

Cvv FIT Boys

Technisch jeugdplan cvv FIT Boys



Cvv FIT Boys

Technisch jeugdplan cvv FIT Boys

Voorwoord

Onder de titel “Technisch jeugdplan c.v.v. Fit Boys” wordt het seizoen 2009-2010 gestart met de invoering van een technisch jeugdbeleidsplan. Het idee achter dit jeugdplan is om alle zaken voor het technisch beleid op papier te zetten. Zo weten trainers, leiders, jeugdcommissie, technische commissie en ouders waar ze aan toe zijn.

Door alles op papier te zetten is niet direct alles ook geregeld. Het plan is slechts een middel om een structuur aan te brengen binnen de jeugdopleiding van c.v.v. Fit Boys. Beschreven wordt de visie van de vereniging op het jeugdvoetbal voor de komende jaren. Er wordt uitgegaan van de meest “ideale” structuur.

Het jeugdplan is niet een “geschreven wet”, maar een houvast om de komende jaren de jeugdopleiding naar een beter en hoger niveau te tillen. Dat moet dan ook het hoofddoel zijn. Uiteindelijk zal de hele vereniging daarvan profiteren.

Verbeteringen in dit jeugdplan zijn altijd mogelijk. Het jeugdplan moet actueel blijven. Het is namelijk de bedoeling om uiteindelijk, met en voor de hele vereniging, tot een praktisch en werkbaar jeugdplan te komen.

Dit technisch jeugdplan is tot stand gekomen in samenwerking met alle betrokken jeugdtrainers en de technische commissie

September 2009

Arjan Schepel

Inhoud

Voorwoord	3
1 Algemeen	5
1.1 <i>Training</i>	5
1.2 <i>Trainingsplan per leeftijdsgroep</i>	6
2 De pupillen en de junioren	7
2.1 <i>Bengelvoetbal</i>	7
2.2 <i>F-pupillen</i>	7
2.3 <i>E-pupillen</i>	8
2.4 <i>D-pupillen</i>	9
2.5 <i>Trainingsopbouw junioren</i>	11
2.6 <i>C-junioren</i>	12
2.7 <i>B-junioren</i>	14
2.8 <i>A-junioren</i>	15
3 Selectie van de teams	17
3.1 <i>Selectiecriteria en spelersindeling</i>	17
3.2 <i>Selectie door andere organisaties</i>	18
4 Meisjesvoetbal	19
4.1 <i>Meisjes 6-12 jaar</i>	19
4.2 <i>14-18 jaar</i>	19
5 Keeperstraining	21

1 Algemeen

Bij alle jeugdteams van c.v.v. Fit Boys ligt de nadruk op de voetbalopleiding en zijn prestaties minder belangrijk. Als de voetbalopleiding goed is, zullen de prestaties vanzelf volgen. Wel wordt er echter naar gestreefd om de standaardteams (F1, E1, D1, C1, B1 en A1) zo “hoog” mogelijk te laten voetballen, zodat ze voldoende weerstand hebben gehad om de overstap naar de senioren zo klein mogelijk te maken. Op deze manier hebben ze een goede basis gehad bij de jeugd en moeten ze in de senioren de competitie met alle ons omringende verenigingen aankunnen. Bovendien behoren de jeugdspelers op dat moment een goede wedstrijdmentaliteit en een sportieve instelling te hebben.

Het streven van dit plan is natuurlijk om zoveel mogelijk speler op te leiden voor het eerste elftal, maar dit is niet voor iedereen weggelegd. Daarom zullen er voor sommige groepen best aanpassingen gedaan moeten worden en dat is ook prima. Het plan is slechts een richtlijn. Het stuk is in “hij” vorm geschreven, maar uiteraard kan daar net zo goed “zij” gelezen worden.

1.1 Training

Het zou, gezien onze doelstelling hierboven, wenselijk zijn om voor iedere leeftijdsgroep een gediplomeerde trainer aan te trekken. We proberen die zoveel mogelijk trainers “zelf” op te leiden vanuit de vereniging (door het aanbieden van cursussen via de knvb). Bij alle standaardteams hoort zo mogelijk een gediplomeerde trainer, of iemand in opleiding. Zo nodig worden deze trainers van buiten aangetrokken. Voor de overige team wordt indien nodig gezocht naar “vrijwilligers”, die ons inziens qua kennis en ervaring weinig hoeven onderdoen voor deze “echte” trainers. Uiteraard bieden we ook deze “vrijwilligers” de ruimte om cursussen te volgen en dringen er op aan om dit te gaan doen.

Het uitvoeren van een jeugdopleidingsplan vereist een nauwe samenwerking tussen de trainers en vooral een zelfde visie op jeugdvoetbal. Dit wordt onder andere besproken in het jeugdtrainersoverleg (1x per zes weken) samen met de Technische Commissie (TC).

Daarnaast is het wenselijk dat de trainers niet altijd “meegaan” met de groep, zodat de jeugdspelers niet meerdere jaren dezelfde trainingen krijgen. Afwisseling is beter. De duur van de trainingen wordt gebaseerd op de duur van de wedstrijden in de verschillende leeftijdscategorieën. De trainingsfrequentie per categorie hang helaas sterk samen met het voorhanden liggende kader en de beschikbare accommodatie.

