



Opleidingsplan jeugd

Kwiek'78 2010-2015



Nick Post.



## **Inhoudsopgave**

Literatuurlijst	blz. 3
Algemeen	blz. 4 t/m 6
Opleidingsplan Jeugdteams Kwiek'78	blz. 7 t/m 9
Leren voetballen en Leren coachen	blz. 9
Effectief Coachen van Jeugdelftallen	blz. 10
De Coerver School	blz. 11
Taken functies in 1-4-3-3 formatie	blz. 12 t/m 16
F pupillen	blz. 17 t/m 19
E pupillen	blz. 20 en 21
D pupillen	blz. 22 t/m 25
C junioren	blz. 26 t/m 30
B junioren	blz. 31 t/m 35
A junioren	blz. 36 t/m 38
Keepers	blz. 39 t/m 48



## **Literatuur lijst**

Wiel Coerver “kappen en draaien” leerplan voor de ideale voetballer.

Zeister visie KNVB.

De voetbaltrainer, vaktijdschrift voor trainers, jeugdleiders, managers en docenten.

De Trainer-coach, nieuwsorgaan van de Vereniging van Voetbal Oefenmeesters Nederland.

Coaches die nooit verliezen, handleiding voor effectief coachen.

Het pupillen “Football Fun” boek, voetbal abc voor jeugdvoetballers vanaf 5 jaar.

De Ajax Jeugdopleiding DVD.

Het jeugdplan van Koninklijke HFC.



## **Algemeen**

Dit jeugdplan is een hulpmiddel om de jeugd van voetbalvereniging Kwiek 78 op een verantwoorde manier een gestructureerde voetbalopleiding aan te bieden. Het plan moet gezien worden als een leidraad, niet als een strak keurslijf. Kwiek 78 is een voetbalclub met een grote jeugdafdeling, met zowel meisjes - als jongensleden in de leeftijd van 5 tot en met 18 jaar. De club heeft de naam een gezellige vereniging te zijn waar de leden het over het algemeen goed naar de zin hebben. Dat moet zo blijven. Met dit jeugdplan wordt geprobeerd duidelijkheid te scheppen in mogelijkheden, taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden. Dit geldt op het gebied van organisatie alsmede op het technisch gebied. Duidelijkheid dus voor alle betrokkenen, spelers, leiders, trainers en ouders. Het jeugdplan is vooral geschreven naar de praktijk. Het op papier hebben van een jeugdplan betekent niet dat we er zijn. We zullen er met een positieve instelling mee moeten werken en het zal indien nodig bijgesteld moeten worden. De uitvoering van het plan vergt een veel grotere mate van discipline en een grotere investering in energie en tijd, dan het maken ervan. De jeugdcommissie staat open voor op - en / of aanmerkingen en zal deze bij het actualiseren van het jeugdplan zo nodig meenemen. We hopen met dit plan alle partijen die betrokken zijn bij het jeugdvoetbal bij Kwiek 78 een basis mee te geven, waardoor het bij de club nog prettiger werken wordt. De jeugdcommissie van Kwiek 78 en de jeugdcoördinator(en) bewaken het jeugdbeleidsplan. Het bestuur blijft eindverantwoordelijk; de jeugdcommissie legt verantwoording af.



*Huidige situatie*

Kwiek'78 A Jeugd  
A1 speelt 3<sup>e</sup> klasse.

Kwiek'78 B Jeugd  
B1 speelt 3<sup>e</sup> klasse.

Kwiek'78 C Jeugd  
C1 speelt 3<sup>e</sup> klasse. C2 speelt 3<sup>e</sup> klasse.

Kwiek'78 D Jeugd  
D1 speelt 2<sup>e</sup> klasse. D2 speelt 3<sup>e</sup> klasse. D3 speelt 3<sup>e</sup> klasse

Kwiek'78 E Jeugd  
E1 speelt 2<sup>e</sup> klasse. E2 tot speelt 3<sup>e</sup> klasse.

Kwiek'78 F Jeugd  
F1 speelt 2<sup>e</sup> klasse. F2 en F3 spelen 3<sup>e</sup> klasse. F4 speelt 4<sup>e</sup> klasse.



### *Situatie over 5 jaar*

Wij willen proberen om de A,B,C,D jeugd allemaal minimaal een klasse omhoog tillen. Dit willen bewerkstelligen door een duidelijk structuur aan te brengen in de jeugd opleiding. Hieronder kan worden verstaan om één systeem te gaan spelen waardoor het makkelijker is voor de trainers om hun oefenstof daarop aan te passen. Voor de spelers is het ook duidelijk wat er van hun wordt verwacht op de positie waar zij spelen. Voor de E en F Jeugd is het belangrijk dat zij baas worden over de bal en hun positie op het veld kunnen gaan bepalen. Maar het allerbelangrijkste waar wij voor moeten zorgen is dat de kinderen **PLEZIER** hebben in het voetbal waardoor zij leergierig zijn om dingen snel op te kunnen pakken.

### **Uitgangspunten**

Het jeugdplan moet ertoe bijdragen dat zowel spelers als begeleiders **plezier** beleven bij de activiteiten die ze bij Kwiek 78 uitvoeren. Tevens moet het een basis geven voor een **goede teamgeest**. In het plan gaan we ervan uit dat een aantal zaken in ieder geval goed op de rit moet staan om er voor te zorgen dat de doelstellingen worden behaald en de uitgangspunten worden nagestreefd. Ten eerste is het van groot belang dat er een goede organisatie staat, waarbij duidelijk is wie waar verantwoordelijk voor is. Daarnaast moeten de middelen en materialen goed geregeld zijn. Hier hebben we wel te maken met externe factoren, waar niet altijd invloed op uit te oefenen is. Het op de juiste wijze indelen van de teams en het aanstellen van op hun taak voorbereide trainers en leiders is ook een belangrijk aspect voor het behalen van de doelen. Een passend technische leidraad vormt een essentieel onderdeel en als laatste duidelijkheid over de te hanteren normen en waarden. Al deze punten komen in dit plan aan de orde.



## **Opleidingsplan jeugdteams Kwiek'78**

Een goede jeugdopleiding met een herkenbaar karakter is tegenwoordig essentieel voor een vereniging. Op deze manier hopen wij de jeugdleden aan ons te binden en voor langere tijd te behouden. Om tot aansprekende prestaties in de competities te komen wordt een goede coördinatie op het technische vlak als een absolute voorwaarde gezien. Het vertrekpunt daarbij is steeds: “Bruggen slaan in plaats van stil te blijven staan”.

Opgeleide spelers stromen door vanuit de jeugdopleiding naar de selecties van de zondag senioren. Wanneer de speelwijze en formatie bij de senioren hetzelfde is als bij de jeugdopleiding zal het rendement het grootst zijn. Van groot belang voor een opleiding is een eenduidige visie.

Centraal moet natuurlijk de opleiding van de voetballer staan. Het doel zal zijn om de speler een gedegen opleiding met veel spelvreugde te bieden. Een opleiding met waarde voor de toekomst waarbij teamprestaties belangrijk zijn. Echter bij de opleiding staat het ontwikkelen van het individuele talent altijd voorop. Wanneer een speler rijp is om een leeftijdscategorie hoger te gaan spelen dan zal dit in onderling overleg kunnen plaatsvinden. Prestatie en plezier zullen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Om dit doel te bereiken zullen trainers en spelers een onvoorwaardelijke dosis discipline aan de dag moeten leggen.

De maatschappij verandert snel. Normen en waarden vervagen steeds meer in onze samenleving. Willen wij komen tot een goede jeugdopleiding, dan is deze discipline heel belangrijk. Veel heeft te maken met het nakomen en bewaken van de gemaakte afspraken.

Hierin is een grote rol weggelegd voor onze trainers en leiders.

