sportieve selectieteams A1, B1, C1 en D1 presenteren dit voorafgaand aan de herfst- en kerstvakantie vanuit het spelersvolgsysteem.

In de eerste helft van het nieuwe seizoen, voor de herfst- en kerstvakantie, is het mogelijk dat spelers gelet op hun ontwikkeling worden doorgeschoven of teruggezet naar een ander team. Een goede communicatie naar de ouder(s)/speler(s), opgebouwd in een aantal gesprekken, is noodzaak.

Stap 2: December/januari/februari: voorlopige teamsamenstellingen (aantal teams) voor daaropvolgende seizoen aan de hand van info van trainers, leiders, spelersvolgsysteem en scouting

Er wordt in iedere leeftijdsgroep door het technisch kader in overleg met Hoofd Jeugdopleidingen een voorlopige inschatting gemaakt van het aantal teams voor het daaropvolgende seizoen, mogelijke dispensatie van spelers en wel of niet vervroegd doorschuiven van spelers op basis van talent of aantallen. In de gevallen dat er nog niet genoeg informatie voorhanden is van bepaalde spelers dient voor 1 maart nog het verzoek te worden gedaan om over een bepaalde speler(s) een beoordeling aan te leveren.

Stap 3: Januari/februari/maart: overleg met hoofd/assistent/keepers trainers aangaande beschikbaarheid daaropvolgende seizoen

De gesprekken met de hoofd /assistent trainers van de selectieteams en keeperscoördinator en keeperstrainers worden gevoerd (en genotuleerd) door het Hoofd Jeugdopleiding in samenspraak met het bestuurslid TZ. Het streven is dat in de periode februari/maart alle trainersfuncties voor het nieuwe seizoen zijn ingevuld.

Stap 4: Na winterstop: opstart van meetrainen een keer per week van 2^e jaar spelers A1, B1, C1, D1, E1, E2, F1 en F2 met oudere leeftijdsgroep

Na analyse van de scouting en overige beoordelingen is een voorlopige lijst opgesteld van selectiewaardige spelers voor alle standaardteams bij de senioren en de jeugd voor het daarop volgende seizoen. Het periodiek op de dinsdag meetrainen met de oudere leeftijdsgroep na de winterstop is een extra selectie moment voor de hoofd/assistent trainers van iedere leeftijdsgroep. De hoofdtrainers dienen gezamenlijk een schema met data en aantallen samen te stellen, te bewaken en de betreffende spelers tijdig hierover te informeren.

Stap 5: April: Selectiewedstrijden breedte teams, georganiseerd door huidig kader

Op basis van deze wedstrijden kunnen spelers met elkaar kennis maken en alsnog een uitnodiging ontvangen om deel te nemen aan een selectiewedstrijd voor een selectieteam. Trainers/leiders/grensrechters worden door HJO benaderd of zij ook volgend seizoen als vrijwilliger kaderwerkzaamheden blijven verrichten.

Stap 6: April/ mei: Selectiewedstrijden selectieteams georganiseerd door nieuwe hoofd/assistent trainers (indien al aangesteld)

Op basis van de trainingen en (selectie)wedstrijden krijgen alle spelers de mogelijkheid zich in een selectieteam te spelen. Er zullen ook spelers niet geselecteerd worden. De spelers en ouders dienen daarover geïnformeerd te worden.

Stap 7: Mei: technisch kader presenteert de voorlopige teamsamenstellingen van de sportieve selectieteams (max. 18 spelers voor de elftallen en maximaal 10 spelers voor de zeventallen) en speelt vervolgens oefenwedstrijden

In april/mei wordt door de hoofd/assistent/keepers- trainers in overleg met de groep coördinatoren een voorlopige indeling gemaakt van de selectie teams A1, B1, C1, D1 en van de breedteteams E1 en F1.

Stap 8: Juni: bekendmaking (voorlopige) teamsamenstellingen sportieve en breedte teams

In de eerste week van juni worden de voorlopige teamsamenstellingen van alle jeugdteams bekend gemaakt.

Het indelingsbeleid is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de betreffende hoofd/assistent/keepers trainers van de betreffende leeftijdsgroep, aangevuld met collega trainer(s) en Hoofd Jeugdopleiding.

Stap 9: Zomervakantie

Stap 10: Augustus/September, definitieve teamsamenstellingen selectieteams

Na de opstart van de trainingen en oefenwedstrijden na de zomervakantie worden voorafgaand aan de eerste beker/competitie wedstrijd de definitieve teamsamenstellingen van de sportieve selectieteams A1/B1/C1/D1 (14/15 spelers) en de E1/E2 en F1/F2 (8/9/10 spelers) bekend gemaakt.

1.4.4 Scouting

De coördinatie van de interne scouting vindt plaats onder verantwoording van de hoofdtrainers de verschillende leeftijdscategorieën Tijdens het overleg van Hoofd Jeugdopleiding met de trainers/ leiders (2x per seizoenhelft) is de interne scouting een belangrijk onderwerp op de agenda. Iedere hoofdtrainer draagt in zijn leeftijdsgroep een grote verantwoordelijkheid betreffende de interne scouting.

Voorafgaand aan de herfstvakantie (oktober), de kerstvakantie (december) en in maart vergadert de Jeugdcommissie, met als belangrijkste agendapunt de mogelijke veranderingen in teamsamenstellingen in de maanden oktober en januari. Het evaluatie-overleg in maart zal in het teken van de selectiewedstrijden staan.

Er wordt onderscheid gemaakt voor het scouten bij de jeugd vanaf de C tot en met de A-categorie (junioren), waar vooralsnog alleen op verzoek (door de betreffende hoofdtrainer of Hoofd Jeugdopleiding wordt gescout, en vanaf de F tot en met de D-categorie (pupillen). De reden hiervoor is het specifieke kenmerk die op de pupillen van toepassing is, dat de lichamelijke en voetbaltechnische ontwikkeling zich niet altijd voorspelbaar ontwikkeld. Indien de scouting van de pupillen goed is uitgevoerd, zal bij de junioren, een enkeling uitgezonderd, zich geen nieuwe talenten onverwacht ontwikkelen. De talenten zijn immers al ondergebracht in de diverse selectieteams. Derhalve wordt daar op verzoek gescout.

Naar de toekomst is het streven dat RHS beschikt over een coördinator interne scouting (CIS). Deze zal dan verantwoording dienen af te leggen aan het Hoofd Jeugdopleiding en het bestuurslid TZ. De CIS zal dan de scoutingwerkzaamheden coördineren van de scouts en (hoofd)trainers van alle sportieve teams.

De scouting bedient zich met behulp van het spelersvolgsysteem van digitale registratie van de beoordelingen van de scouts. Daarnaast worden ook de beoordelingen van de leiders en trainers hierin bijgehouden. De hoofdtrainer van iedere leeftijdsgroep speelt een belangrijke rol(verantwoordelijkheid) in deze. HJO coördineert de beoordelingen en archiveert deze. Gedurende het seizoen wordt de individuele ontwikkeling van de beoordeelde spelers gemonitord en geanalyseerd.

1.5 Spelconcept

1.5.1 Algemeen

De wedstrijd is het ultieme middel om spelers te leren voetballen. Hierin wordt duidelijk wat een speler kan, nog niet kan of dat hij helemaal niet geschikt is voor een bepaalde taak. Verantwoordelijkheid willen en kunnen nemen voor een bepaalde taak, gegeven een positie

in een team is een te ontwikkelen aspect waar de trainer/coach zijn handen vol aan heeft. Steeds weer zal hij aangeven, herhalen en corrigeren hoe een speler beter, en efficiënter kan handelen gegeven zijn taak. Uiteraard moet een trainer/coach een beeld hebben wat een speler moet brengen gegeven zijn positie. Onder 1.5.3 (teamtaken en uitgangspunten) is per positie in een viertal, een zevental en een elftal uitgewerkt hoe de verschillende taken eruit zien.

Verenigingsbreed is het uitgangspunt het spelen van sportief, aantrekkelijk, aanvallend voetbal, met het plezier en winnen van wedstrijden als doel. Als rode draad van het PVA JP 2013-2018 door de opleiding gelden de principes voor de **Minipupillen(viertallen) in de 1-2-1-formatie** als basis, voor de **zeventallen in de 1-3-3-formatie** als basis en bij de **elftallen in de 1-4-3-3-formatie** als basis.

Bij de D-pupillen zal in 1^e instantie gespeeld worden met een vrije verdediger en 3 middenvelders op lijn (vlak middenveld). Naar mate de spelers meer gewend zijn aan het spelen van 11 tegen 11 en verder zijn in hun ontwikkelingsproces zal de onderlinge veldbezetting en taakverdeling specifiekere worden uitgewerkt.