Toch zou er “minimaal” als volgt getraind moeten worden:

- F-pupillen: 1 uur training per week tot uiterlijk 19.00 uur
- E-pupillen: 2 x 1 uur training per week tot uiterlijk 19.30 uur
- D-pupillen: 2 x 1 uur training per week tot uiterlijk 20.00 uur
- C-junioren: 2 x 1 uur training per week tot uiterlijk 20.30 uur
- MC 2 x 1 uur training per week tot uiterlijk 20.30 uur
- B-junioren: 2 x 1 uur en 15 min. per week tot uiterlijk 21.00 uur
- A-junioren: 2 x 1 ½ uur per week tot uiterlijk 21.30 uur

1.2 Trainingsplan per leeftijdsgroep

De training voor de F, E en D-pupillen hoort in het teken te staan van balgewenning en wedstrijdgewenning. Voor de allerkleinsten (F-pupillen en eerstejaars E-pupillen) is de bal nog de grootste weerstand. Nadruk bij deze categorie hoort te liggen op veel spelvormen met de bal en veel beweging. Spelenderwijs de technieken onder de knie krijgen, vooral het passen, trappen, dribbelen en drijven zijn belangrijk.

Bij tweedejaars E-pupillen en D-pupillen is er voldoende balbeheersing om weerstanden als medespeler en tegenstander nadrukkelijker in te passen. De nadruk verschuift bij deze categorie als iets naar het positieospel en het samenspelen. Tot slot moet je deze spelertjes nog zoveel mogelijk hun “gang” laten gaan. Stimuleer en versterk bepaald talen (keepen, dribbelen, pingelen, veel lopen. etc.) Leer ze geen dingen af die ze van nature juist heel graag doen. Maak niet allemaal dezelfde voetballers (robots), daarvan lopen er in het huidige voetbal helaas al veel te veel rond.

2 De pupillen en de junioren

2.1 Bengelvoetbal

Op initiatief van een aantal ouders wordt ook bij c.v.v. Fit Boys het zogenaamde kaboutervoetbal aangeboden. Bij Fit Boys heet het echter "Bengels". Dit is training voor 4- en 5-jarigen die nog geen competitie spelen.

2.2 F-pupillen

Dit is de groep van 6 tot 9 jaar, maar het komt zelfs voor dat er al door vijfjarigen wordt meegetraind. Vijfjarigen spelen nog niet mee in de competitie. Wij vinden het verstandiger om dit pas vanaf 6 jaar te doen, ter bescherming van de spelertjes. De spelertjes in deze leeftijdscategorie zijn spontaan en hebben een grote bewegingsdrang. Voor deze allerkleinsten is de bal nog steeds de grootste weerstand, die zijn ze nog niet "de baas". De bal- en lichaamscoördinatie zijn over het algemeen nog slecht en de bedoelingen van het spel zijn nog onduidelijker. De F-pupillen leren vooral door het opdoen van bewegingservaring en het kijken ernaar. Veel meer dan door te luisteren naar wat de trainer te zeggen heeft. Voordoen is dus erg belangrijk bij deze groep. Dit komt omdat de concentratie zeer gering is, en ze vaak helemaal opgaan in het spel. Het team-idee leeft nog niet en men is over het algemeen individueel bezig.

Het allerbelangrijkste bij deze spelertjes is echter nog altijd het speelse en het plezier dat ze in het voetbal willen en moeten beleven. De training voor de F-pupillen staat in het teken van balgewenning.

2.2.1 Uitgangspunten voor de training zijn

- veel vormen met de bal (zoveel mogelijk een bal aan de voet) en veel beweging, dus niet te lang stil laten staan. (spelletjes en het circuit-model zijn zeer geschikt)
- gezien de geringe concentratie op deze leeftijd, geen ingewikkelde oefenvormen en geen lange verhalen. (een oefening voordoen werkt het beste)
- veel afwisseling, trainingen kunnen echter zonder problemen achter elkaar herhaald worden.
- het omgaan met de bal moet steeds centraal staan. Spelenderwijs de technieken onder de knie krijgen. Vooral het passen en trappen.

- het moeten winnen is niet het belangrijkste en kan zelfs belemmerend werken. Wedstrijdmentaliteit komt vanzelf, het plezier komt op de eerste plaats.

Zoals gezegd is het de baas worden over de bal zeer belangrijk voor de F-pupillen. Voor wat betreft het wennen aan de bal zijn het dribbelen, drijven, passen en trappen dan ook de belangrijkste onderdelen, daarvoor moeten ze echter wel zoveel mogelijk de bal hebben. Dus kleine partijtjes (2:2), waarin veel gescoord kan worden (grote doelen, succes beleven) en waarin de spelertjes veel aan de bal zijn.

2.2.2 Doelstelling F-pupillen

- ontwikkelen van het balgevoel / lichaamscoördinatie. (gooien, vangen, passen, trappen, enz.)
- aanleren van de basistechnieken dribbelen, drijven, passen, trappen in speelse oefenvormen.
- aanleren van de eenvoudigste spelregels; de inworp, de hoekschop, de vrije trap.

2.3 E-pupillen

De kenmerken van de leeftijdscategorie van de E-pupillen (8 tot 11 jaar) komen voor een groot gedeelte overeen met die van de F-pupillen. De spelertjes zijn nog altijd spontaan en hebben een grote bewegingsdrang. Echter, bij de E-pupillen is het lichaam al iets meer geschikt voor het aanleren van allerlei vaardigheden. Zij zijn al wat meer “baas” over de bal. Ook de coördinatie is al wat beter en de bedoelingen van het spel zijn al duidelijker, zodat ze wat beter op elkaar gaan letten. Er ontwikkelt zich soms ook al een voorkeur. Zo ontstaan er keepers en “echte” spitsen. Langzamerhand gaat het ook het team-idee meer leven. In het spelgedrag wordt dat al snel zichtbaar. Het individueel bezig zijn, wat je zo sterk bij de F-pupillen ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen (althans bij de meesten).