Een aantal disciplinaire regels voor de spelers zijn o.a. :

- het gedrag rond de wedstrijd en de training
- spelers dienen op tijd te zijn bij de training en/of wedstrijd
- douchen (indien mogelijk) na de wedstrijd en/of training
- tijdens wedstrijden en training geen piercings, oorkingen en/of andere sieraden dragen
- accepteren van leiding in het algemeen en van de scheidsrechter in het bijzonder
- kleedkamer opruimen na gebruik
- geblesseerde spelers komen kijken naar de trainingen en wedstrijd van hun team
- tegenstander bedanken na de wedstrijd, ook als er verloren wordt
- goede en juist gedragen sportkleding (o.a. shirt in de broek, broek over de heupen en kousen tot aan de knie)
- respect maar geen ontzag voor een tegenstander



Kadaverdiscipline is niet wenselijk, maar het is belangrijk dat op alle niveaus dezelfde regels gelden. Om draagvlak te creëren moeten we gezamenlijk (bestuur, trainers, begeleiders en ouders) komen tot een jeugdreglement waarbij het voor iedereen duidelijk is wat de waarden en normen binnen onze vereniging zijn. Een eenduidige visie speelt hierbij een grote rol. Succes kan behaald worden in het streven naar de overwinning. Succes is gerelateerd aan inzet en inspanning. Voetballers hebben wel controle over de mate waarin zij zich inspannen, maar slechts beperkte controle over de uitkomst die wordt bereikt.

Als je voetballers kunt duidelijk maken dat ze nooit “lozers” zijn dan geef je ze iets onbetaalbaar mee dat ze ook de rest van hun leven zal helpen.

### *Evaluaties*

Van de spelers worden gedurende het seizoen 2 evaluaties (tussenevaluatie en eindevaluatie), vervaardigd. Van de tussenevaluatie zal de speler in de maand december een schriftelijke rapportage ontvangen die hem in een 10 minuten gesprek zal worden overhandigd. Deze evaluaties worden opgeslagen in een S.V.S. data base (speler volg systeem) en worden gearchiveerd op de club.

### *Formatie/speelwijze*

Alle jeugdelftallen spelen in het 1:4:3:3 systeem (vandaar uit in het 1:3:4:3 concept). Vanuit deze formatie maken we afspraken over de manier van spelen, binnen dit systeem zijn namelijk meerdere varianten denkbaar. De keuze komt in de basis te liggen op 2 centrale verdedigers en 2 flankverdedigers, 3 middenvelders met de punt (10) vooruit en 3 spitsen. De speelwijze van de tegenstander maakt het noodzakelijk om afspraken te maken hoe je bij balbezit, balverlies en de omschakeling speelt. Het beheersen van verschillende systemen wordt binnen de opleiding steeds belangrijker in de hogere elftallen, in het bijzonder bij de A en B junioren. De A en B junioren dienen exact hetzelfde te spelen als het eerste elftal. Dan is het rendement van een jeugdopleiding het grootst. De gemaakte tactische afspraken moeten binnen ieder team van Kwiek'78 herkenbaar zijn.

De eerste jaars E en F-jeugd spelen bij 8:8 in een formatie van 1:3:1:3. Als een tegenstander 7:7 wil spelen dan zal de formatie 1:3:3 zijn waarbij de centrale verdediger bij BB doorschuift. Voor de ontwikkeling van de 1e jaars E-jeugd zal het goed zijn om tegen het einde van het seizoen oefenwedstrijden te spelen waar 9:9 gespeeld zal gaan worden. Dit is al goed voor hun ontwikkeling naar het grote veld toe. Het ligt in de bedoeling dat zij 1x per twee weken in een nog te ontwikkelen vriendschappelijk competitie tegen andere verenigingen 9:9 gaan spelen. Het speelveld zal bestaan van 16 meterlijn tot 16 meterlijn. Op de 16 meterlijn zal een verplaatsbaar doel worden geplaatst. We spelen in de volle breedte van het veld met alle spelregels, behalve de buitenspel regel.

In de week dat er gespeeld wordt zal er een training komen te vervallen. Kwiek'78 is van mening dat dit een goede voorbereiding is naar het volledige veld waarop zij dan 11:11 gaan spelen. De spelers moeten in principe op twee posities in het team uit de voeten kunnen. Binnen de opleiding speel je dan op twee of drie plaatsen waarvoor je bent geselecteerd. Deze rode draad geldt nu zeker voor de jeugd en in de toekomst zeer waarschijnlijk voor de hoogste





teams van de seniorensectie. Het uitgangspunt is dat wij technisch verzorgd voetbal willen spelen op de helft van de tegenstander en veel doelmogelijkheden willen creëren. Bij balverlies uitgaan van “vooruit verdedigen” of fore-checking en altijd proberen te winnen. Weinig of geen lange ballen van achteruit maar via een verzorgde opbouw naar op de helft van de tegenstander proberen te komen. De teams van Kwiek'78 spelen om te winnen en niet om verlies te voorkomen. Tot en met de C junioren spelen wij achterin 1:1 (behoudens de uitzonderingen) en pas bij de A junioren is het mogelijk dat wij met rugdekking van de positie 4 zullen gaan spelen.

Deze leeftijdscategorie wordt namelijk klaar gestoomd voor de seniorenselectie.

Bij de senioren zal men in de praktijk achterin minder één tegen één (en dus met rugdekking) spelen dan in de jeugd.

## **Leren voetballen en leren coachen**

Het observeren van het voetbal noemen wij het lezen van voetbal en is het kijken naar het voetbal binnen de vier hoofdmomenten:

BBT balbezit tegenpartij BB – Balbezit

BBT-BB omschakeling BB – BBT omschakeling

Het is wenselijk om eerst de beginsituatie te bepalen aangaande de leeftijd, het talent, de beleving en het niveau. Analyseren is het formuleren van de voetbalproblemen, bij het benoemen van de doelstellingen moet men rekening houden met de leeftijd, niveau, talenten de motivatie. Bij het realiseren van de training moet de trainer rekening houden met het bepalen van de organisatie, de keuze van de oefenvormen en deze op papier zetten, afweging maken van de belasting en belastbaarheid, rekening houden met de beïnvloeding en de coachmomenten. Wat wil ik in welke periode behandelen en wanneer laat ik het terugkomen? Het is wenselijk om vooraf een jaarplanning te maken waarin staat wat wanneer je het wilt behandelen.

Dit is een controle middel voor jezelf en je spelers, het aantal herhalingen is nog steeds bepalend bij het leervermogen. De valkuil voor iedere trainer/coach is dat hij zo gevarieerd mogelijk wil trainen maar daarbij het leervermogen uit het oog verliest. Het is namelijk een misvatting om te veronderstellen dat bij elke training nieuwe oefenvormen aan de orde moeten komen. Bij de evaluatie van een bepaald leerblok moet men zich dan afvragen of het doel is bereikt. De KNVB visie waaraan elke training moet voldoen leert ons dat elke training een voetbaleigen karakter moet hebben, er veel herhalingen in moeten zitten, men rekening moet houden met de groep waarvoor je staat en dat men hierop de juiste coaching en beïnvloeding op los laat. Dit onderstreept eens te meer de stelling van Kwiek 78 dat trainen en coachen een vak is. Geef het goede voorbeeld door respect te tonen voor jezelf, voor hen en voor andere – tegenstanders – ouders en wedstrijdleiding. Je kunt geen respect eisen, respect moet je verdienen.



## **Effectief coachen van jeugdvoetballers**

Er zijn twee benaderingen voor de beïnvloeding van sporters.

### **De positieve aanpak**

De gewenste gedragingen versterken door voetballers aan te sporen deze uit te voeren en ze te belonen als ze dat inderdaad doen. Deze op het individu georiënteerde stijl vult de hierboven gezonde visie ten aanzien van het winnen.

### **De negatieve aanpak**

Fouten die voetballers maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeer stijl is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid. Hoewel beide stijlen gebruikt worden bij het coachen is er een aantal redenen waarom de positieve aanpak de voorkeur geniet. Ten eerste het werkt beter en ten tweede creëert het een aangename sportomgeving. Het is wetenschappelijk bewezen dat positief leidinggeven de beste resultaten geeft. Het is goed te weten dat wangedrag vaak voortkomt uit een gebrek aan aandacht. Verliezen is namelijk niet hetzelfde als falen. Het is belangrijk dat voetballers verliezen niet zien als een teken van falen of als een bedreiging van hun persoonlijke waarde. Jonge voetballers moeten leren dat het verliezen van een wedstrijd geen afspiegeling is van hun eigenwaarde.