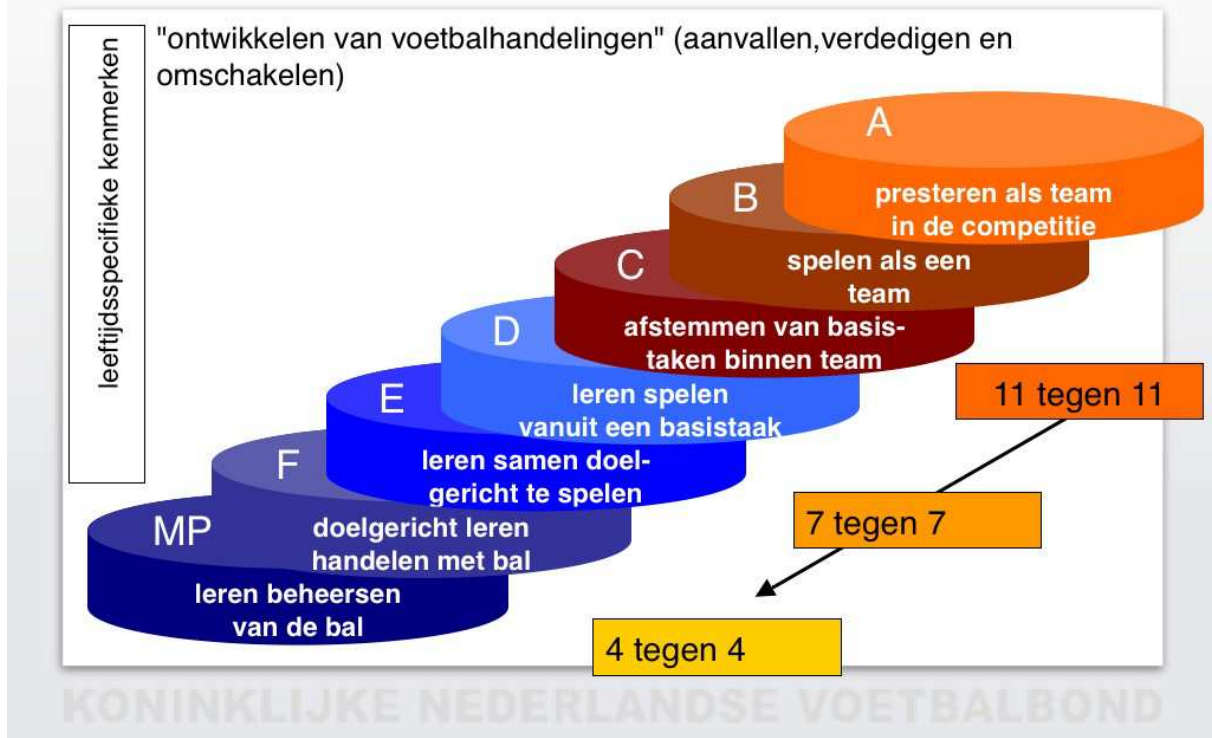
Vanaf de C-junioren spelen alle selectieteams in de jeugd en senioren in een 1-4-3-3 teamorganisatie met 4 verdedigers op lijn (zoneverdediging), met de punt naar voren op het middenveld. Vanaf de B-junioren zal het technisch kader van de selectieteams de spelers ook kennis laten maken met andere speelwijzen, zoals in de 1-4-3-3-formatie op het middenveld spelen met de punt naar achteren, de 1-4-4-2-formatie en de 1-3-4-3-formatie.

Indien bij een selectieteam in de jeugd of senioren de verantwoordelijke hoofd/assistent trainers structureel van het beoogde uitgangspunt (1-4-3-3-formatie met 4 verdedigers op lijn in zoneverdediging met de punt naar voren op het middenveld) af wensen te wijken, dient overleg plaats te vinden met Hoofd Opleidingen en het bestuurslid TZ/VZ-sportief.

In de 1-4-3-3-formatie wordt een onderscheid gemaakt in aanvallen (balbezit) en verdedigen (balverlies). Met name de omschakeling is hierin zeer belangrijk. Tevens wordt verwacht dat spelers wordt geleerd wat hun taken binnen het team zijn in een 1-4-3-3 speelwijze.

De opbouw hierin is als volgt:

- Minipupillen : leren beheersen van de bal.
- F-pupillen : doelgericht leren handelen met de bal;
- E-pupillen : leren samen doelgericht te spelen;
- D-pupillen : leren spelen vanuit een basistaak;
- C-junioren : afstemmen van basistaken binnen het team;
- B-junioren : spelen als een team;
- A-junioren : het ontwikkelen en uitvoeren van verschillende speelwijzen (wedstrijd lezen), presteren als team in de competitie.



1.5.2 Basisbegrippen bij het uitvoeren van teamfuncties en teamtaken

***TEAMFUNCTIE: VERDEDIGEN TEAMTAKEN: STOREN EN DOELPUNTEN VOORKOMEN**

Algemene principes van het team:

- speelruimte klein maken;
- naar de bal toe (= pressen);
- naar eigen doel toe (= laten zakken);
- naar zijkanten toe (= knijpen indien de bal aan de andere kant van het veld is);
- druk op de balbezitter (= tegenstander dwingen tot maken van fouten);
- scherp dekken in omgeving van de bal en verder van de bal positioneel (= rug/ruimtedekking);
- bij een overtal situatie op het middenveld van de tegenstander, schuift een centrale verdediger in en zet druk op de speler met de bal. Overige verdedigers knijpen nog meer naar binnen;
- keeper actief meedoen (coachen en meebewegen met de bal)

***TEAMFUNCTIE: AANVALLEN TEAMTAKEN: OPBOUWEN EN SCOREN**

Algemene principes van het team:

- speelruimte zo groot mogelijk maken;
- breedte;

- diepte;
- laatste linie naast elkaar bespeelbaar, waarbij de vleugelverdediger iets naar voren speelt als de bal aan zijn kant is; - diep denken en zo mogelijk diep spelen;
- bal in bezit houden, beweging zonder bal;
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding voor dieptespel/ dieptepass (snel diepte zoeken);
- veldbezetting zo optimaal mogelijk houden;
- als de tegenstander met 2 spitsen speelt, speelt de vrije man voor zijn verdediging of speelt de 2 of 5 in de zone;
- keeper speelt op de rand van de zestien meterlijn en is daardoor aanspeelbaar.

***TEAMFUNCTIE: OMSCHAKELEN**

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN

Algemene principes van het team:

- dieptepass of schot op doel voorkomen door de speler die het dichtst in de buurt van de bal is (door druk op de bal te zetten) zodat de bal bezittende speler breed moet spelen, de bal moet vasthouden en/of gaat lopen met de bal, terugspeelt etc.
- alle spelers schakelen om naar het leveren van een bijdrage om doelpunten te voorkomen door:
 - zgn. knijpen (de ruimte naar binnen kleiner maken, naar de bal toe);
 - schot blokkeren en/of positie kiezen zodanig dat direct gevaar bestreden wordt;
 - zgn. persen op de bal: scherp dekken in de omgeving van de bal bij voldoende medespelers;
 - zgn. ophouden: positie-, ruimtedekking bij te weinig medespelers (ophouden, niet erin vliegen).

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN

Algemene principes van het team:

- de speler die in balbezit komt (onderschept, terugwint) tracht in eerste instantie een dieptepass te spelen;
- spelers die verder van de bal weg zijn "vragen" om de dieptepass (bijv. uit de 2^e lijn) om buitenspelval te ontlopen;
- speler die in balbezit komt kan ook (afhankelijk van plaats op het veld) een pass op zichzelf geven en zo de buitenspelval ontlopen;
- uitwaaieren, speelruimte zo groot mogelijk maken;
- uit het gezichtsveld van je tegenstander zien te komen;
- vooral andere spelers dan de bal bezittende speler zullen initiatief moeten tonen m.b.t. de voortzetting (anticiperen / vooruit lezen / aandacht trekken van medespeler aan bal).

1.5.3 Basistaken bij viertallen(algemeen)

Mini-pupillen 'bal is doel' - leren beheersen van de bal -

	doelstelling	algemene uitgangspunten	dominante voetbalhandelingen	spelregels
aanvallen (-> doelpunten maken)	<ul style="list-style-type: none"> ervaren wat de bal is, wat de bal doet en welke richting je op moet met de bal 'medespeelers zijn soms tegenstanders en proberen de bal af te pakken' beperkt besef rol van de tegenstander 	<ul style="list-style-type: none"> het gaat om te bal te verplaatsen richting doel van de tegenpartij proces van vallen en opstaan (letterlijk soms) 	<ul style="list-style-type: none"> dribbelen passen (aannemen) (schieten) enig inzicht in de bedoeling die wordt nagestreefd 	<p>'spelregels'</p> <ul style="list-style-type: none"> manier van scoren vrije trap als straf voor een overtreding intrappen/indribbelen aftrap in het midden achterballen passen of dribbelen corner (penalty) grootte van de doelen en afmetingen van het veld duur van de wedstrijd
omschakelen	<ul style="list-style-type: none"> zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de bal 	<ul style="list-style-type: none"> snelle betrokkenheid van een ieder bij de bal 	<p>moment van balverovering</p> <ul style="list-style-type: none"> zo snel mogelijk in de buurt van de bal zijn (zie aanvallen) <p>moment van balverlies</p> <ul style="list-style-type: none"> zo snel mogelijk in de buurt van de bal zijn (zie verdedigen) 	
verdedigen (-> doelpunten voorkomen)	<ul style="list-style-type: none"> voorkomen van doelpunten 'ervaren wat het is om een bal tegen te houden, te stoppen, af te pakken' 	<ul style="list-style-type: none"> bal mag niet in het eigen doel en getracht moet worden om de bal af te pakken alle spelers doen mee 	<ul style="list-style-type: none"> doel afschermen schot blokkeren tegenstander achterna zitten, inhalen en tot staan brengen bal afpakken enig inzicht in de bedoeling die wordt nagestreefd 	