Goed leren samenspelen kan alleen geleerd worden in vormen waarbij er weerstanden zijn. Samen spelen zonder tegenstander heeft nauwelijks zin. Het samen spelen in een grote partij (11:11) is voor veel spelers te onoverzichtelijk en dus te moeilijk. Daarom moeten we vereenvoudigen tot kleine partijen en positiespellen van 1:1, 3:1, 4:2 en hooguit 5:5. Hierbij is het spel overzichtelijk voor de spelers en wordt er dus sneller geleerd. Daarnaast is het hebben van veel wisselende balcontacten voorwaarde voor het voetballeerproces. Dit lukt beter in kleine positie- en partijspelen dan in 11:11. De training voor deze groep hoeft ook niet steeds anders te zijn. Herhalen van veel dezelfde vormen is de basis voor beter leren voetballen.

2.3.1 Uitgangspunten voor de training zijn

- het omgaan met de bal en balcoördinatie (technische vaardigheden) moeten centraal staan (kappen en draaien van de Coerver-methode is zeer geschikt)
- geen strak voorgeschreven oefenvormen, maar juist spelvormen, zodat de speler zijn fantasie en creativiteit kan ontwikkelen.
- veel aan de bal zijn, motoriek verbeteren.
- voor spelers geldt geldingsdrang, wedstrijd en prestatie worden al belangrijker.

2.3.2 Doelstelling E-pupillen

- verder ontwikkelen van het balgevoel / balcoördinatie.
- verbeteren van de basistechnieken vanuit dribbelen, drijven, passen en trappen.
- het aanleren van nieuwe basistechnieken; verwerken van de bal en jongleren.
- het aanleren van eenvoudige zaken als vrijlopen, overspelen (samenspel), de bal afpakken (verdedigen)
- doorvoeren van de in de F-pupillen aangeleerde spelregels.

2.4 D-pupillen

In deze leeftijdsfase moet duidelijk worden dat het samenspelen de basis is van het voetbalspel. Dat daarbij individuele kwaliteiten nodig zijn bepaalt mede het niveau van het samenspel. Veel oefenvormen met de bal blijven ook bij deze groep centraal. Daarnaast dient het grootste deel van de training zijn beslag te krijgen in positie- en partijspelen, waarbij aan het samenspel en het creëren van kansen nadrukkelijker gedacht moet worden.

Bij de 10-13 jarigen breekt duidelijk een nieuwe periode aan. De spelers zijn goed gebouwd, hebben een goede coördinatie en kunnen al veel meer concentratie opbrengen dan bij de F- en E-pupillen het geval is. Ideaal dus voor het aanleren van alle technische vaardigheden. De bewegingsdrang is in het algemeen nog steeds groot en ze kunnen zich al beter aan bepaalde gedragsregels houden. De D-pupil voelt dat ook bij zichzelf, dus kun je zeggen dat er in deze leeftijdscategorie sprake is van een ideaal leerklimaat. De trainer moet bij de D-pupillen zijn slag slaan. Ze zijn leergierig en willen vaak het hoogste bereiken. Bepaalde oefenvormen op spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien er het nut van in. De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Ze zijn al prestatiegericht en zetten zich voor 100 procent in, hoewel ze hun speelse instelling nog kunnen hebben en ze hun krachten nog niet goed kunnen verdelen. Dit betekent dat de training afwisselend moet zijn en dat de spelers de gelegenheid moeten hebben om te bewegen. Dus niet stilstaan in een rij of alge verhalen moeten aanhoren van de trainer. Wat dit laatste betreft lijken ze nog op E-pupillen. Het belangrijkste is dat het samenspel en het beleven van plezier daaraan, gestalte gaat krijgen. De groepsprestatie gaat een rol spelen.

De D-pupillen spelen voor het eerst op een groot veld, zodat het wennen aan de posities veel aandacht behoeft. Dit kan het best bereikt worden door het spelen van veel wedstrijden. Het geniet de voorkeur dat de D-pupillen beginnen in een 4:3:3 formatie. In dit systeem worden de basisprincipes het beste aangeleerd. Er is een goede veldbezetting en er kunnen overal de zogeheten “driehoekjes” gemaakt worden. Ook is er duidelijkheid in de linies. Elke speler kan zo het beste leren wat er van hem verwacht wordt op een bepaalde positie. Wisseling van positie is dan ook helemaal niet verkeerd in deze periode. Het is immers nog zoeken. Wel moet er ook aandacht blijven voor individuele acties. Hier worden de spelers beter van. Je moet ze dat niet afleren. Het zou dan ook goed zijn om vanaf deze leeftijdsgroep extra oefenwedstrijden in een seizoen te organiseren, naast de competitiewedstrijden. Onze accommodatie is daar uitermate geschikt voor. Het hoofdveld beschikt immers over een goede lichtinstallatie.