## **De Coerver school**

Wiel Coerver is van mening dat een speler die alle bewegingen beheerst, zoals omschreven in zijn boeken, een voetballer is die uit bijna elke voetbalsituatie winnend te voorschijn zal kunnen komen. Hij gaat hier soms wel eens voorbij aan alle andere weerstanden die door een voetballer overwonnen moeten worden om succes te hebben. Coerver zegt dat spelers zo goed mogelijk kunnen leren voetballen door bewegingen met de bal aan te leren. De KNVB zegt dat spelers zo goed mogelijk kunnen leren voetballen door te voetballen. Wij bij Kwiek'78 zijn van mening dat de waarheid ergens in het midden ligt. Omdat techniek zeer belangrijk is voor een voetballer wordt binnen de Zeister visie de "methode Coerver" gebruikt als een onderdeel.

Let wel op dat het oefenvormen/bewegingen zijn die al eerder zijn ingeoeft. Bij voorkeur aan het eind van de warming-up als het lichaam al lekker warm is. Actieve rust tijdens een training of tussen twee zware onderdelen in om te voorkomen dat spelers stilstaan. Als huiswerk i.p.v. soms doelloos "zomaar" met de bal bezig te zijn, tussen de wedstrijden op een toernooi of tijdens jeugdvoetbalkampen en dergelijke. Het gebruik van Coerver's oefenvormen eist al een bepaalde technische vaardigheid. De spelers zullen op zoek zijn naar de "zin" van de oefening laat ze dus nooit op signaal werken en leg uit wat je met deze oefening bereikt in een wedstrijd.



**Taken en functies in de 1-4-3-3 (BB 1-3-4-3) formatie**

<b>In balbezit - BB:</b>	<b>Bij balbezit tegenpartij - BBT</b>
<p><b>De doelvverdediger (1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voortzetting van het spel d.m.v.:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- korte opbouw -&gt; positie spel beheersen zonder risico (zie verdedigers)</li> <li>- lange opbouw d.m.v.: - lange trap;</li> <li>- uitworp;</li> <li>- coaching;</li> <li>- meespelen.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>De doelvverdediger (1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primaire taak tegenhouden</li> <li>• Voorkomen van doelpunten d.m.v.:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• coachen, organiseren en leiding geven</li> <li>• positie spel en opstelling</li> <li>• zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>De rechter vleugelverdediger (2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanspeelbaar zijn in de rechter zone -&gt; beperkte zone (geen balverlies/risico)</li> <li>• bij 3 spitsen 2 en 5 weg, 4 iets inzakken                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- in de ruimte</li> <li>- met speler voor hem</li> </ul> </li> <li>• Duidelijke keuzes maken m.b.t aanspelen van:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>de spitsen -&gt; naar voren denken</li> <li>de middenvelders -&gt; combineren</li> <li>de verdedigers/doelvverdediger -&gt; rouleren/spel verplaatsen</li> </ul> </li> <li>• Snelheid en inzicht hebben om de aanval aan de rechter zijde te ondersteunen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- bij opbouw 5, 2 zakt iets in tegen 2 spitsen</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>De rechter vleugelverdediger (2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone/positiedekking kunnen spelen</li> <li>• Sterk in 1:1 duel: - aanval op de bal/afpakken                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- man vóór zich houden</li> <li>- voorlangs verdedigen</li> <li>- goede verdedigende kopper</li> <li>- rugdekking geven resp. knijpen</li> </ul> </li> <li>• Explosief/snel zijn</li> <li>• Preventief kunnen coachen</li> </ul>



<p><b>De centraleverdediger (3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiespel in de as van het veld beheersen, oftewel juiste keuzes m.b.t aanspelen van: de spitsen de middenvelders de verdedigers/doelverdediger</li> <li>Aanspelbaar zijn uit de dekkingslijn</li> <li>Het beheersen van de lange pass: strak op vleugelspitsen/spitsen over de grond en door de lucht vallende bal bij de centrumspits</li> <li>• Het inschuiven in de as van het veld naar het middenveld en het kleine spel redelijk tot goed beheersen</li> </ul>	<p><b>De centrale verdediger (3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primaire taak man uitschakelen</li> <li>• Zone/positiedekking kunnen spelen</li> <li>• Sterk in 1:1 duel: - aanval op de bal/afpakken</li> <li>• man vóór zich houden</li> <li>• voorlangs verdedigen</li> <li>• goede verdedigende koper</li> <li>• rugdekking geven resp. knijpen</li> <li>• Explosief /snel zijn</li> <li>• Preventief kunnen coachen</li> <li>• 1:1 kunnen spelen, dus zonder rugdekking</li> <li>• Sterke, verdedigende koper</li> <li>• Slot op de deur tegen 2 spitsen</li> <li>• Zo lang mogelijk man ophouden</li> <li>• Bij 2 spitsen op 10 spelen</li> <li>• Bij 3 spitsen positioneel spelen</li> </ul>
<p><b>De Centrale verdediger (4)</b></p> <p>Positiespel in de as van het veld beheersen, oftewel juiste keuzes m.b.t aanspelen van: de spitsen de middenvelders de verdedigers/doelverdediger</p> <p>Aanspelbaar zijn uit de dekkingslijn</p> <p>Het beheersen van de lange pass: strak op vleugelspitsen/spitsen over de grond en door de lucht vallende bal bij de centrumspits</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het inschuiven in de as van het veld naar het middenveld en het kleine spel redelijk tot goed beheersen</li> </ul>	<p><b>De centrale verdediger (4)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primaire taak man uitschakelen</li> <li>• Zone/positiedekking kunnen spelen</li> <li>• Sterk in 1:1 duel: - aanval op de bal/afpakken</li> <li>• man vóór zich houden</li> <li>• voorlangs verdedigen</li> <li>• goede verdedigende koper</li> <li>• rugdekking geven resp. knijpen</li> <li>• Explosief /snel zijn</li> <li>• Preventief kunnen coachen</li> <li>• 1:1 kunnen spelen, dus zonder rugdekking</li> <li>• Sterke, verdedigende koper</li> <li>• Slot op de deur tegen 2 spitsen</li> <li>• Zo lang mogelijk man ophouden</li> <li>• Bij 2 spitsen op 10 spelen</li> <li>• Bij 3 spitsen positioneel spelen</li> </ul>



<p><b>De linker vleugelverdediger (5)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanspeelbaar zijn in de linker zone -&gt; beperkte zone (geen balverlies/risico)</li> <li>• bij 3 spitsen 2 en 5 weg, 4 iets inzakken             <ul style="list-style-type: none"> <li>- in de ruimte</li> <li>- met speler voor hem</li> </ul> </li> <li>• Duidelijke keuzes maken m.b.t aanspelen van:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- de spitsen -&gt;naar voren denken</li> <li>- de middenvelders -&gt;combineren</li> <li>- de verdedigers/doelverdediger - &gt;rouleren/spel verplaatsen</li> </ul> </li> <li>• Snelheid en inzicht hebben om de aanval aan de linker zijde te ondersteunen</li> <li>• bij opbouw 5,2 zakt iets in tegen twee spitsen</li> </ul>	<p><b>De linker vleugelverdediger (5)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone/positiedekking kunnen spelen</li> <li>• Sterk in 1:1 duel: - aanval op de bal/afpakken             <ul style="list-style-type: none"> <li>- man vóór zich houden</li> <li>- voorlangs verdedigen</li> <li>- goede verdedigende kopper</li> <li>- rugdekking geven resp. knijpen</li> </ul> </li> <li>• Explosief /snel zijn</li> <li>• Preventief kunnen coachen</li> </ul>
<p><b>De rechter middenvelder (6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanspeelpunt zijn voor:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechterspits/spits en eventueel voor verdedigers</li> <li>- is ondersteunende speler voor de spitsen</li> <li>- veel gevoel voor de positie/ruimte hebben, oftewel:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ondersteunen</li> <li>- scoren/voor het doel zijn</li> <li>- diepte kiezen</li> <li>- hoge handelingsnelheid</li> <li>- groot loopvermogen</li> <li>- scorend vermogen</li> <li>- bewaken van de driehoek, nooit in één lijn staan</li> <li>- samenwerking met 8</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- <b>De aanvallende middenvelder (10)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste moment aanspeelbaar - bal vanuit de verdediging/middenveld</li> <li>- bal vanaf zijkanten                 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> samenwerking met nr. 4</li> <li><input type="checkbox"/> opkomen in de ruimte</li> <li><input type="checkbox"/> openstaan</li> </ul> </li> <li>• Balvast/combinatie</li> <li>• Individuele actie</li> <li>• Scorend vermogen: - over de grond</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>De rechter middenvelder (6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opkomende mensen positioneel juist opvangen</li> <li>• De zone op het middenveld kunnen bespelen</li> <li>• Als 2 en 5 kunnen spelen</li> <li>• Groot loopvermogen bezitten</li> <li>• Vanuit je man spelen</li> <li>• Ruimte achter je bewaken</li> <li>• Knijpen</li> </ul> <p><b>De aanvallende middenvelder (10)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opkomende mensen positioneel juist opvangen</li> <li>• De zone op het middenveld kunnen bespelen</li> <li>• Als 2 en 5 kunnen spelen</li> <li>• Groot loopvermogen bezitten</li> <li>• Vanuit je man spelen</li> <li>• Ruimte achter je bewaken</li> <li>• Knijpen</li> </ul>