1.5.4 Basistaken bij zeventallen

Basistaken binnen de teamfunctie aanvallen	Basistaken binnen de teamfunctie verdedigen
<p>doel-verdediger 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • positie kiezen t.o.v. de verdedigers • voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen • fungeren als centrale opbouwer ('vliegende keep') 	<p>doel-verdediger 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • doelpunten voorkomen • positie kiezen t.o.v. de bal, tegenstander(s) en medespeler(s)
<p>vleugel-verdedigers 2, 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken) • aanspelen van de aanvallers • wanneer er ruimte is, zelf de bal naar voren dribbelen / drijven • meedoen met de aanval 	<p>vleugel-verdedigers 2, 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'NIET LATEN UITSPELEN', voorkomen van doelpunten • dekken van de aanvallers van de tegenpartij • teammaatjes helpen (rugdekking) • bal afpakken
<p>centrale verdediger 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> • positie kiezen (tussen aanvallers en vleugel-verdedigers in) • aanspelen van de aanvallers/verdedigers die meedoen in de aanval • wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/ drijven • meedoen met de aanval • doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet • veld lang maken 	<p>centrale verdediger 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'NIET LATEN UITSPELEN', voorkomen van doelpunten • dekken centrum aanvaller • teammaatjes helpen (rugdekking) • veld klein maken • bal afpakken
<p>vleugel-aanvallers 5, 7.</p> <ul style="list-style-type: none"> • met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen (individuele actie) of maatje aanspelen die vrij baan heeft richting doel • zelf voor het doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren) • doelpoging 	<p>vleugel-aanvallers 5, 7.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'storen' van de opbouw van de tegenstander(s) • bal afpakken • teammaatjes helpen (rugdekking) • veld klein maken • 'NIET LATEN UITSPELEN'
<p>centrale aanvaller 6.</p> <ul style="list-style-type: none"> • zo diep mogelijk positie kiezen ('veld zo lang maken, dat je nog net met een pass bereikbaar bent') • doelpogingen (individuele acties of via combinaties met maatjes) = • doelgericht zijn 	<p>centrale aanvaller 6.</p> <ul style="list-style-type: none"> • dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij • 'storen' van de opbouw van de tegenstander(s), voorkomen dieptepass • bal afpakken • teammaatjes helpen (rugdekking) • veld klein maken • 'NIET LATEN UITSPELEN'

Figuur 8.3a

Figuur 8.3b

1.5.5 Basistaken bij elftallen

Basistaak: keeper (1)		
Verdedigen: <ul style="list-style-type: none"> • positie kiezen bij schoten, voorzetten en duel 1v1 • verwerken van de bal (handelingen met bal) <ul style="list-style-type: none"> - vallen, vangen, tippen en stompen • organiseren van de verdediging (coachen) in het algemeen en specifiek bij speelhervattingen 	Omschakelen: <p>na balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • snel in positie komen om het doel (weer) te kunnen verdedigen • anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld (rugdekking / doel verkleinen) <p>na verovering kijken of:</p> <ul style="list-style-type: none"> • direct dieptepass mogelijk? • goede voortzetting 	Aanvallen: <ul style="list-style-type: none"> • diep denken, diep spelen, meedoen in het positie spel • goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap of doeltrap • geen risico's nemen • organiseren en bewaken van de restverdediging (coachen)

Basistaak: rechtervleugelverdediger (2), voorstopper (4), linkervleugelverdediger (5)		
Verdedigen: <ul style="list-style-type: none"> • directe tegenstander dekken (binnenkant - tussen tegenstander en het doel) • dicht bij eigen doel kort dekken • scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels • schoten op doel blokkeren • gevaarlijkste tegenstander overnemen • knijpen/rugdekking geven 	Omschakelen: <p>na balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • snel in positie komen en directe tegenstander dekken • anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld <p>na verovering kijken of:</p> <ul style="list-style-type: none"> • direct dieptepass mogelijk? • goede voortzetting d.m.v. (diepte) pass of indribbelen 	Aanvallen: <ul style="list-style-type: none"> • positiekiezen (vrijlopen, aanbieden) • met de juiste snelheid inspelen van medespelers (diep denken / diep doen) • verplaatsen van het spel • terugpass mogelijk maken • mee aansluiten richting middenlijn bij lange bal van de keeper • geen risico's nemen

Basistaak: vrije verdediger (3)		
Verdedigen: <ul style="list-style-type: none"> • rugdekking verzorgen centraal en aan de zijkanten • oppakken doorkomende middenvelders • scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels • organiseren van de verdediging (coachen) 	Omschakelen: <p>na balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • snel in positie komen om (weer) rugdekking te kunnen geven • anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld <p>na verovering kijken of:</p> <ul style="list-style-type: none"> • direct dieptepass mogelijk? • goede voortzetting d.m.v. (diepte) pass of indribbelen 	Aanvallen: <ul style="list-style-type: none"> • zorgen voor een man extra om tot een goede opbouw te komen • inspelen (over de grond / door de lucht) van spitsen, middenvelders, verdedigers • op het moment dat de lange bal wordt gespeeld aansluiten • (op het juiste moment) inschuiven op het middenveld • aanspeelbaar zijn om terugpass mogelijk te maken • coachen van medespelers

Taken: middenveld (6) (8) (10)		
Verdedigen: <ul style="list-style-type: none"> • linies kort op elkaar <ul style="list-style-type: none"> – afstand middenveld / spitsen – en afstand middenveld / verdediging • positie kiezen tussen middenvelders van de tegenpartij en eigen doel • druk op de bal houden / agressief, maar met verstand • scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels • 2e bal winnen • naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen) • slim verdedigen, geen overtredingen • elkaar coachen 	Omschakelen: <p>na balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zo snel mogelijk omschakelen • speler dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal • knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden <p>na verovering kijken of:</p> <ul style="list-style-type: none"> • direct dieptepass mogelijk? • diepgaande spelers, buitenspel? • uitwaaiëren, positie spel spelen • andere spelers dan balbezitter moeten initiatief tonen 	Aanvallen: <ul style="list-style-type: none"> • schakel tussen verdediging en aanval <ul style="list-style-type: none"> - dienende rol • alles gericht op realiseren van scoringskansen • één of twee middenvelder(s) ondersteunen de spitsen de andere middenvelder(s) bewaken restverdediging (controlerend) • geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal • positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten • hoge balsnelheid • elkaar coachen

Basistaak: rechtere vleugelspits (7), linkere vleugelspits (11)

Verdedigen:

- veldbezetting: ruimte klein maken (naar binnen knijpen)
- niet *alleen* verantwoordelijk voor directe tegenstander
- ruimte op middenveld verdedigen (knijpen)
- dieptepass voorkomen (dwingen tot breedtepass)
- niet laten uitspelen, tijd winnen, zodat medespelers kunnen herstellen
- overnemen andere (gevaarlijkere) tegenstander
- bal veroveren

Omschakelen:

na balverlies:

- zo snel mogelijk omschakelen
- dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal
- knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden

na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- of dat je een medespeler kan laten scoren
- loopacties in de diepte (breed of binnendoor)
 - let op buitenspel
- ruimte zo snel mogelijk groot maken (uitwaaiëren)

Aanvallen:

- positiekiezen / ruimte creëren
- vrijlopen, aanbieden breed en diep ('lezen van de opbouw')
- individuele actie / 1-2 combinatie
- voorzetten geven
- bij voorzetten van de andere kant erbij zitten
- doelpunten scoren

Basistaak: centrum spits (9)

- veld klein maken en i.s.m. de vleugelspitsen opbouw tegenpartij storen / afschermen
- dwingen tot breedtepass / dieptepass wegnemen
- niet laten uitspelen
- druk op balbezitter, juiste moment aanval op de bal
- opvangen van opkomende verdediger

na balverlies:

- zo snel mogelijk omschakelen
- dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal
- niet uitgespeeld worden

na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- of dat je een medespeler kan laten scoren
- loopacties in de diepte
 - let op buitenspel
- ruimte zo snel mogelijk groot maken

- vrijlopen, aanbieden ('lezen van de opbouw')
- alert zijn op de dieptepass
- individuele actie / 1-2 combinatie
- in scoringspositie komen
- scoren van doelpunten
- ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen

1.6 Afspraken / richtlijnen

1.6.1 Indeling nieuwe leden

Nieuwe jeugdleden dienen allereerst contact op te nemen met de ledenadministratie van RHS. Nadien wordt men door de **coördinator** van de betreffende leeftijdscategorie uitgenodigd voor een intake gesprek, waarin aangegeven wordt wat het nieuwe lid van de club mag verwachten en omgekeerd. In geval men aangeeft dat men in een bepaalde selectie of leeftijd categorie wenst/ kan spelen, vindt na een aantal proeftrainingen overleg plaats tussen de coördinator en het technisch kader. De coördinator informeert de speler waarna deze ingedeeld wordt in een bepaald elftal.