Op de training zullen de specifieke vaardigheden, zoals het dribbelen, drijven, passen en trappen, het verwerken van de bal in relatie met het voetbal worden verbeterd. Een voorbeeld is het spelen van de bal met binnenkant of de buitenkant van de voet en het aannemen van een onzuivere bal of een bal met effect. Belangrijke vaardigheid wordt nu ook het aannemen, in al zijn vormen van de bal.

De positie- en partijspelen vormen bij de D-pupillen het hoofdmenu. Daarbij kunnen de bedoelingen van het voetbal het best duidelijk gemaakt worden. Enkele voorbeelden zijn:

- hoe houden we de bal in bezit? Hoe gedragen de medespelers zich ten opzichte van de balbezitter.
- hoe wordt er vrijgelopen? Roepen de spelers op de juiste manier naar elkaar. De D-pupillen roepen vaak om de bal, terwijl dat eigenlijk niet kan.
- hoe wordt er verdedigd? Doet iedereen mee of zijn het steeds dezelfde spelers die het moeten doen?

De D-pupillen moeten aan het eind van hun periode het positiespel redelijk beheersen. Zij moeten bijvoorbeeld 5:2 of 5:3 kunnen spelen. Door de doelen en het veld te veranderen kan de trainer dit proberen te bereiken. Ook nu weer een paar voorbeelden:

- een veld dat lang en smal is; spelers worden gedwongen sneller diep te spelen.
- een veld dat kort en breed is; spelers worden gedwongen om de breedte van het veld te gebruiken.
- een partij waarbij beide teams meerdere doelen moeten verdedigen; spelers worden gedwongen goed samen te werken en zullen overzicht moeten houden.
- een partij met grote doelen op een klein veld; spelers zullen vaak schieten op doel en zullen kort moeten verdedigen om niet te gauw een kans weg te geven.

Tot dusver de belangrijkste zaken die bij deze leeftijdscategorie van belang zijn. Tot slot nog iets over een specifieke vaardigheid; namelijk het koppen. Het is raadzaam om pas op deze leeftijd hiermee te beginnen. Jongere spelers ervaren koppen (omdat het nog niet goed gebeurt) meestal als iets pijnlijks (als het al niet gevaarlijk voor de gezondheid is). En daardoor ontstaat er vaak een angst voor het koppen. Bij

de D-pupillen moet daarom het laten kennis nemen met het koppen heel gericht zijn op het wegnemen van die angst, dus:

- gebruik lichte (plastic) ballen in het begin (om te wennen)
- goed aangeven hoe er gekopt moet worden (met het voorhoofd, ogen open, vanuit de romp en schouders, los van de grond, enz.)
- nooit langer dan zo'n 10 minuten met een kop oefening verder gaan.
- goed aangooien.

2.4.1 Doelstelling D-pupillen

- verbeteren van de techniek in spel- en wedstrijdvormen.
- uitbreiden van de tactische kennis rondom vrijlopen, samenspel en verdedigen.
- spelers aanleren hoe te handelen tijdens balbezit, balbezit tegenstand en de wisseling daarvan (omschakeling).
- spelers posities binnen een formatie aanleren. (4-3-3 ?)
- aanleren van alle spelregels van het voetbal incl. de buitenspelregel. (spelregelavond georganiseerd door de scheidsrechter van de vereniging?)

2.5 Trainingsopbouw junioren

Uitgangspunt voor de A, B en C-junioren is vooral de wedstrijd. Datgene wat fout gaat in de wedstrijd vormt de inhoud van de training daarna. Om te zien wat er goed en fout in de wedstrijd gaat zal de trainer de wedstrijd moeten kunnen lezen. Daarbij moet hij vooral letten op de drie belangrijkste momenten in het voetbal.

Balbezit eigen team

hoe is het vrijlopen in balbezit
zijn alle individuele acties gerechtvaardigd?
hoe is het onderlinge coachen
zijn de passes juist of onvoldoende?

Balbezit tegenstander

wat doet de speler die het dichtst bij de tegenstander met de bal is?
wat doen de andere spelers?
reageren alle linies defensief of wordt het veroveren van de bal aan enkelen overgelaten?
hoe wordt er verdedigd? (afwachtend of actief?)

Moment van balwisseling (zowel balverlies als bal veroveren)

wat is de directe oorzaak van het balverlies?
hoe reageren de spelers rondom de bal?
hoe is het vrijlopen op het moment van bal veroveren?
hoe verloopt de omschakeling in het algemeen? (actief of niet?)

2.6 C-junioren

Deze 12-15 jarigen zijn in een fase terecht gekomen, waarin de onderlinge lichamelijke en ook geestelijke verschillen erg groot kunnen zijn. Ze raken in de puberteit, de lengtegroei gaat ineens veel sneller en bewegingen lijken soms wat minder gecoördineerd (alsof ze zichzelf minder goed onder controle hebben). Daarnaast zijn ze veel met zichzelf bezig, begrijpelijk, want er gebeurt nogal wat met hun lijf. Dat allemaal brengt met zich mee dat ze heel wisselend kunnen reageren op anderen. Ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer. Wanneer het zich bij het ene kind veel meer voordoet dan bij het andere ben je als trainer gauw geneigd om negatief te reageren, terwijl je zulk gedrag dan beter kunt negeren.