<p>-door de lucht</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegenstander positioneel kunnen opvangen</li> <li>• Pressie kunnen spelen (mentaal)</li> <li>• Lange bal eruit halen</li> <li>• 10 vanuit man, lezen van de situatie</li> <li>• Coaching achteruit</li> </ul>
<p><b>De linker middenvelder (8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanspeelpunt zijn voor:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- linkerspits/spits en eventueel voor verdedigers</li> <li>- is ondersteunende speler voor de spitsen</li> </ul> </li> <li>• veel gevoel voor de positie/ruimte hebben, oftewel:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ondersteunen</li> <li>- scoren/voor het doel zijn</li> <li>- diepte kiezen</li> <li>- hoge handelingssnelheid</li> <li>- groot loopvermogen</li> <li>- scorend vermogen</li> </ul> </li> <li>• bewaken van de driehoek, nooit in één lijn staan</li> <li>• samenwerking met 6</li> </ul>	<p><b>De linker middenvelder (8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opkomende mensen positioneel juist opvangen</li> <li>• De zone op het middenveld kunnen bespelen -</li> <li>• Als 2 en 5 kunnen spelen</li> <li>• Groot loopvermogen bezitten</li> <li>• Vanuit je man spelen</li> <li>• Ruimte achter je bewaken</li> <li>• Knijpen</li> </ul>
<p><b>De rechter spits (7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele actie, zowel buitenom als binnendoor</li> <li>• Variabele voorzet</li> <li>• Aanspeelbaar zijn onder grote druk (voorbeweging)</li> <li>• Overzicht: - individuele actie</li> <li>combinatie zoeken/afspelen</li> <li>scorend vermogen: - actie en schot</li> <li>beweging/positie voor het doel</li> <li>• Dreiging 2e paal</li> <li>• Koppen</li> <li>• Diep wegblijven, ruimte creëren</li> <li>• Bij uittrap keeper doorbewegen achter spits</li> </ul>	<p><b>De rechter spits (7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegenstander positioneel kunnen opvangen</li> <li>• Pressing kunnen spelen (mentaal)</li> <li>• Knijpen</li> <li>• Lange bal eruit halen</li> </ul>



<p><b>De centrumspits (9)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste moment aanspeelbaar: - bal vanuit de verdediging/middenveld</li> <li>- bal vanaf zijkanten</li> <li>- samenwerking 10 -&gt; 1e paal, of 2e paal</li> <li>• Balvast/combinatie</li> <li>• Individuele actie</li> <li>• Scorend vermogen: - over de grond</li> <li>- door de lucht</li> </ul>	<p><b>De centrumspits(9)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegenstander positioneel kunnen opvangen</li> <li>• Pressing kunnen spelen (mentaal)</li> <li>• Knijpen</li> <li>• Lange bal eruit halen</li> </ul>
<p><b>De linker spits (11)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele actie, zowel buitenom als binnendoor</li> <li>• Variabele voorzet</li> <li>• Aanspeelbaar zijn onder grote druk (voorbeweging)</li> <li>• Overzicht: - individuele actie</li> <li>- combinatie zoeken/afspelen</li> <li>• Scorend vermogen: - actie en schot</li> <li>- beweging/positie voor het doel</li> <li>• Dreiging 2e paal</li> <li>• Koppen</li> <li>• Diep weg blijven, ruimte creëren</li> <li>• Bij uittrap keeper doorbewegen achter spits</li> </ul>	<p><b>De linker spits (11)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De tegenstander positioneel kunnen opvangen</li> <li>• Pressing kunnen spelen (mentaal)</li> <li>• Knijpen</li> <li>• Lange bal eruit halen</li> </ul>

Bij het beschrijven van de taken/functies van de spelers binnen het 1:4:3:3-systeem gaan we uiteraard uit van het ideale beeld. In de praktijk moeten we trachten d.m.v. trainingen, wedstrijden en besprekingen dit beeld zoveel mogelijk te benaderen.





## **F-Pupillen**

Bij de **F pupillen** (6 t/m 8 jaar) staat het **speelplezier** voorop. In deze categorie proberen we de spelers het beheersen van de bal op een speelse manier te leren. Eigenlijk is de hele speelwijze bij de F-pupillen terug te brengen tot 4 kernbegrippen:

Pingelen: hoe kan voetballend de bal worden beschermd tegen afpakkers?

Lummelen: hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden?

Mikken: hoe kan voetballend een doel geraakt worden?

Scoren: hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

Bij de betere “tweedejaars” voorzichtig aangeven van de goede veldbezetting met als doel het kluitjesvoetbal te voorkomen. Bij deze leeftijdscategorie biedt het circuitmodel daarvoor de uitkomst. Het is een middel om kinderen beter tot hun recht te laten komen en geen doel voor zichzelf. Het doel is de pupillen beter te leren voetballen. Een belangrijke voorwaarde voor het slagen van de invoering van het circuitmodel is, dat de kinderen in staat zijn om zelfstandig een voetbalspel te kunnen spelen. Met andere woorden kunnen ze zelf een spel starten, spel- of gedragsregels toepassen (bv bij een doelpunt even wachten totdat iedereen weer bij zijn eigen doeltje staat), of veranderen (na een tegendoelpunt het eigen doeltje iets kleiner maken).

Deze leeftijdsgroep zal voor het eerst in hun lange carrière kennis gaan maken met de Wiel Coerver oefenstof die bij hen al op een aantal speelse methoden ingeslepen zullen gaan worden.



*Technische vorming F pupillen*

- Aannemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)  
dit trainen met snelheid en weerstand
- Passen met binnenkant van. de voet -> tweebenig en over kleine afstanden  
Passen met de wreef -> tweebenig en over kleine afstanden
- Ontwikkelen én stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Aanleren van passeertechnieken
- Afschermen van de bal, met en zonder weerstand
- De inworp
- De strafschoot
- Afwerken op doel
- De basistechniek van koppen zonder weerstand

*De doelverdediger*

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshoudingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot
- Springen een-benig links en rechts
- Verdedigend met bal:
  - Oprapen
  - Omarmen van de bal
  - Onderhands vangen
  - Bovenhands vangen
  - Op het lichaam en links en rechts naast het lichaam vangen
  - Vallen
  - Duel 1:1
  - De basistechnieken van koppen zonder weerstand
  - Aanleren van passeertechnieken
  - Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
  - opbouwend aanvallend:
    - Trap uit de handen (volley dropkick)
    - Doeltrap rechts- en linksbenig
    - Rolworp
    - Ballen wegspeelen (terugspeelbal)
  - Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig



*Tactische vorming*

- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
- Algemeen vrijlopen
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken gevaarlijkste man dekken

*De doelverdediger*

- Opstelling en positie spel bij schot op doel
  - Opstelling en positie spel bij duel 1:1
  - Communiceren: verdedigend: los - jij - tijd - weg
- bij balbezit opsluiten - aansluiten  
los: bal voor de keeper  
jij: bal voor de speler  
tijd: speler heeft tijd  
weg: speler moet de bal wegspele

*Fysieke vorming*

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

*Persoonlijkheidsvorming*

- Sportieve attitude/respect
  - Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer:
- Openstaan  
Accepteren van leiding  
Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch, over eigen presteren
  - Huisregels volgen
  - Luisteren naar' eigen lichaam/melden van blessures

*Vakinhoudelijke vorming*

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen: 8 : 8
- Verzorging lichaam: hygiëne en voeding



## **E- pupillen**

Bij de **E pupillen** (8 tot 10 jaar) staat de (Wiel Coerver) techniek centraal. Ze moeten leren omgaan met de bal met alle delen van beide voeten in alle richtingen. De jeugdtrainer moet dan zo creatief zijn om dat uitgangspunt in zijn trainingen te verwerken. De jeugdtrainer moet echter veelal zelf oefenvormen bedenken om zijn doel te bereiken. Technische scholing voor de jeugd is o.a. terug te vinden in het boek van Wiel Coerver “leerplan voor de ideale voetballer” en de videobanden van Wiel Coerver. De Zeister-visie van 4 tegen 4 (kinderen leren voetballen door vooral veel te voetballen) zal ook in onze jeugdopleiding een rol van betekenis gaan spelen.