Ook bij de Minipupillen, E en F jeugd wordt niet met vaste instroommomenten gewerkt. Nieuwe leden worden gastvrij opgevangen door de **coördinator**. Deze informeert de ouders over het hoe en wat op de club, vervolgens wordt het nieuwe lid voorgesteld aan de trainer(s) en wordt er in de betreffende leeftijdsgroep meegetraind om te bepalen in welk team hij het beste uit de voeten kan.

1.6.2 Doorschuiven van jeugdspeler(s) naar ander(e) team(s)

In het algemeen dient gesteld te worden dat zonder toestemming van de betrokken trainer/leider het voor een speler niet toegestaan is om met een ander team mee te spelen of trainen. Eerst dient men van het technisch kader en de coördinator toestemming hiervoor te krijgen.

In de eerste maanden van ieder seizoen, in de herfst- en kerstvakantie, is het mogelijk dat (jeugd)speler(s) gelet op hun ontwikkeling of in verband met organisatorische redenen worden doorgeschoven of teruggezet naar een ander team. Een goede onderbouwing en communicatie naar de ouder(s)/speler(s)/technisch kader, is noodzakelijk. Voorafgaand dient overleg te hebben plaats gevonden met de coördinator en Hoofd Jeugdopleiding. Bij arbitraire zaken zal het bestuur (Jeugdcommissie) de uiteindelijke beslissing nemen.

Aangaande de D-/E- en F-pupillen dient aanvullend opgemerkt te worden dat het indelingsbeleid (selecteren) vooral van toepassing is op deze leeftijdsgroepen. Wisseling van team samenstellingen zijn beperkt mogelijk in de herfst- en kerstvakantie. Betreffende keuze(s) vinden plaats na uitvoerig overleg tussen technisch kader en HJO (en indien nodig de jeugdcommissie) en dienen vanzelfsprekend zorgvuldig met de speler en ouders gecommuniceerd te worden.

Op het moment dat voorafgaand aan de winterstop tijdens wedstrijden aanvulling noodzakelijk is voor een selectieteam A t/m D dient dit in principe plaats te vinden vanuit het tweede team in dezelfde leeftijdsgroep. Na de winterstop kan het technisch kader in principe een beroep doen op een tweedejaars speler(s) in de voorafgaande leeftijdsgroep. Een goede communicatie tussen het technisch kader is van groot belang in deze. In geval men hier niet uitkomt, zal HJO in overleg met het bestuurslid TZ een beslissing in deze nemen.

1.6.3 Spelersvolgsysteem

Het spelersvolgsysteem geeft club en trainer van een voetbalvereniging de mogelijkheid om binnen 1 integraal systeem de prestatie van team en speler inzichtelijk te maken. Alle informatie is voor iedere betrokkene (o.a. trainer, leider, coördinator) beschikbaar en kan op een eenvoudige manier gedeeld worden.

1.6.4 Wisselbeleid van jeugdspelers

RHS leidt op selectie- en breedte niveau jeugdspelers op voor de senioren teams. De insteek is dat iedere jeugdspeler op zijn niveau zich zodanig op voetbalgebied ontwikkelt, dat men uiteindelijk zijn top haalt. Bij de een is dat het 1^e team bij de ander bijvoorbeeld het 3^e team. Van belang hierbij is dat men naast training ook voldoende wedstrijdminuten maakt. Alle begeleiders van alle jeugdteams van RHS hebben de opdracht dat alle spelers van ieder team over een geheel seizoen ongeveer evenveel wedstrijdminuten voetballen. Dit is vanzelfsprekend niet van toepassing bij veel afwezigheid, blessureleed, etc.

1.6.5 Vervroegde overgang naar oudere leeftijdscategorie

Jeugdspelers van selectieteams slaan in principe geen leeftijdscategorie over, tenzij zij als uitzonderlijk talent aangemerkt worden. Aangaande deze uitzonderlijke mogelijkheid binnen de jeugdopleiding van RHS vindt allereerst overleg plaats tussen de betreffende trainer, HJO, bestuurslid TZ en de betreffende hoofdtrainer. Vervolgens vindt, indien van toepassing, overleg plaats met speler en ouders.

1.6.7 Wedstrijdsecretariaat

Een goede communicatie en het maken van afspraken tussen trainers/leiders en wedstrijdsecretariaat is van groot belang. Belangrijke aandachtspunten zijn:

- seizoen voorbereiding;
- vrije zaterdagen;
- winterstop;
- vriendschappelijke wedstrijden.

Het wedstrijdsecretariaat heeft de regie bij de coördinatie van de vriendschappelijke wedstrijden. Contactpersonen van verenigingen waar tegen een team wenst te oefenen en een mogelijke een speeldatum geeft men door aan de betreffende wedstrijdsecretaris, die vervolgens alles regelt. Bij vriendschappelijke thuiswedstrijden betekent dat onder meer het vastleggen van het speelveld (en zo nodig dit tijdig communiceren met de trainers van teams die op het betreffende tijdstip gebruik zouden maken van dat veld) en het regelen van een scheidsrechter. Vriendschappelijke wedstrijden die zijn vastgelegd, kunnen alleen na onderling contact in geval van gegronde redenen geannuleerd worden.

1.6.8 Vakanties selectiespelers

Aan selectiespelers/ouders van jeugdteams, die gedurende het seizoen een vakantie plannen, wordt gevraagd rekening te houden met de te spelen competitiewedstrijden en bekerwedstrijden. Bij voorkeur gaarne een (zomer)vakantie(s) inplannen op moment(en) dat er geen programma is.

1.6.9 Beëindiging lidmaatschap

Indien een speler van plan is te stoppen met voetballen, bespreken de betreffende trainer(s)/leider(s) met de speler(s) de reden voor het stoppen en geven dit door aan HJO. Definitieve afmeldingen dienen altijd schriftelijk te worden doorgegeven aan de ledenadministratie.

1.6.10 Dispensatie

Voor wat betreft verzoeken om spelers in een jongere leeftijdsgroep te laten uitkomen dan waarvoor zij volgens hun leeftijd in aanmerking komen, geldt de volgende procedure. In principe is dispensatie alleen mogelijk bij breedte teams, op lichamelijke en/of medische gronden of ter complementeren van een team onder de volgende voorwaarden:

- dispensatie aan een speler wordt verleend voor een heel seizoen;
- dispensatie wordt uitsluitend verleend voor het uitkomen in de naast gelegen leeftijdsgroep;
- dispensatie wordt uitsluitend verleend aan een eerstejaars speler;
- per leeftijdscategorie kan maar voor een team dispensatie worden verleend;
- per leeftijdsgroep maximaal 3 spelers per elftal of 2 per zevental.

Na overleg tussen betreffende coördinatoren /trainer(s)/leider(s)/ouder(s)/speler en de wedstrijdsecretaris zal in geval van overeenstemming door de wedstrijdsecretaris naar de KNVB een dispensatie verzoek gestuurd worden. De wedstrijdsecretaris verzorgt de daadwerkelijke aanvraag. Een verzoek dat na 1 oktober bij het districts bureau is ingediend, wordt niet meer in behandeling genomen.

Dispensatiespelers mogen niet spelen in teams uitkomende in de landelijke jeugdcompetities, evenals de hoofd- en eerste klassen in het district. Teams spelend in de A-categorie met dispensatiespelers kunnen niet promoveren.

BIJLAGE A

Bij Plan van Aanpak uitwerking Jeugdbeleidsplan RHS 2013-2018

Jaarplan trainingen voor de leeftijdsgroepen: F, E, D, C, B en A

1. Kenmerken (psychisch en motorisch):

Voor de F-leeftijdsgroep:

- a) Weinig kracht
- b) Nog weinig coördinatie en balgevoel
- c) Bewegingsdrang (staan niet graag stil)
- d) Geen of weinig concentratie
- e) Te speels om te voetballen zoals ouderen van hen verlangen
- f) "Eigen ik" is nog heel belangrijk, weinig gevoel om dingen samen te doen
- g) "Uitgesteld denken" is moeilijk

Speldrang, willen nabootsen, veel uithoudingsvermogen (veel beurten), snel afgeleid, korte spanningsboog, egocentrisch (gaat vanzelf over, niet te verwarren met egoïsme), werken nog niet echt samen, niet in staat bewust te leren (standbeen, opendraaien, enz.).

voor de E-leeftijdsgroep:

- a) Al meer bereid deel uit te maken van een team
- b) Zien het verschil tussen wie goed of slecht kan voetballen
- c) Leergevoelig, de "ideale" leeftijd om de basisvaardigheden te leren
- d) Balgevoel wordt snel beter
- e) Geldingsdrang (willen graag winnen)

Speldrang, willen nabootsen, veel uithoudingsvermogen (veel beurten), snel afgeleid, iets minder korte spanningsboog, een stuk minder egocentrisch (gaat vanzelf over, niet te verwarren met egoïsme), gaan al meer samenwerken, kunnen al meer bewust leren (standbeen, opendraaien, enz.)

voor de D-leeftijdsgroep:

- a) Kritisch op eigen prestatie, bewust bezig zich te verbeteren
- b) Goede lichamelijke coördinatie
- c) Zeer leergevoelig
- d) Overgang naar middelbaar onderwijs

voor de C-leeftijdsgroep:

- a) Eigen mening ontwikkelt zich en vermogen tot beoordelen groeit
- b) Ja, maar De neiging om "alles" ter discussie te stellen

- c) Puberteit en daardoor grote geestelijke en lichamelijke veranderingen d
Bepaalde belastbaarheid, blessure gevoelig
- d) De invloed van school (spanning/huiswerk/examens etc)

voor de B-leeftijdsgroep:

- a) Begin harmonisatie, effectiever bewegingsverloop
- b) (Soms) alle kenmerken van de puberteit zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid
- c) (Zeer) kritisch naar anderen en zichzelf
- d) Zoeken naar grenzen
- e) Blessure gevoelig

voor de A-leeftijdsgroep:

- a) Zowel lichamenlijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht
- b) "Volut" belastbaar
- c) Realistischer

2. Doelstellingen voor de trainingen en de begeleiding:

voor de F-leeftijdsgroep:

- a) Veel onbewuste vorming door kiezen van de juiste organisatievormen
- b) Begin maken van het aanleren van basistechnieken
- c) Verbeteren van de lichaamscoördinatie
- d) Maximale hoeveelheid balcontacten
- e) Bewegingservaring (vooral) met de bal opdoen
- f) Aanleren van een goede veldbezetting bij partijspelen
- g) Situatief aanwijzingen geven

Kinderen leren het meest in een veilig leerklimaat, d.w.z. een sfeer waarin de kinderen de mogelijkheid hebben dingen zelf te ontdekken en dingen fout mogen doen. Een klimaat waarin gewezen wordt op hoe het kán, en niet op hoe het had gemoeten! Zorg voor duidelijkheid en een goede structuur. Spelen is leren, leren is spelen. In een kleine groep werken kinderen makkelijker samen dan in een grote groep. Regelmatig dezelfde oefenvormen is niet vervelend voor kinderen, integendeel. Een goed voorbeeld werkt veel beter dan veel praten. Veel praten is funest voor een F pupil.

Het accent ligt op: spelenderwijze leren voetballen en de basis leggen van technische vaardigheden

voor de E-leeftijdsgroep:

- a) Gerichte techniektraining van alle voetbalvaardigheden (traptechniek, aan- en meenemen, enz.
- b) Aanleren van basisvaardigheden en verbetering coördinatie
- c) Toepassen van basistechnieken in partijtjes en wedstrijden d Maximale hoeveelheid balcontacten e Verbeteren van een goede veldbezetting bij partijspelen
- d) Begin maken met eenvoudige positiespelen

- e) Een goed voorbeeld werkt veel beter dan veel praten. (Te) veel praten is niet goed voor een E pupil. Kinderen kunnen al beter bewust leren (standbeen, opendraaien, enz.).
- f) Basis leggen voor "spelers die met inzet en beleving trainen en voetballen" Het accent ligt op: techniek en mentale vorming.

voor de D-leeftijdsgroep:

- a) Gerichte techniektraining van alle voetbalvaardigheden (traptechniek, aan- en meenemen, enz.
- b) Verbeteren van de basisvaardigheden en verdere verbetering coördinatie
- c) Positiespelen 3:1, 4:2 en 5:2: Hoe vrijlopen, waarom en wanneer?
- d) Toepassen van basistechnieken in partijtjes en wedstrijden
- e) Volgen van schoolprestaties

Het accent ligt op: techniek en mentale vorming en er wordt een begin gemaakt met tactische elementen.

voor de C-leeftijdsgroep:

- a) Gerichte techniektraining van alle voetbalvaardigheden
- b) Beheerfase van de technieken en onderhouden coördinatie (lichamelijke veranderingen
- c) Handelingssnelheid (verder) opvoeren
- d) Positiespelen. Tactische principes! Waarom en wanneer de loopacties? Hoog tempo.
- e) Tactische begrippen, ontwikkelen taken per linie en per positie.
- f) Toepassen van basistechnieken in partijtjes en wedstrijden
- g) Discipline verwachten. Grenzen aangeven! Consequente en éénduidige benadering
- h) Rekening houden (tijdelijke) individuele mentale en fysieke tekortkomingen

In deze leeftijdsfase gaat het om het aanleren van het rendement van het handelen. Het accent ligt op: techniek, tactiek en (verdere) mentale vorming.

voor de B-leeftijdsgroep:

- a) Onderhouden en verbeteren van technieken en coördinatie
- b) Verdere tactische vorming
- c) Bewegingstempo en handelingssnelheid verhogen
- d) Conditionele belasting opvoeren
- e) Goede warming-up (blessure gevoeligheid)
- f) Ontwikkelen teamtaken en verder ontwikkelen taken per linie en taken per positie
- g) Duidelijke grenzen aangeven, consequent en éénduidige benadering

In deze leeftijdsfase gaat het om het rendement van het handelen. Hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen. Het accent ligt op het complete pakket: techniek, tactiek, conditie en (verdere) mentale vorming.

Voor de A-leeftijdsgroep:

- a) Onderhouden en verbeteren van technieken en de coördinatie.
- b) Onderkennen tekortkomingen en daarop trainen
- c) Trainingen staan in het teken van presteren tijdens de wedstrijden

In deze leeftijdsfase gaat het om het rendement van het handelen. Datgene waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen. Het accent ligt op het complete pakket: techniek, tactiek, conditie en (verdere) mentale vorming. Voorbereiden op het senioren voetbal!

3. Indelingen/kenmerken trainingen

A. Warming up.

DEF: Indien er voldoende ruimte beschikbaar is: Voor de training kleine (bijv. 4:4) partijtjes. Zodra de jongens op het veld komen kunnen ze beginnen (zo mogelijk 10 –15 minuten voor de training) op klaarstaande veldjes partijtjes te spelen. Vrij spelen zonder coaching. Bij de start van de training groepsgewijs korte loop-, rek- en strekoefeningen.

BC: Wordt uitgevoerd volgens een vast patroon en met vaste oefeningen.

A: Zonder bal, als groep, eventueel gevolgd door een rondo.

vervolgens:

B. Centrale oefening 1

F: **15 minuten individuele techniek**

A B C D E: **20 minuten individuele techniek**

A B C D E F: (eenvoudige) organisatievormen

E/F: Het aanleren van de juiste balaanname, traptechnieken en een aantal schijn-/kapbewegingen en verbeteren van de lichaamscoördinatie

C/D: Verder verbeteren van de basisvaardigheden, coördinatie en werken aan een hogere handelingsnelheid.

A/B: Het onderhouden en verder verbeteren van het balgevoel, de coördinatie en de handelingsnelheid

Kernthema centrale oefening:

F Balgevoel aanleren en verbeteren.

E Baas worden over de bal

D Baas worden over de bal en blijven bij weerstand en een hogere bewegingsnelheid!

C/B/A Baas zijn over de bal, ook bij weerstand en een hoge bewegingsnelheid!

C. Centrale oefening 2

F **3 keer 10 minuten (3 oefenvormen)**

Oefenvormen om basistechnieken als passen en trappen, aan- en meenemen enz., spelenderwijs te leren. Ook afwerk-vormen en veel kleine partijtjes (1 tegen 1 en 2 tegen 2).

CDE **35 - 40 minuten** te verdelen over:

- technieken als; traptechniek, aan- en meenemen, enz. technieken als; traptechniek, koppen, aan- en meenemen, enz.
- 1:1 met verminderde- en volledige weerstand
- Algemene tactische vorming d.m.v. positiespel: 3:1, 5:2, 4:2, 3:2

AB **50 minuten** te verdelen over:

- technieken als; traptechniek, aan- en meenemen, enz. technieken als; traptechniek, koppen, aan- en meenemen, enz.
- 1:1 met verminderde- en volledige weerstand
- Algemene tactische vorming d.m.v. positiespel: 3:1, 5:2, 4:2, 3:2

ABCD

- tactische vorming in brede zin en in de vorm van; mandekking, persoonlijke dekking, rugdekking (t.o.v. medespelers), op- en buitenom komen, linietactiek en de taken die aan de verschillende posities in het elftal zijn verbonden, binnenste lijn bezetten (verdedigend), insnijden (aanvallend)
- 4:4 in specifieke vormen, zoals: lijnvoetbal, een breed veld met 4 doeltjes, met grote doelen, lang smal veld (dieptespel)

ABCDE

- conditionele trainingvormen (zoveel mogelijk met bal)

ABC

- oefeningen om de kracht- en lenigheid te vergroten

D. Laatste trainingsonderdeel

(waarin het getrainde facet wordt benadrukt)

ABC

15 minuten 4:4/6:6 e.d.

De basisvorm 4:4 is beschreven in het cursusboek van Cock van Dijk.

ABCDEF

In de basisvorm 4:4 zijn alle posities beschikbaar, vóór, achter en de zijkant.

AB

Tijdens de laatste training voor de wedstrijd een "grote partij" met keepers

F

Belangrijke facetten voor de F groep zijn het leren vanuit een positie te spelen (geen kluitjes voetbal) en het durven maken van acties.

E

Belangrijke facetten voor spelers van de E groep zijn het maken van individuele acties en het spelen vanuit een positie. En, willen winnen!

D

Belangrijke facetten voor de D groep zijn het maken van individuele acties, het spelen vanuit een positie en een hogere balsnelheid. En, willen winnen!