De interesse van de spelers kunnen ook nogal eens veranderen. Het ene moment willen ze niets van training weten, het andere moment willen ze niets anders. Een extra stimulans van de ouders kan hierbij helpen. De c-junioren denken vaak zwart-wit en hebben een ongenueanceerde mening, waarmee het soms moeilijk omgaan is. Niet alle spelers ondergaan de puberteit zo heftig, maar die veranderingen doen zich wel bij iedereen voor. Belangrijk in verband met de sterke lichaamsgroei is de blessuregevoeligheid. De spieren kunnen de groei van de botten nauwelijks bijhouden, waardoor ze snel onder grote spanning komen te staan. Maximaal sprinten, springen, en schieten kan dan ook niet meer zonder een goede warming-up. Het is dan ook belangrijk om in deze groep voorzichtig te gaan beginnen met stabiliteitsoefeningen. Dat voorkomt blessures. Elke speler is anders, dus daar moet wel rekening mee gehouden worden. Maar loopoefeningen (coördinatie), of het voorzichtig belasten van andere spieren (buik, bovenbeen) in de warming-up kan geen kwaad. Sommige spelers zijn zo in de groei, dat ze juist gebaat zijn bij rust. Durf dit dan ook gerust te geven.

Wat betekenen al deze kenmerken voor het geven van de training? Omdat, de coördinatie op deze leeftijd door de snelle groei nogal wat deuken op kan lopen, is het van belang om op de training geen moeilijke, nieuwe oefenvormen aan te bieden (behalve de stabiliteitsoefeningen dan, daar hebben ze juist baat bij). We moeten ons beperken tot datgene wat in de voorgaande periode is bereikt. Verwacht niet teveel, stel geen hoge eisen, wanneer je ziet dat een speler er grote moeite mee heeft.

Gezien de geestelijke ontwikkeling die de spelers meemaken, moeten we er juist in de periode dat zij soms onzeker zijn voor zorgen dat de bedoelingen op de training erg duidelijk zijn. De trainer moet goed aangeven wat hij wil gaan oefenen en hoe de uitvoering moet zijn. Hij zal, zonder daar diep op in te gaan, duidelijk moeten aangeven wat er goed gaat en wat fout. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het "conflict"

hoog laat oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kan laat zien.. Begrip hebben voor de reacties, het een beetje relativiseren. Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op. Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juiste de lastige spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect sorteren dan de meeste trainers denken.

De C-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat nu ook het moment is aangebroken om meer wedstrijdgericht te trainen. Het coachen moet nadrukkelijk een aanvang gaan nemen. Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijd situaties geconfronteerd worden. Situaties waarvan ze kunnen leren en dus beter van leren voetballen. De C-junior weet wat er in de wedstrijd van hem gevraagd wordt, hij kan dus tijdens de training de relatie leggen met de wedstrijd. De trainer kan hem daarop aanspreken en coachen. De trainingsvormen liggen ook minder vast dan bij de pupillen het geval was. Immers de wedstrijd bepaalt de inhoud van de training. Wel kunnen er natuurlijk een aantal vaste patronen in de trainingen verwerkt worden. In bijvoorbeeld de verlenging van de warming-up kunnen prima pass- en trapoefeningen gedaan worden. Ook kunnen dan heel goed individuele acties (dribbelen met de bal) gedaan worden. Het kappen en draaien van Wiel Coerver is daar uitermate geschikt voor. Het herhalen van de basisvaardigheden is dus heel belangrijk. Kern van de training vormen echter het positiespel en de partij. Hier moet veel aandacht aan besteed worden. Bij C-junioren komen de volgende problemen vaak voor in de wedstrijden en deze zullen dan ook veel aandacht moeten krijgen op de trainingen:

- de opbouw van achteruit gaat vaak te gehaast, waardoor er snel balverlies geleden wordt.
- bij balbezit wordt er slecht vrijgelopen door de spelers die dicht bij de bal zijn, waardoor er te snel in de diepte gespeeld wordt.
- op het moment van balverlies wordt er te langzaam gereageerd (omschakelen), zodat de tegenstander rustig kan opbouwen.

2.6.1 Doelstelling

- aanleren van vaardigheden in spel- en wedstrijdvormen.
- verbeteren hoe te handelen tijdens balbezit, balbezit tegenstander en de wisseling daarvan.
- verbeteren van de tactische kennis, het positiespel.
- de voorkeur genieten om in een 4:3:3 formatie te spelen, eventueel mag hier van afgeweken worden (bijv. bij het ontbreken van buitenspelers, ter verbetering van de tactische kennis)
- beginnen met stabiliteitsoefeningen (verbetering van de coördinatie) ter voorkoming van blessures.
- individuele aandacht / verwachtingen niet te hoog.
- aanleren van een goede wedstrijd warming-up (op de training kan deze prima uitgebreid worden met het verbeteren van de basisvaardigheden, bijv. pass- en trapvormen, kappen en draaien, enz.)

2.7 B-junioren

Net als bij de C-junioren, kunnen bij de groep van 14 tot 17 jarigen, de onderlinge verschillen nog erg groot zijn. Er zitten spelers bij die de versnelde lengtegroei pas inzetten (laatbloeiërs) en er zijn erbij die al bijna een volwassen postuur hebben. Hetzelfde geldt voor de geestelijke ontwikkeling. De B-junioren beginnen ook veel interesses te krijgen buiten het voetbal. Uitgaan, de dames, werken (om geld te verdienen). Het is dus zaak om de groep enthousiast te houden, zodat ze bij de club blijven. (bij de B-junioren stoppen gemiddeld de meeste spelers). Daarvoor is het groepsproces erg belangrijk. Er zullen dus ook activiteiten naast het voetbal georganiseerd moeten worden. De trainer zal ook voorzichtig met de groep om moeten gaan, de spelers in deze groep zijn gevoelig voor kritiek en kunnen hier niet altijd goed mee omgaan. Voor de trainers kan het dus een lastige groep zijn. Elke speler heeft zijn eigen benadering nodig en soms zul je meer opvoedkundig bezig zijn, dan als voetbaltrainer.