### *Technische vorming E pupillen*

- Aannemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)  
dit trainen met snelheid en weerstand
- Passen met binnenkant van de voet -> tweebenig en over kleine afstanden  
Passen met de wreef -> tweebenig en over kleine afstanden
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Aanleren van passeertechnieken
- Afschermen van de bal, met en zonder weerstand
- De inworp
- De strafschoep
- Afwerken op doel
- De basistechniek van koppen zonder weerstand

### De doel verdediger

#### Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshoudingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot
- Springen een-benig links en rechts
- Verdedigend met bal:
  - Oprapen
  - Omarmen van de bal
  - Onderhands vangen
  - Bovenhands vangen
  - Op het lichaam en links en rechts naast het lichaam vangen
  - Vallen
  - Duel 1: 1
- De basistechnieken van koppen zonder weerstand
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend:
  - Trap uit de handen (volley drop-kick)
  - Doeltrap rechts- en linksbenig
  - Rolworp
- Ballen wegspelen (terugspeelbal)



- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig

#### *Tactische vorming*

- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
- Algemeen vrijlopen
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken  
gevaarlijkste man dekken

#### *De doelverdediger*

Opstelling en positie spel bij schot op doel

Opstelling en positie spel bij duel 1: 1

- Communiceren: verdedigend: los - jij - tijd - weg  
bij balbezit opsluiten - aansluiten  
los: bal voor de keeper  
jij: bal voor de speler  
tijd: speler heeft tijd  
weg: speler moet de bal wegspeelen

#### *Fysieke vorming*

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

#### *Persoonlijkheidsvorming*

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer:
- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures

#### *Vakinhoudelijke vorming*

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Verzorging lichaam: Hygiëne & Voeding



## **D- Pupillen**

Bij de **D- pupillen** (10 tot 12 jaar ) staat de (Wiel Coerver) techniek centraal. Ze moeten leren omgaan met de bal met alle delen van beide voeten in alle richtingen. De jeugdtrainer moet dan zo creatief zijn om dat uitgangspunt in zijn trainingen te verwerken. De jeugdtrainer moet echter veelal zelf oefenvormen bedenken om zijn doel te bereiken. Technische scholing voor de jeugd is o.a. terug te vinden in het boek van Wiel Coerver “leerplan voor de ideale voetballer” en de videobanden van Wiel Coerver. De Zeister-visie van 4 tegen 4 (kinderen leren voetballen door vooral veel te voetballen) zal ook in onze jeugdopleiding een rol van betekenis gaan spelen.

### *Technische vorming D pupillen*

- Aannemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)  
dit trainen met snelheid en weerstand
- Passen met binnenkant van. de voet -> tweebenig en over kleine afstanden  
Passen met de wreef -> tweebenig en over kleine afstanden
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Aanleren van passeertechnieken
- Afschermen van de bal met en zonder weerstand
- De inworp
- De strafschoep
- Afwerken op doel
- De basistechniek van koppen zonder weerstand

### *De doelverdediger*

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien, keren in alle richtingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass
- Springen eenbenig links en rechts
- Verdedigend met bal:
- Oprapen van de bal: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Onderhands vangen/bovenhands vangen: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Omarmen van de bal: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Vallen en duiken
- Duel 1 : 1
- De basistechnieken van koppen zonder weerstand
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend:
- Trap uit de handen (volley drop-kick)
- Doeltrap rechts- en linksbenig
- Werpen: rolworp en slingerworp



- Ballen wegspelelen binnen en buiten het 16 m. gebied -> terugspeelbal
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig -> terugspeelballen

#### *Tactische vorming*

- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
- Algemeen vrijlopen
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken, gevaarlijkste man dekken

#### *De doelverdediger*

- Opstelling en positie spel in het doel -> direct gevaar
- Opstelling en positie spel voor het doel -> indirect gevaar, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen en buiten het 16 m. gebied
- Duel 1:1
- Coachen, organiseren, leiding geven:

#### *Verdedigend*

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn

Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.

Termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelelen

#### *Fysieke vorming*

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht



*Persoonlijkheidsvorming*

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer
- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures

*Vakinhoudelijke vorming*

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Verzorging lichaam: Hygiëne en Voeding

*Het beoordelen van een speler is in een aantal categorieën onderverdeeld*

- Balcontrole, dribbelen, passen, passeeracties, schot op doel, handelingsnelheid, aanvallend koppen, scorend vermogen, voorzet, balsnelheid;
- Het duel 1:1, het meeverdedigen, verdedigend koppen, de sliding, tackle, het storen;
- Het combinatievermogen, overzicht, positiegevoel en taakgerichtheid;
- Atletische persoonlijkheid, startsnelheid, snelheid van 0 tot 10 , van 0 tot 30 en boven de 30 meter, wendbaarheid, duelkracht, uithoudingsvermogen, loopvaardigheid en sprongkracht.
- Uitstraling, leidinggeven, wedstrijdmentaliteit, houding t.o.v. andere (medespelers- coach assistent scheidsrechter enz. ) coachbaarheid en drukbestendigheid;
- Overige gegevens: bescheiden, brutaal, creatief, dienende speler, karakterspeler, technische speler, rechtsbenig, linksbenig, tweebenig.





### **C-junioren 12-14 jaar**

Vanaf de C junioren moet men denken aan het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. Teamtaken, taken per linie en posities verder ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. De trainingsvormen zullen gericht zijn op de wedstrijden waarbij het positieospel centraal zal staan. Spelers van die leeftijd moeten ervan bewust gemaakt worden dat voetballen meer zonder dan met de bal gebeurt, dus meer met het hoofd dan met de benen.

#### *Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof:*

Bij de C-jeugd ontwikkel je, zoals de KNVB dat noemt, de wedstrijdrijpheid. Daarom vormt in deze leeftijd de wedstrijd al het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof. Of met andere woorden de voetbalproblemen, die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden dient de C-trainer te vertalen in zijn oefenstof. Wedstrijdgerichte trainingen dus, met veel aandacht voor partij- en positie spelen en de coaching! Taaktraining is ook al verantwoord, C-spelers kun je bewust maken van de taken die bij een bepaalde positie horen. Afhankelijk van het niveau kun je C-spelers al leren te anticiperen op één of twee acties vooruit.

Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactie. Start met de opbouw van achteruit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie. Confronteer de C-spelers door een goede oefenstof met overtal situaties, het bijsluiten van de linie en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden). Stel eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over korte afstanden. Bij deze leeftijdscategorie hoor je regelmatig langs de lijn de kreet: loop vrij en bied je aan. Zorg dat door de oefenstof keuze en de coaching tijdens de training deze jeugdspelers ook weten hoe ze moeten vrijlopen en aanbieden. Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer zeker ook rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groeiproblemen. Aandacht voor lichaamsscholing, fysieke ontwikkeling, wel / geen groeispuurt, coördinatie en een goede dynamische warming-up.