- C Belangrijke facetten voor de C groep zijn het beheersen van technieken, een hoge balsnelheid en strijd in een "kleine ruimte". Willen winnen!
- B Belangrijke facetten voor de B groep zijn een hoge balsnelheid en strijd in een "kleine ruimte". Moeten winnen!.
- A Belangrijke facetten voor de A groep zijn de vertaling van veel voorkomende spelmomenten naar de zaterdagwedstrijden, een hoge balsnelheid en strijd in een "kleine ruimte". Moeten winnen!.
- EF De partijvormen worden met inzet en beleving gespeeld. **Pingelen mag!**
Alle technische vormen moeten "geconcentreerd" worden uitgevoerd, waarbij goed rekening moet worden gehouden met de korte "spanningsboog" van kinderen van deze leeftijd.

EINDTERMEN (DVD oefenstof)

De onderstaande **EINDTERMEN** "moeten" door de spelers bij de overgang van een leeftijdsgroep naar een hogere leeftijdsgroep gehaald zijn.

- F Een begin maken met het aanleren van een aantal (DVD) bewegingen.
- E De E spelers moeten de bewegingen zo goed mogelijk aanleren.
- D De D spelers moeten alle basisbewegingen verder aanleren en (gaan) beheersen
- C De C spelers moeten alle basisbewegingen hebben aangeleerd en beheersen.
- B/A De B en A spelers moeten alle basisbewegingen verder perfectioneren en kunnen toepassen.
- A Naast het voldoen aan de eindtermen is het van belang spelers voor te bereiden op het spelen in de hoogste senioren elftallen van RHS. Dit gebeurt o.a. door spelers regelmatig met de senioren selectie mee te laten trainen (vanaf januari) en het spelen van wedstrijden met seniorenteams en met het team "onder 23 jaar".

Onder aanleren wordt verstaan het goed kunnen gaan uitvoeren van het bewegingsverloop van de bewegingen.

Onder beheersen wordt verstaan, op de juiste manier uitvoeren, in een goed tempo, zonder volledige weerstand.

Op de leeftijd van C spelers moet een stap worden gemaakt naar het toepassen. Onder toepassen wordt verstaan het onder volledige weerstand gebruiken van zoveel mogelijk technieken.

ACCENTEN:

- F Het bewegingsverloop zo goed mogelijk aanleren.
- E Het bewegingsverloop "perfect" aanleren. Spelers moeten de bewegingen zo goed mogelijk uitvoeren.
- CD Dubbele bewegingen en (korte) series van bewegingen en bewegingen waarin spelers zich hebben gespecialiseerd. Handelingssnelheid geleidelijk omhoog.
- AB Series bewegingen maken. Bewegingen op het juiste moment toepassen. Handelingssnelheid zo hoog mogelijk. Feller, sneller.

Tips voor de (techniek)trainer:

- Geef steeds een "perfect" voorbeeld
- Stimuleer de kinderen de bewegingen goed te doen
- Stimuleer werklust
- Complimenteer goede acties en bij balverlies meteen de bal terugveroveren
- Spelers moeten leren alle mogelijke 1:1 situaties op te lossen
- Daag spelers uit om sneller te handelen, sterker te zijn en nooit op te geven. Moe worden mag/moet
- Spelers worden constant uitgedaagd om initiatief te nemen
- Duels moet je willen winnen!

Traptechniek

- F tot 8 meter, met binnenkant voet van het sterke been. Ook veel oefenen met het zwakke been! Afleren trappen met punt van de schoen.
- E tot 12 meter, met binnenkant voet van beide benen. Over de grond en strak. Ook passen vanuit de beweging (vanuit dribbel).
- ABCD Idem als bij de E-leeftijdsgroep aangevuld met: Balsnelheid hoog!
- FE Begin maken met de techniek van de wreeftrap met het sterke- en zwakke been. Bij afwerken op het doel niet met de binnenkant van de voet schieten!
- E Bal kunnen kaatsen (met beide benen) na aanspelen over de grond
- CD Idem als bij de E-leeftijdsgroep met als toevoeging: door de lucht.
- D Aansluitend passen vanuit een aanname van de bal (kort vooruit spelen en dan passen)
- D De wreeftrap (binnenkant wreef) met het sterke been aanleren, ook met het zwakke been. Strak over de grond, door de lucht en als "schot op doel".
- C Met het zwakke been de wreeftrap verder ontwikkelen.
- ABC De wreeftrap (binnenkant wreef) met het sterke been "beheersen" . Strak over de grond, door de lucht en als "schot op doel". Nadruk leggen op passen vanuit de beweging (vanuit dribbel).

Bal aanname

- F Aan- en meenemen (in stand) van over de grond aangespeelde ballen met beide benen: recht vooruit en zijwaarts
- F Aanleren de bal zacht tegen de voet laten komen, vaart uit de bal halen en daardoor de bal dichtbij houden.
- CDE Aan- en meenemen over de grond in stand en in beweging naar de bal zonder en met vóór actie van de ontvangende speler. Alle vormen met beide benen.
- AB Aan- en meenemen in beweging naar de bal met vóór actie van de ontvangende speler. Alle vormen met beide benen. Recht vooruit, zijwaarts en doordraaiend.
- ABCD Aannee vanuit de lucht: direct, kort na de stuit of met de borst
- ABCDE Automatiseren van het aannemen met het "buitenste" been

Vóóracties

- D Aanleren om op het **juiste moment** goede vóóracties te maken
- ABC Op het juiste moment goede vóór acties maken.

Dribbelen en drijven

- F Aanleren te dribbelen door de bal te raken met afwisselend binnen- en buitenkant voet. **De bal elke pas raken met korte tikjes**
Met beide benen oefenen. Wanneer dribbel je of drijf je? Vertellen en leren dat je dribbelt als er tegenstanders in de buurt zijn en drijven als er veel ruimte is.
- E Het verschil weten, wanneer te dribbelen/drijven.
- EDC Uitvoeren in veranderende looprichtingen

- DC Loopsnelheid maximaal bij het drijven met volledige balcontrole bij "eindpunt" van het drijven. Zo weinig mogelijk "naar de bal kijken" (bij zowel dribbelen als drijven).

Ontwikkeling zwakke been

- F Wennen en stimuleren gebruik te maken van zwakke been
DE Bewust gebruik leren maken van zwakke been.
ABC Onbewust gebruik maken van zwakke been.

Dropkick / volley

- FE Een begin maken met het leren beheersen van beide vormen (timing!)
DC Leren beheersen van beide vormen (timing!)
BA Beheersen van beide vormen (timing!)

1-2 combinatie

- ABCDEF Inspelen met een goede traptechniek
ABCDEF Met het juiste been kaatsen
EF Zonder vóóractie van de kaatser
D Zonder en met goede vóóractie van de kaatser op het juiste moment
ABC Goede vooractie van de kaatser op het juiste moment.

Hooghouden

F

met tussenstuit:

- met sterke been 25 keer
- met zwakke been 10 keer
- om en om 15 keer

zonder tussenstuit:

- met sterke been 10 keer
- met zwakke been 5 keer
- om en om 10 keer

- E
- met sterke been 20 keer
 - met zwakke been 10 keer
 - om en om: 15 keer

- D
- met sterke been 25 keer
 - met zwakke been 10 keer
 - om en om 15 keer

- C
- met sterke been 50 keer
 - met zwakke been 10 keer
 - om en om 25 keer

- CD In beweging, wandelend en inlooppasje.

Fysiek / Conditie:

- EF Geen specifieke conditietraining
Wel: sprinten 5 en 10 meter, spelvormen (tikkertje met bal) en wedstrijdvormen (estafettes) met en zonder bal. Moe worden mag/moet. Daag spelers uit om sneller te handelen, sterker te zijn en nooit op te geven.
- DEF Veel stop- en startvormen voor reactie- en startsnelheid en
Veel kleine partijtjes. Vaak behoorlijk belastende 1 tegen 1 vormen.

Duurtraining

- AB "langere" (15 tot 30 minuten) inspanning, geen piekbelasting en geen rust tussendoor

Interval training

- ABC interval extensief: 3 - 4 minuten arbeid / 2 min relatieve rust
(regelmatig "piekbelasting", 80%)
interval intensief : tot 40 sec arbeid / 30 – 40 seconden rust
(^piekbelasting", 100%)

Conditietest:

- AB Interval Shuttle Run Test, 4 keer per jaar
- ABC Intensiteit en arbeid/rust verhouding goed doseren. Veel aandacht voor de beperkte belastbaarheid van C spelers
- ABC Alle vormen met voetbaleigen vormen (zoveel mogelijk met bal).
Verschillende technische en tactische oefenvormen die goed beheerst worden met conditionele accenten
De DVD oefenstof kan goed worden gebruikt bij de conditionele trainingsmethoden zoals duur- en interval training.

Tactisch (positiespelen)

- ABCDE Kern: waarom en wanneer de loopacties !
- E Begrijpen en kunnen uitvoeren van 2:1, 3:1 en 5:2.
- D Kunnen uitvoeren van 2:1, 2:1, 5:2 en 4:2
- ABC Kunnen uitvoeren van 2:1 / 2:2 / 3:1 / 4:2 / 5:2 / 4:4 / 6:6 / zonder en met kaatsers
- C Tactische principes van verschillende positie spelen weten en toepassen.
- AB Idem als bij de C-leeftijdsgroep aangevuld met: in hoog tempo toepassen.