Het verschil met de C-junioren is vooral de grotere belastbaarheid. B-junioren kunnen het al wat langer volhouden en zijn al beter in staat om hun krachten te verdelen. Dit geldt voor degenen die al uitgegroeid zijn. Het trainen op techniek werpt duidelijk weer meer resultaat af. De spelers hebben meer realiteitszin en zijn over het algemeen wel aanspreekbaar over hun eigen spel en dat van hun teamgenoten (wel voorzichtig). Daarnaast tonen ze ook al inzicht in de oorzaken van de problemen die zich voordoen in de wedstrijd. De tactiek wordt bespreekbaar, de spelers kunnen al beter meedenken in dit proces en zullen zelf al met oplossingen komen. Voor de training betekent dit dat het coachen centraal staat en dat er wedstrijdgericht getraind kan worden. Ook hier zal de wedstrijd het uitgangspunt van de training vormen. De weerstand waarmee gewerkt wordt kan vergroot worden. (tegenstand, moeilijkheidsfactoren en minder ideale omstandigheden bij oefeningen). Dit zal er toe leiden dat er een groter beroep gedaan kan worden op de samenwerking binnen het team.

Omdat dus, het coachen bij deze categorie in toenemende mate belangrijker wordt, enig opmerkingen en kreten die bij de B-junioren passen:

- zorgen voor een goede en juiste veldbezetting
- zorg dat de spitsen ruimte hebben om aangespeeld te worden, veld “lang” en “breed” houden
- speel direct de vrije man aan
- pas op voor buitenspel
- bij een doelrijpe kans niet meer eerst aannemen, maar direct schieten
- dwing (als aanvaller) de verdedigers tot het maken van een keuze
- bij balverlies de opbouw van de tegenpartij storen, maar ook sturen

2.7.1 Doelstelling

- verbeteren van de technische vaardigheden onder meer weerstand.
- tactische vorming vanuit wedstrijd situaties.
- meer beroep op verantwoordelijkheid met betrekking tot eigen taak, en het team.

- verbeteren van de tactische taken (in principe in een 4:3:3 systeem, eventueel kan hier van afgeweken worden.)
- optimaliseren van de voetbalconditie en spel- en wedstrijdvormen.
- groepsproces stimuleren.

2.8 A-junioren

Voor de A-junior is een belangrijke fase aangebroken. Hij staat op het punt over te gaan naar de senioren. Lichamelijk zijn deze 16-19 jarigen ver genoeg om de overstap te maken, geestelijk is het best een grote sprong. Er albast aan wennen door regelmatig mee te trainen en mee te spelen kan de overgang vereenvoudigen. Het verdient dan ook de aanbeveiling om de A-junioren zoveel mogelijk in groepjes te laten overgaan. Ze zullen in ieder geval goed opgevangen moeten worden bij de senioren. Hier is een belangrijke taak weggelegd voor de TC, de trainers van de senioren en de trainer van de A-junioren.

Er is met de A-junioren een leeftijd aangebroken waarin het voetbalspel op een volwassen wijze gespeeld moet gaan worden. De trainer is eigenlijk geen jeugdtrainer meer. Er hoeven niet veel vaardigheden meer aangeleerd te worden. Het komt er nu op aan dat de spelers een goed inzicht krijgen in wat hun eigen mogelijkheden zijn. De favoriete positie is nu wel bekend, hetgeen niet wil zeggen dat de spelers slechts op 1 positie kunnen spelen. Als de speelwijze erom vraagt, zal iedere speler van deze leeftijd begrijpen dat er soms moet worden geschoven. Als het goed is hebben alle spelers tijdens hun jeugdopleiding ervaring opgedaan op andere posities dan hun huidige, zodat er geen probleem hoeft te zijn. Voor wat de training betreft geldt hetzelfde als bij de B-junioren. Het coachen is ook hier de basis van de training. Deze is wedstrijdgericht en de spelers van deze leeftijd zullen nu ook gaan ervaren dat factoren als vorm, mentaliteit en doorzettingsvermogen een bepaalde rol kunnen gaan spelen. Op de training mag dit dan ook niet ontbreken. De spelers kunnen op dit niveau nog veel leren (ook nog wat de techniek betreft), dus kan daar zowel binnen als buiten de training aandacht aan worden besteed. Net als bij de B-junioren zal onder andere het positiespel zeker tot de hoofdmoot van de training moeten behoren.

2.8.1 Doelstelling

- optimale toepassing van de technische vaardigheden onder hoge weerstand.
- streven naar optimale kennis en toepassing op gebied van techniek en tactiek.
- optimaliseren van de voetbalconditie in spel- en wedstrijdvormen.
- de spelers kennen de taken in een 4:3:3 formatie (of eventueel een ander systeem)
- elke speler heeft min of meer een vaste positie in het systeem. (maar weet ook wat er op de andere posities van hem verwacht wordt.