#### *Aandachtspunten bij het spelconcept*

Besteedt aandacht aan de wisselers – benadruk voortdurend het team aspect, dat begint al bij de warming-up – stimuleer door coaching het zelfvertrouwen – bij de C-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naar mate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer de spelers op een positieve manier bij de les te houden – observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben – emoties kunnen een rol gaan spelen bij tegenslagen, waak ervoor dat de spelers zich niet gaan afreageren op medespelers, scheidsrechter en tegenstander, meteen ingrijpen – ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd, hou het overzicht en analyseer – C-spelers hebben moeite met een goede veldbezetting, ze verlaten snel hun positie – analyseer hoe er gevoetbald wordt bij balbezit eigen team, balbezit tegenpartij en van balbezit naar balverlies en andersom, let op de uitvoering van de aangegeven accenten – let op de taakuitvoering per individu, maak zonodig aantekeningen voor de nabespreking – laat C-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.

#### *Technische vorming*

- Aannemen/meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Passen met binnenkant van de voet -> tweebenig en over grotere afstanden Passen met de wreef -> tweebenig en door de lucht
- Gevarieerde voorzetten
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Onderhouden van passeertechnieken, met en zonder weerstand
- Afschermen van de bal
- De inworp
- De strafschoot
- Afwerken op doel
- De techniek van koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd-echte situaties/timing
  - in combinatie met springen
  - aanvallend en verdedigend koppen
  - 1-benige en 2-benige afzet

#### *De doelverdediger*

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel: starten, lopen, sprinten, afremmen, draaien, keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen met één- en tweebenige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass



*Verdedigend met bal*

- Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstander
- Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
- Vallen en duiken
- Zweven
- Tippen naast het doel
- Duel 1:1
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 m. gebied'
- De basistechnieken van koppen met weerstand in wedstrijd echte situaties / timing
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen en dit trainen met snelheid en weerstand
- Afschermen van de bal
- Techniek van het koppen met weerstand in wedstrijd echte situaties
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer

*Opbouwend aanvallend*

- Trap uit de handen (volley drop-kick)
- Doeltrap rechts- en linksbenig
- Werpen: rolworp, slingerworp, trekworp
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 m. gebied ->terugspeelbal
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig -> terugspeelballen
- Passen grotere afstanden en door de lucht
- Coachen, organiseren, leiding geven:
  - -Bij balbezit: opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
  - -Bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking spelers - doelman. Termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:
    - Scherpzetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
    - Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en. erop trainen.
    - Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de spelers volgens de afspraak



### *Tactische vorming*

- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
- Algemeen vrijlopen
- Aanpassing aan andere speelwijze

los: bal voor de keeper

jij: bal voor de speler

tijd: speler heeft tijd

weg: speler moet de bal wegspele

niet terug: speler mag de bal niet terugspelen

hier/keeper: speler kan de bal terugspelen

vooruit: speler moet de bal vooruitspelen

- verdedigen tegen 2 spitsen
- verdedigen tegen 1 spits
- Linienspecifieke tactiek:
- trainen van de opbouw
- aanspelen spitsen en voortzetting
- beweging voor het doel
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken, gevaarlijkste man dekken
- Dekken in zonepositie
- Dekken in ondertal situatie
- Spelen van pressie bij balverlies

### *De doelverdediger*

- Positiespel voor en in het doel bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen
- Opstelling en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen
- Duel 1: 1
- Verdedigend spelhervattingen
- Passing naar verdedigers

### *Fysieke vorming*

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachtraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit
- starten
- sprinten
- springen



*Persoonlijkheidsvorming*

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers/speler-trainer:
- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline t.a.v. studie

*Vakinhoudelijke vorming*

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: Hygiëne en voeding



## **B-junioren**

Bij de B junioren (14 t/m 16 jaar) moet men eveneens denken aan het **ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid**. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. De trainingsvormen zullen zijn gericht op de wedstrijden waarbij het positiespel centraal zal staan.

### *Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof*

De trainer vertaalt de analyse van de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoekt daarbij de juiste oefenstof. Streeft naar minder fouten, verbetert de sterke punten die in de wedstrijd naar voren komen en benadrukt wat goed gaat en niet wat slecht gaat (positieve instelling). Ontwikkeling van het spelconcept, individueel, linie, team en het verleggen van accenten. Ontwikkeling van de individuele speler, verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit. Ontwikkelen/uitbouwen van de sterke punten en het verder ontwikkelen van het voetbalvermogen van elke speler. Gebruik makend van individuele training, houdt hij steeds rekening met de belastbaarheid binnen de B-spelers. “Dode” spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen.

De trainer zorgt door een goede coaching ervoor dat spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het zogenaamde “wedstrijdritme” (variatie in wedstrijdtempo)

### *Aandachtspunten bij het spelconcept*

Bij balverlies speelruimte meteen verkleinen – vasthouden aan afgesproken organisatie – voorkom een dieptepass – druk uitoefenen op de balbezittende speler – afspeelmogelijkheden afschermen – basistaken vormen het uitgangspunt – altijd de oplossing zoeken die het beste is voor je team en niet op de eerste plaats voor je zelf – verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat je de bal en tegenstander kunt zien – bij spelverplaatsing tegenstander moet de eigen partij “kantelen” – moment van vastzetten herkennen, op- doorsluiten – leer snel te anticiperen, in voetbal ben je nooit snel of langzaam maar op tijd of te laat – bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte) –het doel van het opbouwen is het creëren van kansen – geen risico op eigen helft – zorg voor open lijnen, voldoende steunspelers, het inschakelen van de derde man – probeer bij balbezit te streven naar een man meer situatie – nooit met je rug naar je medespeler staan, dus ingedraaid staan – diep gaat voor breed, breed gaat voor terug – voorkom onnodige overtredingen dat betekent balverlies en een buitenspelval kunnen opzetten.



*Technische vorming*

- Aanpassen ruimtes, kleiner-groter - weerstanden  
- overtal situatie
- Aannemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)  
dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Passen met binnenkant van. de voet -> tweebenig en over grotere afstanden  
Passen met de wreef -> tweebenig en door de lucht
- Gevarieerde voorzetten
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Onderhouden van passeertechnieken
- Afschermen van de bal
- De inworp
- De strafschop
- Afwerken op doel
- De techniek van koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd echte situaties/timing
- in combinatie met springen
- aanvallend en verdedigend koppen
- 1-benige en 2-benige afzet

*De doelverdediger*

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel, starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen, een- en tweebenige afzet omhoog, voor-, achter- en zijwaarts, links en rechts vanuit stand of met aanloop van een of meer passen
- Verkleinen en stilstaan op het moment van het schot of de pass

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Omarmen van de bal
- Oprapen, onderhands vangen en omarmen van de bal met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders in samenwerking met medespelers (flank- en diepteballen)
- Vallen, duiken en zweven
- Tippen over en naast het doel
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit ook met weerstand van tegenstanders
- Noodafweer
- Duel 1:1



- Buiten en binnen het 16 m. gebied alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding/tackle enz.
- Aannemen/meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen en dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Onderhouden van passeertechnieken om het functionele
- Afschermen van de bal
- De techniek van het verdedigend koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd echte situaties/timing
- Opbouwend aanvallend:
  - Werpen, rollen, strekwoorp - zijwaarts, bovenhands
  - Slingerwoorp — zijwaarts, bovenhands
  - Trap uit de handen, volley dropkick
  - Doeltrap links en rechtsbenig
  - Passen met binnenkant voet en wreef, links en rechtsbenig, over grotere afstand en door de lucht

#### *Tactische vorming*

- Verdieping naar specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze
  - verdedigen tegen 2 spitsen
  - verdedigen tegen 1 spits
- Linie specifieke tactiek:
  - trainen van de opbouw
  - aanspelen spitsen en voortzetting
  - beweging voor het doel
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken, gevaarlijkste man dekken
- Dekken in zonepositie
- Dekken in ondertal situatie
- Spelen van pressie bij balverlies
- Onderlinge coaching
- Ingooi, balsnelheid van de man, wie - waar?