Accenten: ABCD

- Altijd in beweging zijn, voetenwerk (op de vóór voeten)
- Op het juiste moment positie kiezen
- Diep gaat voor breed
- Bal in de juiste richting aannemen
- Bal op de juiste voet aanspelen
- De bal vasthouden of direct spelen
- Elkaar coachen (de bal "napraten")

Extra accenten ABC:

- Hoge balsnelheid
- / 3 x raken van de bal

Coaching verschillende positiespelen:

- 2:1** Snel aanspeelbaar worden door uit de gedekte ruimte te komen
- 2:2** Afschermen van de bal, medespeler moet loskomen van de tegenstander. Aanspelen medespeler die aangeeft waar en wanneer hij die wil hebben. Speler aan de bal bepaalt of en wanneer de bal wordt afgespeeld.
- 3:1** Speler met bal moet altijd en op elk moment 2 afspeelmogelijkheden hebben
Binnen een 4-kant, in de vrije ruimte, wedstrijdvormen
- 4:2** Snel breed spelen om de verdedigers uit elkaar te spelen voor de diepe bal
Binnen 4-kant, in de vrije ruimte, wedstrijdvormen
- 5:2** Het veld groot houden en in hoog tempo de bal laten lopen. De diepe man "zoeken". Ideale veldbezetting : vier zijden bezet, een speler centraal (driehoekjes). Tip voor de trainer: laat het eerst fout lopen en vraag dan wat de ideale veldbezetting is. Meestal weten ze het wel, anders uitleggen en opnieuw starten.

4 tegen 4, leermiddel Zeister visie.

(en alle andere kleine oefenvormen, zoals 1:1, 2:1, 3:2, 4:3 met kleine doeltjes of als lijnvoetbal e.d.)

"4 tegen 4 wordt door de KNVB gepromoot, omdat het een afgeleide is van het straatvoetbal. Het straatvoetbal dat aan de basis heeft gestaan van de successen van het Nederlandse voetbal. Nu er over het algemeen minder op straat wordt gevoetbald dan vroeger, biedt dit leermiddel een goed alternatief om tijdens de beperkte trainingsuren op de club veel balcontacten te hebben in wedstrijddecite situaties. Het is de kleinste vorm van een echte wedstrijd met 1 verdediger, 2 middenvelders en 1 aanvaller, waarin alle aspecten naar voren komen (balbezit, balverlies, omschakeling) en de trainer de gelegenheid heeft om situatief te coachen. "

Voorwaarden:

- Speel vanuit de opstelling 1:2:1
- Indribbelen (ook bij corners)
- Geen slidings/tackles

Balbezit, wat ziet/zegt de trainer?

- Vasthouden of direct spelen
- Snelle omschakeling bij verkrijgen balbezit
- Wanneer welke beweging?
- Elkaar coachen
- De bal "napraten" bij inpassen van medespeler
- E/F: pingelen mag, zelfs stimuleren!
- Altijd een voetballende oplossing, nooit bal over de zijlijn, is balverlies.

Balverlies of balbezit tegenpartij, wat ziet/zegt de trainer?

- Iedereen verdedigend denken
- Druk op de bal, vóóruit verdedigen
- Positie/mandekking
- Onderlinge coaching (de bal "napraten")
- Coaching (druk op de bal, goed naar de bal kijken).
- Degene die balverlies lijdt, moet onmiddellijk zelf proberen te herstellen

Mentaal

Spelers moeten:

- Kunnen omgaan met teleurstellingen
- Gedragsregels bij trainingen/wedstrijden respecteren
- Kunnen omgaan met coaching van trainer en van medespelers
- De wil hebben om te slagen, te willen winnen en altijd de beste te willen zijn

- Gedisciplineerd zijn, houden aan de huisregels
- Een zelfbewuste en professionele houding uitstralen (AB)
- "Leven als een sportman"(goed eten en op tijd naar bed)

De trainer helpt ze daarbij door:

- Eerder stimuleren acties te maken, dan over te spelen (F)
- Niet "kinderachtig"zijn (F)
- Werklust te stimuleren (CDEF)
- Complimenteer goede acties (CDEF)
- Daag spelers uit om sneller te handelen, sterker te zijn en nooit op te geven (ABCDE)
- Discipline eisen. Duidelijk en consequent grenzen aangeven! (ABCDE)
- Werken aan zelfstandigheid (o.a. de groep zorgt voor het materiaal) (ABCD)
- Winnaar mentaliteit kweken door te praten, het goede voorbeeld te geven en veel wedstrijdelementen in de trainingsvormen in te bouwen (ABCD)

Bij Plan van Aanpak uitwerking Jeugdbeleidsplan RHS 2013-2018**Keepersopleiding , uitgangspunten, leerplan**

Van talent naar topkeeper

Richtlijnen om in de komende jaren bij RHS een sterke jeugdkeepersopleiding neer te zetten. Hiervoor zijn een 5 tal punten essentieel, die ieder in de komende jaren, als onderdeel van het jeugdbeleidsplan in detail verder kunnen worden ingevuld en die recht doen aan onze jeugdopleiding.

Structuur & Cultuur

Uitgangspunt: de keeper is specialist in het voetbal team.

- Alle keepers krijgen gerichte keeperstraining;
- Keeperstrainers worden ondersteund met methodische keeperstrainingen en worden begeleid door een gediplomeerd keeperscoach;
- Teamtrainers worden ondersteund in het vakkundig omgaan met de keeper, volgens het train de trainer principe en met ondersteunend materiaal.

Methodiek

- Keepers worden opgeleid volgens KNVB methodiek (volgt Frans Hoek opleiding), deze sluit aan bij de overige trainersopleidingen (TC-3,2,1);
- Opleiding volgt leeftijdsbenadering en "niveau bij niveau";
- Goede afwisseling van basis (jongste jeugd) naar steeds meer wedstrijdgericht;
- Training is ook lesgeven en uitgangspunt is positief coachen;
- Trainingen worden voorbereid en regelmatig besproken met de coordinator jeugdkeepers;
- Regelmatig keeperstraining binnen en met het team;
- Keeperstrainingen zoveel mogelijk ook gelijktijdig met de teamtrainingen;
- Keepers sluiten zo mogelijk aan bij de afsluitende partijvorm van het team;
- Aspirant keeperstrainers krijgen bij langdurig enthousiasme mogelijkheid de KNVB opleiding basiskeepertrainer te volgen.

Begeleiding

- Talenten worden begeleid middels talenten begeleiding;
- 2 keer per jaar een pop gesprek; sterke punten, verbeterpunten, actiepunten;
- Voeding advies, verzorging;
- Leren van voorbeelden; gebruik van netwerk;
- Omgang met ouders;
- Rol van bestuur.

Faciliteiten

- Ruimte, veld met belijning;
- Kleine en grote doelen,;
- materialen: hordes, ladders, petjes, hoedjes, slalomstokken, Tsjोक;
- Trainingstijd, afgestemd op team/ individu;
- Verplaatsbare muur;
- Instructieborden;
- Video apparatuur;
- Ballen op juiste gewicht per leeftijdsklasse;
- Medicin ballen;
- Binding met leverancier keepersbenodigdheden .

Scouting

- Interne scouting door keepers coordinator;
- Externe scouting en afspraken over aannamebeleid;
- Afspraken over selectiebeleid;
- Adviesrol van keeperstrainers en coördinator bij selectie van spelers;
- Spelersvolgsysteem/ keepersbeoordelingslijst.

Leerplan (Jeugd)keepers

Keepers nemen een belangrijke positie in binnen een elftal. Zij zorgen voor de organisatie van de achterhoede, moeten tegenwoordig ook nog mee kunnen voetballen en daarnaast moeten ze ook nog eens de ballen tegenhouden. Met dit plan wordt aangegeven waar de taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden liggen van iedereen die binnen deze doelgroep werkzaam is. Er zal een goede technische begeleiding van de jeugdkeepers nodig zijn om het spelpeil van de jeugdkeeper zo hoog mogelijk te krijgen. Dit jeugdkeepersplan kan een bijdrage zijn tot meer succes binnen onze jeugdafdeling. Regelmatig zal moeten worden gekeken of het jeugdkeepersplan nog wel voldoet en uitvoerbaar is. Is dit niet het geval, dan zal het plan bijgesteld of aangevuld worden.

1. doelstelling:

Verbetering van de jeugdkeepers van RHS met betrekking tot de organisatie. Het vroegtijdig beginnen met het selecteren van spelers die aanleg en vooral plezier hebben in het keepen.

Deze spelers dan zodanig opleiden en begeleiden dat er goede en betrouwbare keepers uit voort komen. Rekening houden met het feit dat RHS niet alleen keepers met kwaliteiten voor de selectieteams opleidt, maar ook een zo hoog mogelijk niveau nastreeft voor de niet selectieteams.

2. scholing:

De vereniging moet met name de oude en bestaande selectiekeepers aanmoedigen om de eigen jeugdkeepers te gaan trainen en te gaan begeleiden. Deze keeperstrainers zullen gestimuleerd worden door middel van thema avonden en keepersdagen.