2.8.2 Beoordelen spelers

Aan het eind van het seizoen wordt de overdracht van de spelers besproken. Hiervoor wordt een speciale avond gepland. De trainers kunnen dan onderling de spelers die overgaan naar een andere leeftijdsgroep bespreken. Hier zou bijvoorbeeld besproken kunnen worden wat de specifieke kwaliteiten van deze spelers zijn, of er problemen zijn (gedragmatig) en andere zaken die van pas kunnen komen. Hiervoor wordt een beoordelingsformulier geïntroduceerd. Op deze manier proberen we om de overgang voor iedereen zo goed mogelijk te laten verlopen (voor zowel de spelers als de trainers). Eventueel kunnen ook de leiders bij deze bespreking betrokken worden.

3 Selectie van de teams

Binnen c.v.v. Fit Boys streven we er naar om aan het eind van het lopende seizoen (periode mei / juni) al te beginnen met de nieuwe selecties voor het komende seizoen. Zo kunnen trainers en spelers alvast aan elkaar wennen en kan er al sneller een indeling gemaakt worden. Ook zouden er al een aantal oefenwedstrijden en toernooien gespeeld kunnen worden met de nieuwe selecties. Voor iedereen levert dat meer duidelijkheid op. Deze indeling kan dan alvast geplaatst worden in het laatste clubblad van het seizoen. Daar kan dan ook de aanvang van de trainingen voor het nieuwe seizoen in komen te staan.

De teamindeling binnen de jeugdopleiding wordt in eerste instantie gebaseerd op de sterkte van de speler. Met name de standaardteams worden samengesteld uit de sterkste spelers uit deze leeftijdsklasse. Het te laag indelen (van talentvolle spelers) heeft een negatieve, remmende werking in de vooruitgang van de spelers. Het plezier in het spel blijft als met en tegen gelijkwaardige spelers kan worden gevoetbald. Naast leeftijd en kwaliteit is een derde selectie criterium de fysieke en mentale gesteldheid van de spelers. (bijv. is iemand heel groot of juist klein voor zijn leeftijd). Alleen in uitzonderingsgevallen wordt een speler eerder doorgeschoven naar een hogere leeftijdsklasse.

3.1 Selectiecriteria en spelersindeling

vanuit de vereniging

- de teams hebben voldoende spelers. Dit betekent:
 - F- en E-pupillen hebben 8-9 spelers.
 - elftallen hebben 13-15 spelers.
- De standaardteams (A1, B1, C1, D1, E1 en F1) worden geselecteerd op kwaliteit. Er wordt gekeken naar de technische en fysieke kwaliteiten van de spelers. (Dat betekent dat er begonnen wordt met het indelen op kwaliteit vanaf de tweedejaars F-pupillen. F1 bestaat dus uit de sterkste tweedejaars F-pupillen. De eerstejaars F-pupillen worden gewoon ingedeeld bij vriendjes en op basis van aanmelding).
- Daarnaast wordt er gelet op leeftijd en groepssamenstelling.
- Het streven is om de standaardteams in ieder geval te laten voetballen in de Eerste klasse, zo mogelijk kan dit ook hoger zijn.
- De andere teams moeten zoveel mogelijk op (eigen) niveau spelen.

vanuit de speler:

- voetballen op het niveau dat je aankunt
- er fysiek en geestelijk rijp voor zijn.
- weerstandniveau.

vanuit de ouders:

moeten gekend worden bij vervroegd doorschuiven en dispensatie.

3.2 Selectie door andere organisaties

Het kan ook voorkomen dat één of meerdere jeugdspelers van c.v.v. Fit Boys gescout worden door de KNVB, een BVO (betaald voetbal organisatie) of een andere vereniging. In principe streven we ernaar om de spelers een zo goed mogelijke opleiding te geven op hun eigen niveau. En om ze bij c.v.v. Fit Boys te houden als lid. Mocht blijken dat het niveau van een speler(s) hoger ligt dan het niveau van c.v.v. Fit Boys, dan moeten wij deze speler(s) niet belemmeren in hun ontwikkeling. We moeten deze spelers goed begeleiden in hun keuze en het gesprek dus met hen en hun ouders aangaan. Mocht de overstap naar een andere vereniging dan eventueel mislukken, dan zijn de spelers sneller bereid om terug te keren bij c.v.v. Fit Boys, omdat ze goede herinneringen hebben bij de vereniging. Ook nemen deze spelers hun ervaringen van andere verenigingen mee en daar kan de club dan ook weer van profiteren. Ze zullen terugkeren op een hoger niveau en kunnen dan andere spelers meenemen in hun ontwikkeling.

Bij scouting door de KNVB ligt het natuurlijk wat anders. De spelers blijven lid van c.v.v. Fit Boys en spelen mee met selectieteams van de KNVB. Dit is natuurlijk alleen maar goed voor een speler. Hij krijgt extra training en speelt extra wedstrijden. Vaak ook nog op een hoger niveau. Deze spelers moeten dan ook gestimuleerd worden om hier aan mee te doen. Ook zullen we goed moeten samenwerken met de scouts van de KNVB. Het is natuurlijk ook goede reclame / promotie voor de club als er spelers meedoen met de selectieteams van de KNVB. Een aanvraag van de KNVB wordt behandeld door de Technische Commissie. Ze lichten hierover de Jeugdcommissie in vragen zo nodig advies.

4 Meisjesvoetbal

Meisjesvoetbal wordt steeds populairder en dat merken we ook binnen onze vereniging. Daarom is het belangrijk dat het meisjesvoetbal een aparte plaats krijgt in dit jeugdplan.