*De doelverdediger*

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Duel 1 : 1
- Verdedigende spelhervattingen:
- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije trappen direct en indirect
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

*Aanpassing aan andere speelwijze:*

- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits, theoretisch

*Opbouwend aanvallend:*

- Wanneer de bal in het spel brengen; afhankelijk van resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
- Snelheid waarmee het een en ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen en hoe coachen, organiseren, leiding geven
- Balbezit keeper
- Bal naar medespeler, aanroepen
- Spelers in de vrije ruimte sturen
- Balbezit spelen
- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
- Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
- Speler die de bal heeft helpen door coaching: tijd, in je rug, vooruit, hier

*Fysieke vorming*

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit
- starten
- sprinten
- springen



*Persoonlijkheidsvorming*

- Sportieve attitude/respect
  - Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan
- Accepteren van leiding  
Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
  - Huisregels volgen
  - Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
  - Discipline t.a.v. studie

*Vakinhoudelijke vorming*

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: hygiëne en voeding



## **A junioren.**

Bij de A (16 t/m 18 jaar) junioren gaat het om de **uitvoering van de teamtaken**, taken per linie en posities, waarbij het rendement van de wedstrijdrijping voltooid moet worden en waarbij mentale aspecten bepalend kunnen zijn. In deze categorie laten we de “betere” spelers, in overleg met het bestuurslid technische zaken van de senioren, kennismaken met de selectie. Competitierijpheid is hierbij een van de belangrijkste doelstellingen.

### *Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof n.a.v. de wedstrijdanalyse*

- Veel wedstrijdelementen, lezen van de wedstrijd en via “vaste” oefenvormen het spelconcept oefenen/trainen.
- Alles met de bal.
- Staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier en leerrendement?
- Is de spelbedoeling/benadering in de oefenstof verwerkt?
- Waarborg ik de individuele vooruitgang in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en coaching?
- Werk ik aan het niveau van de speler (eigen vaardigheid, tactiek, mentaal, hoge concentratie)?
- Ben ik als coach flexibel genoeg?

### *Aandachtspunten bij het spelconcept*

Streven naar een optimale veldbezetting – hogere eisen aan technische uitvoering, uitgaande van het individu – spelen op de helft van de tegenstander – verdedigen begint voorin – vooruit verdedigen, waar en wanneer druk uit oefenen – hoge balcirculatie – wijze van inspelen – spelen om te winnen – zo diep mogelijk inspelen – zoeken naar de derde man – aanvallend creatief durven te zijn bij de 1:1 situaties – streven naar een man meer situatie in de opbouw – leren reageren op systeem tegenstander – coaching die past bij de uitgangspunten van concept.

### *Technische vorming*

- Aanpassen ruimtes, kleiner - groter  
- weerstanden - overtal situatie
- Aannemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)  
dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Passen met binnenkant van. de voet -> tweebenig en over grotere afstanden
- Passen met de wreef -> tweebenig en door de lucht
- Gevarieerde voorzetten
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Onderhouden van passeertechnieken
- Afschermen van de bal
- De inworp: specialisatie, verre inworp voor het doel
- De strafschop
- Afwerken op doel
- De techniek van koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd echte situaties/timing
- in combinatie met springen



- aanvallend en verdedigend koppen
- 1-benige en 2-benige afzet

#### *De doelverdediger*

- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Tippen over en naast het doel
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer
- Coaching
- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.

#### *Tactische vorming*

- Verdieping naar specifieke taken binnen de speelwijze 4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze
- verdedigen tegen 2 spitsen
- verdedigen tegen 1 spits
- Linienspecifieke tactiek
  - trainen van de opbouw
  - aanspelen spitsen en voortzetting
  - beweging voor het doel
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken
  - gevaarlijkste man dekken
- Dekken in zonepositie
- Dekken in ondertal situatie
- Spelen van pressie bij balverlies
- Onderlinge coaching
- Ingooi, balsnelheid van de man, wie - waar?



*De doelverdediger*

- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3

*Aanpassing aan andere speelwijze*

- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits; theoretisch

Coachen, organiseren, leiding geven:

- Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Op-, aan-en terugsluiten
- Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies

*Fysieke vorming*

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit
- starten
- sprinten
- springen

*Persoonlijkheidsvorming*

- Attitude bijbrengen gericht op een volwaardige Kwiek'78 selectiespeler
  - Sportieve attitude/respect
  - Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan, Accepteren van leiding.
- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
  - Huisregels volgen
  - Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
  - Discipline ta.v. studie

*Vakinhoudelijke vorming*

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: Hygiëne en voeding



## **Keepers**

De keeper is op dit moment zeker één van de elf in teamverband en een belangrijk en bepalend onderdeel vanuit het collectief. Er worden steeds hogere eisen aan het optreden van keepers gesteld. De tijd van alleen maar ballen tegenhouden is namelijk voorbij en hij zal zich ook als leider, organisator en coach moeten opwerpen. Vooral het positieospel en het “meevoetballen” van de doelman zijn enorm belangrijk. Hierin ligt ook een rol voor de veld- en keeperstrainer weggelegd om in combinatietrainingen de keepers ook tijdens een positieospel te laten meevoetballen en gericht te coachen (de zogenaamde samenwerkingstraining). Duidelijk is in ieder geval wel dat de aan de keeper in het collectief gestelde eisen steeds hoger worden.

### ***De belangrijkste 6 factoren die een steeds grotere rol spelen***

#### *1. Techniek*

Zonder bal; uitgangshoudingen (bal ver van het doel, bal binnen schietafstand, bal op korte afstand of duel 1:1), voetenwerk (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts), springen (éénbenig voorwaarts, zijwaarts links of rechts, tweebenige afzet). Met bal; vangen (oprapen, onderhands, omarmen buik/borst, bovenhands, oprapen met onderhands vangen en ontwijken van een tegenstander), vallen (vallen, duiken, zweven), stuitballen (op het lichaam, naast het lichaam, tippen (naast of over het doel) , stompen ( 1 of 2 vuisten), duel 1:1, voetballende vaardigheden ( waaronder de terugspeelbal en meevoetballen), luchtduels. Vanuit opbouw en aanval; werpen (rollen, slingerworp, strekworp), doeltrap (kort,lang), uit de hand trappen (dropkick, volleytrap).

#### *2. Tactiek*

Positiebepalingen waaronder; in het doel met schot op de goal, duel 1: 1, flankballen, diepteballen, momentkeuze van stilstaan bij schoten of passes. Spelhervattingen waaronder; hoekschoppen, vrije trappen, strafschoppen. Spelhervattingen aanvallend; keuze en moment van trappen of werpen. Beheersen van de gebieden; voor de keeper (diepteballen, hele 16 meter gebied), naast de keeper (flankballen, tot ongeveer 11 meter stip), achter de keeper ( lobs, beheersing tactische positiebepaling is afhankelijk van bouw, lenigheid etc. van de doelman)

#### *3. Organiseren, coachen en leiding geven*

Verdedigend coachen; tijdens het spel in balbezit, met balverlies (ver van het doel of dicht bij het doel), met medespelers aan of bij de bal. Tijdens spelhervattingen als corners, vrije trappen (direct of indirect), verre inworp, aftrap, scheidsrechtersbal.

Opbouwend en aanvallend coachen; Doelman in balbezit of medespeler aan de bal.

Anticiperen op situaties door situaties vooruit in te schatten en te coachen.

#### *4. Lichamelijke factoren*

Uithoudingsvermogen; snelheid, loopsnelheid, handelingssnelheid, reflex.

Lenigheid en coördinatie. Kracht; algemeen, springkracht, trapkracht, werpkracht, stootkracht.



*5. Psychologische factoren (mentaal)*

Motivatie, inzet, instelling, doorzettingsvermogen (reservekeeper zijn, dus concurrentiestrijd aangaan), durf, moed, lef, concentratie, zelfvertrouwen (faalangst, bijgeloof), anticipatie, invloeden van buiten als; publiek, vrienden, ouders, pers, mede- en tegenstanders.

*6. Algemeen*

Sportiviteit, zorg voor materiaal (eigen en dat van anderen), gedrag; algemeen, ten opzichte van medespelers, ten opzichte van de leiding, preventie en behandeling van blessures, spelregelkennis, externe factoren; verzorging kleding (shirt, broek, kousen, handschoenen en extra's), weersomstandigheden, terreinomstandigheden, de bal.

*Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

Verdedigend zonder bal;

- Uitgangshoudingen (klaarstaan voor de bal, bijv. training/spelvorm duimenwerk)
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot (stroomvorm)
- Springen éénbenig links en rechts (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Oprapen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Omarmen van de bal (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Onderhands vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Bovenhands vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Op het lichaam, links en rechts naast het lichaam vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Vallen (grondgewenning en valtraining)
- Duel 1: 1 (spelvorm)

Opbouwend aanvallend:

- Trap uit de handen (volley dropkick) (stroomvorm)
- Doeltrap rechts- en linksbenig (traptraining)
- Rolworp (stroomvorm)
- Ballen wegspeelen (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig (trambaan traptraining)

*Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

- Opstelling en positiespel bij schot op doel (stroomvorm)
- Opstelling en positiespel bij duel 1:1 (keeperstrainer hier coachmomenten oppakken)



*Coaching*

- verdedigend: los - jij - tijd – weg (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- bij balbezit: opsluiten – aansluiten
- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelen

*Fysieke trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

- Beginselen van goede looptechniek (loop, trip en sprongtraining)
- Springen met 1- en 2-benige afzet (loop, trip en sprongtraining)
- Onderhouden/verbeteren lenigheid (coördinatie en lenigheidsoefeningen)
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

*Persoonlijkheid*

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan, Accepteren van leiding,
- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch, over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar' eigen lichaam/melden van blessures

*Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten*

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen: 8 : 8
- Verzorging lichaam: Hygiëne & Voeding





#### *Keepers F pupillen*

Bij F pupillen zijn de bovenstaande gegevens een beginfase in de opleiding die erg belangrijk is voor de vorming naar een goede doelman. Het is de bedoeling de keepers door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) de keepers te blijven enthousiasmeren voor het keepersvak.

De keuze om keeper te worden en te blijven wisselt hier nog al eens. Desalniettemin is het de investering waard hier toch goed aandacht aan te besteden. Door de fases warming-up, kern en slot (spelvorm) goed toe te passen is een begin gemaakt voor een vaste structuur waar de keepers goed gewend aan raken. Spelvormen als tsjoekbal, keeperstennis en bij de basisvorming als valtraining vanaf zithouding zijn enkele voorbeelden. Plezier staat in deze groep daarbij voorop.

#### *Keepers E pupillen*

Bij E pupillen is dit een vervolgfase in de opleiding die erg belangrijk is voor de vorming naar een goede doelman. De keepers worden nu wederom getraind vanuit de basis (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) gevormd naar echte doelmannen. Rekening houdend met het niveau moet er meer getraind worden op de herhaling van de basisvormen. De herhaling is het allerbelangrijkste om ook het automatisme in hun handelingen te verkrijgen. De keuze om keeper te worden is hier vaak al blijvend. Door de fases warming-up, kern en slot (spelvorm) goed toe te passen is een vervolg mogelijk gemaakt voor een vaste structuur waar de keepers goed gewend aan raken. Plezier en competitief tegenover je collega-keepers kan hier al vorm krijgen.

#### *Keepers D pupillen*

Bij D pupillen is de vervolgfase in de opleiding meer gericht naar continuïteit van de basisvorming van een goede doelman. De keepers worden nu wederom door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de basisvorming klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de C- junioren. De herhaling is hier ook weer het allerbelangrijkste om ook het automatisme in hun handelingen te verkrijgen. Plezier hebben en competitief tegenover je collega-keepers zijn heeft hier al meer vorm gekregen. Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een D keeper zijn:

#### *Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

Verdedigend zonder bal:

- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien, keren in alle richtingen (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Vallen en duiken



Opbouwend aanvallend:

- Werpen: rolworp en slingerworp
- Ballen wegspelele binnen en buiten het 16 m. gebied -> terugspeelbal

*Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

Coachen, organiseren, leiding geven:

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.

*Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper*

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelele
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelele
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelele
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelele

*Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:*

- Spelsysteem leren lezen 11:11

*Keepers C-Junioren*

Bij C- junioren is deze vervolgfase in de opleiding meer gericht naar afronding van de basisvorming van de doelman. De keepers worden nu wederom door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de basisvorming klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de B-junioren. De continuïteit van de basisvorming dient te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier al veel aan bod. Plezier hebben en competitief tegenover je collega-keepers zijn heeft hier al een grotere vorm gekregen. De verschillen in niveau zullen nu ook zeer wel duidelijk zijn. Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een C keeper zijn:

*Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:*

Verdedigend zonder bal:

- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen met één- en tweebeug afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen (loop, trip en sprongtraining)



Verdedigend met bal:

- Zweven
- Tippen naast het doel
- Ballen wegspelelen binnen en buiten het 16 m. gebied
- Afschermen van de bal
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer
- Passen grotere afstanden en door de lucht

*Coachen, organiseren, leiding geven*

Verdedigend

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.
- Bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking spelers - doelman.

*Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:*

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelelen
- Scherpzetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
- Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en erop trainen.
- Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de spelers volgens de afspraak

*Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

- Passing naar verdedigers

*Fysieke aanwijzingen en coachmomenten*

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten, sprinten, springen

*Persoonlijkheid*

- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Discipline t.a.v. studie

*Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:*

- Andere spelsystemen leren lezen



*Keepers B-junioren*

Bij B- junioren is deze vervolgfase in de opleiding meer gericht naar continuering en bijschaven van de basisvorming van de doelman. De keepers worden door de vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de keeper zijn basis makkelijk kunnen uitvoeren en klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de A- junioren. De continuïteit van de basisvorming dient te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier nu nog meer aan bod. Plezier hebben en competitief en collegiaal tegenover je collega-keepers zijn moet hier al zijn vormgegeven. De verschillen in niveau zullen nu nog meer zeer wel duidelijk zijn. Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een B keeper zijn:



*Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

- Opstellen en positie spel in en voor het doel

*Verdedigende spelhervattingen*

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije trappen direct en indirect
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

*Aanpassing aan andere speelwijze*

- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits, theoretisch

*Opbouwend aanvallend*

- Wanneer de bal in het spel brengen; afhankelijk van resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
- Snelheid waarmee het een en ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen en hoe coachen, organiseren, leiding geven
- Balbezit houden
- Bal naar medespeler, aanroepen
- Spelers in de vrije ruimte sturen
- Balbezit spelen
- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
- Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
- Speler die de bal heeft helpen door coaching: tijd, in je rug, vooruit, hier

*Keepers A- junioren*

Bij A- junioren zijn we in de eindfase belandt in de opleiding van jeugdkeepers.

Alles wat deze keepers in het verleden geleerd hebben in hun opleiding zal moeten worden gecontinueerd en aangescherpt worden. Gericht op die continuering en bijschaven van de basisvorming van de doelman zal deze keeper klaargestoomd worden voor het seniorenvoetbal. De keepers worden hier ook nog steeds door de vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. De continuïteit van de basisvorming dient ook hier dus te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier nadrukkelijk aan bod. Er zal ook wedstrijdgericht getraind en gecoacht moeten worden naar deze keepers toe. Het plezier hebben, competitief zijn en collegiaal tegenover je collega-keepers moet hier al gewoon zijn. Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een A keeper zijn:



*Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfekteerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.

*Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten*

- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze:
- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits; theoretisch

*Coachen, organiseren en leiding geven*

- Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens op-, aan en terugsluiten
- Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies

*Persoonlijkheid*

- Attitude bijbrengen gericht op een volwaardige Kwiek'78 selectiespeler
- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan
- Accepteren van leiding
- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline t.a.v. studie
- Vakinhoudelijke vorming
- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: hygiëne & voeding



Bij veel verenigingen wordt terecht gekozen om de keepers mede op te leiden door middel van goed opgezette trainingsmethoden en plannen. De keepers trainen minimaal één maal per week afzonderlijk van de groep met de keeperstrainer om een specifieke keeperstraining te krijgen. Een samenwerkingstraining vanaf de C- Junioren is echter ook goed aan te bevelen. Een keeperstrainer/coach als 2e assistent bij de training (zeker wedstrijdgericht) zullen zeer zeker een positieve uitwerking hebben op het verloop van een wedstrijd of training. Door de gerichte coaching ontstaat vertrouwen en hulp in de organisatie opbouw en verdediging. Door dit onderdeel te stimuleren in coaching en begeleiding raken de keepers zich nog meer bewust van hun taken. De doelstelling moet altijd zijn alle keepers op hun eigen niveau te verbeteren.