3. technische zaken:

Doel van een trainingsplan voor doelvrededigers is net als bij de veldspelers de kwaliteit te vergroten. Door middel van een gerichte training, waarin aandacht wordt geschonken aan de specifieke facetten van het keeperswerk. De trainingen zijn gericht op technische, tactische, lichamelijke, conditionele, motivatie, kennis en sociale aspecten. Hier onder worden de verschillende leerdoelen uit gewerkt.

Technische aspecten:

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| * Rapen van de bal | - | voorwaarts, zijwaarts |
| * Vangen | - | buikholte, borsthoogte, boven het hoofd |
| * Vallen | - | voorwaarts, zijwaarts |
| * Duiken | - | voorwaarts, zijwaarts |
| * Zweven | - | voorwaarts, zijwaarts |
| * Springen | - | hoog, laag |
| * Stompen | - | met 1 vuist, 2 vuisten |
| * Tippen | - | met 1 hand, 2 handen |
| * Rollen | - | frontaal, met instap |
| * Werpen | - | strekworps, slingerworps |
| * Trappen | - | doeltrap, volley, drop kick |
| * Stoppen van de bal | - | hoog, laag |
| * Spel buiten de 16 meter | - | trappen, lopen, sliding, controle over bal |
| * Voetenwerk | - | binnen de 5 meter, buiten de 5 meter |
| * Uitgangshouding | - | voeten/benen, armen/handen, romp/hoofd |

Tactische aspecten

- | | | |
|----------------|---|---|
| * Timing | - | hoge ballen zijkant, uitlopen binnen of buiten de 16 meter |
| * Keuzes maken | - | stompen / tippen / vangen
werpen / trappen
lopen / vallen duiken
stoppen / vangen
ingrijpen / blijven staan
muur / geen muur
snelle spelhervatting / rust |

- * Coaching; algemeen - achterhoede, middenveld
- * Coaching; spelhervatting - corner, vrije trap dichtbij, vrije trap veraf, ingooi

- * opstelling/positiespel - in het doel, voor het doel, penalty, corner, ingooi, vrije trap met muur, vrije trap zijkant, 1:1 situatie

Lichamelijke aspecten

- Durf
- Lenigheid
- Trapkracht
- Werpkracht
- Stootkracht
- Loopsnelheid
- Reflexen
- Coördinatie
- Concentratie

Conditionele aspecten

- Opbouw begin van het seizoen
- Opbouw conditie
- Sprinten

Motivatie aspecten

- Aanwezig zijn bij de training
- Aanwezig zijn bij wedstrijden
- Tijdig afmelden
- De wil om te winnen
- De wil om iets te leren

Kennis aspecten

- Kennis van de lijnen op een voetbalveld
- Kennis van de spelregels
- Kennis van de opstelling
- In zicht in de samenhang binnen een elftal
- Weten wat je moet doen op welke plek
- Kennis van de voetbal termen

Sociale aspecten

- Respect voor de scheidsrechter
- Respect voor je tegenstander

- Respect voor je medespeler
- Tegen je verlies kunnen
- Respect voor eigendommen van een ander

Aan de hand van bovenstaande kan er oefenmateriaal worden samengesteld, wat dan het trainingsplan voor de keep(st)ers kan zijn. De oefenstof moet worden aangepast naar leeftijdscategorie.

Leerplan F – keepers:

Bij F -keepers wordt de nadruk gelegd op de eerste basistechnieken.

Wat vooral belangrijk is, is de positie en uitgangshouding van de doelman, zowel bij balverlies als bij balbezit. Daarom wordt op verschillende manieren met het uitzetten van kleine circuits gepoogd de doelman steeds naar een goede basisopstelling te doen terugkomen. Wat op deze leeftijd vooral belangrijk is, is dat de doelman zoveel mogelijk leert.

Meevoetballen:

Het is dan ook de taak van de trainer om zijn doelman via alle mogelijke trainingsvormen en wedstrijdvormen te leren zich steeds te motiveren en optimaal op te gaan in het spel.

Wanneer een team steeds wint met meer dan 5 doelpunten verschil, is het aan te raden de doelman de plaats toe te wijzen als laatste man, of de doelman voor de verdediging te laten meespelen.

In een latere ontwikkeling zien we dat deze stappen heel belangrijk zullen zijn. Niet alleen hoge ballen worden dan belangrijk, maar ook het voor uitlopen op verschillende spelsituaties en het goed uitvoeren ervan blijken dan hun belang te hebben

Leerplan E-Keeper:

Het belangrijkste bij de E-keepertjes is dat men voor ogen houdt dat plezier boven aan staat en ze zo enthousiast te maken en te houden voor het keepen.

1. Speelse manier de basis begrippen aan leren.
2. Op een speelse manier de warming-up aan leren en duidelijk maken waarom dit belangrijk is.
3. Leren niet bang te zijn voor de bal.
4. Het leren vangen van de bal, op de borst, boven het hoofd, links/rechts naast hem/haar.
5. Correcte valtechniek aanleren (vaak is de keeper geneigd bij zijn zwakke hoek zijn lichaam te draaien).
6. Positie kiezen in het doel bij: corners, uitkomen, schoten op het doel.
7. Goede uittrap: vanaf de grond, vanuit de hand.
8. Goede uitworp.

Leerplan D- keepers:

Techniek

Verdedigend

zonder bal ·

Uitgangshouding.

- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk.
- Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

Verdedigend

met bal ·

Oprapen.

- Onderhands vangen.
- Blokkeren met borst en buik.
- Bovenhands vangen.
- Vallen.
- Duiken.
- In de voeten werpen.
- Buiten de zestienmeter ballen wegtrappen.

Opbouwend en

aanvallend ·

Trap uit de handen.

- Werpen, rollen en de slingerworp · Doeltrap.

Tactiek

Verdedigend/spelsituaties

- Opstellen en positie spel in het doel.
- Opstellen en positie spel voor het doel, vooral letten op het onderscheppen van diepte ballen.
- Duel 1 tegen 1.

Leiding geven en coachen en organiseren

Maak van tevoren afspraken met de andere spelers, welke termen er in het algemeen gebruikt worden .

'Los` = Deze bal is voor de keeper, de overige spelers MOETEN de bal laten gaan.

'Jij` = De keeper verplicht een speler de bal te spelen.

Let op:

De keeper moet oogcontact maken met de desbetreffende speler en eventueel zijn naam roepen.

Leerplan C keepers:

Techniek

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; een en tweebeenige afzet, omhoog, voor-, achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van een of meer passen.

Verdedigend met bal

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

Opbouwend/aanvallend

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

Tactiek

Verdedigend spelsituaties

- Opstellen en positieospel in het doel en voor het doel.
- Opstellen en positieospel voor het doel, diepte- en flankballen.
- Duel een tegen een, Verdedigend (spelhervatting)
- Positiespel voor en in het doel bij vrije schop, hoekschop en penalty. Leiding geven en coachen en organiseren

Maak van tevoren afspraken met de andere spelers, welke termen er in het algemeen gebruikt worden .

- 'Los' = Deze bal is voor de keeper, de overige spelers MOETEN de bal laten gaan.
 'Jij' = De keeper verplicht een speler de bal te spelen.
 'Hier' = Een speler met de bal, die een tegenstander in zijn rug krijgt of geen overzicht heeft over de rest van het veld, moet de bal terug spelen naar de keeper.

Leerplan B keepers:

Techniek

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; een en tweebeinige afzet, omhoog, voor-, achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van een of meer passen.

Verdedigend met bal.

- Oprapen
- Onderhands vangen.
- Blokkeren met buik/borst.
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst met ontwijkende van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen. Dit uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam.
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander.
- Vallen.
- Duiken.
- Zweven.
- Tippen; over en naast het doel, verlengen en veranderen van richting bij flankballen
- Stompen; met twee vuisten en met een vuist en tenslotte met weerstand van een of meerdere tegenstanders.
- In de voeten werpen/schuiven.
- Noodafweer.
- Buiten de zestienmeter: alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, slidingtackle.

Opbouwend/aanvallend.

- Trap uit de handen: volley en dropkick.

- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands).
- Strekworp (zijwaarts en bovenhands), inworp en duwworp (vanaf de borst).
- Doeltrap.

Tactiek.

Verdedigend spelsituaties.

- Opstellen en positieospel in het doel en voor het doel.
- Opstellen en positieospel voor het doel, diepte- en flankballen.
- Duel een tegen een, Verdedigend (spelhervatting)
- Positiespel voor en in het doel bij vrije schop, hoekschop en penalty.
- Aftrap.

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 en trappen).

Leerplan 2^e jaars B- en A- keepers.

Een keeper vanaf de 2^e jaars B-A jeugd dient alle vaardigheden van het keepen te beheersen. Hij moet er in ieder geval op getraind zijn. Bij een later ingestroomde keeper is bijsturing nog mogelijk op deze leeftijd, mits hij aanleg heeft voor het keepen. Hoe ouder de keeper is des te moeilijker wordt het om hem/haar nog iets bij te leren. Verder dient vanaf deze leeftijd veel aandacht gegeven te worden aan de volgende onderdelen:

1. Fysiek/mentaal
2. conditie
3. handeling en reactie snelheid
4. coachen van de medespelers