Sinds een aantal jaren is het bij c.v.v. Fit Boys mogelijk voor meisjes om te voetballen in een meisjesteam. Deze groep de juiste aandacht krijgt. Er is namelijk ook een damesteam bij de vereniging en er moet voldoende doorstroming zijn naar dit team.

4.1 Meisjes 6-12 jaar

Tot 12 jaar lopen de lichamelijke en psychische ontwikkeling van meisjes en jongens redelijk parallel. De meisjes beleven het voetbal op dezelfde wijze als de jongens. De leeftijdstypische kenmerken die aangegeven zijn voor de F-, E- en D-pupillen gelden ook voor de meisjes. De ervaringen met gemengd voetbal in deze leeftijdscategorie zijn over het algemeen dan ook zeer positief. Binnen de vereniging is het dan ook wenselijk om de meisjes tot deze leeftijd met de jongens te laten voetballen. Vaak spelen ze dan namelijk ook met leeftijdsgenootjes. Als er een apart meisjesteam komt kan het onderlinge verschil in leeftijd erg groot zijn. (meisjes van zes spelen samen met die van twaalf!)

4.2 14-18 jaar

Vanaf deze leeftijd is het wenselijk om met een eigen "meisjesteam" te beginnen. De ontwikkeling van de jongens en meisjes loopt niet meer gelijk. (meisjes komen over het algemeen eerder in de puberteit). Een apart meisjesteam zal ook leiden tot een grotere binding onderling en daardoor ook tot een grotere binding met de club. Wel moet de mogelijkheid opengelaten worden om met de jongens te blijven voetballen. Sommige meisjes vinden het prettiger om bij de jongens te blijven voetballen. Ook voor de betere speelsters is dit vaak beter. Als zij naar een meisjesteam gaan spelen ze over het algemeen op een lager niveau en vallen ze terug in hun ontwikkeling.

Het is voor het meisjesteam noodzakelijk dat er twee keer per week (een uur) getraind wordt. De ervaring leert dat ze dan meer plezier in het voetbal houden. De uitgangspunten van de trainingen moeten dezelfde zijn als bij de jongens. Wel moet er rekening gehouden worden met de groep. De fysieke belasting zal anders zijn dan bij de jongens. Ook kan er in deze groep een (groter) verschil in leeftijd zijn. De meisjes moeten ook bereid zijn om mee te spelen met het damesteam. Uiteraard moet dit in goed overleg gebeuren. Ook bij de meisjes kan er natuurlijk gesproken worden over het vervroegd over laten gaan van speelsters die er met kop en

schouders bovenuit steken. Wel moet er gekeken worden of de betreffende speler er fysiek ook aan toe is. Bij de dames zal het er anders aan toe gaan dan bij de meisjes.

5 Keeperstraining

De keeper wordt tegenwoordig veel meer als teamspeler gezien dan vroeger. Daarom is het belangrijk dat een keeper gewoon met het team meetraint en daarnaast een extra keepertraing ondergaat.

Binnen de keeperstraining is het van belang dat specifieke onderdelen worden getraind, rekening houdend met de leeftijd en capaciteiten van de keeper. Daarnaast is het belangrijk dat je contact met de keeper hebt en hem bepaalde situaties uitlegt die zich binnen een wedstrijd voordoen. De keeper staat tijdens een wedstrijd altijd onder een bepaalde spanning aangezien zijn fout meestal leidt tot een doelpunt. Dit vraagt een mentale weerbaarheid, die ook tijdens een training z'n aandacht verdiend.

De meest geschikte leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen is rond het tiende levensjaar. En eerder alleen als een speler heeft aangegeven de vaste keeper te willen zijn. Het is niet erg om tussen 6 en 10 jaar (F-, en E-pupillen) met een roulerende keeper te spelen. Dit rouleren heeft een aantal voordelen: Iedereen krijgt enige ervaring met het keepen en een mogelijk talent wordt eerder opgemerkt.

Een keeper moet tegenwoordig ook de technische vaardigheden van het voetballen beheersen.

Mocht een keeper op latere leeftijd genoeg krijgen van het keepen, dan kan hij zonder al te veel problemen worden omgevormd tot voetballer.

Een speler kan op iets hogere leeftijd zelf een betere keuze maken of hij al dan niet in het doel wil staan.

Het rouleren wordt geregeld door de jeugdtrainers en jeugdleiders van het betreffende team. Zij leiden eigenlijk alle spelers een beetje op tot keeper en geven hun ogen goed de kost om zodoende eventuele keeperstalenten op te sporen. In een enkel geval kunnen zij na enige tijd kiezen voor een vaste doelman.

Voor de vaste keepers wordt specifieke keeperstraining georganiseerd. De technische en tactische vaardigheden van het keepen worden volgens een bepaald plan aangeleerd door een aangestelde keeperstrainer. De keeperstrainer en de trainer en leiders van het betreffende team zijn samen verantwoordelijk voor de opleiding van de keeper. Zij overleggen regelmatig de vorderingen van hun keeper en passen het trainingsplan aan als dat nodig is. De keeperstraining dient bij voorkeur gegeven te worden door een keeper. Deze kan beter de specifieke onderdelen van het keepen aanleren.

Colofon

Auteur Arjan Schepel

© 2009-2010, cvv FIT Boys
Versie dec-09
22 bladen