

Deelplan | Ontwikkeling Jeugdleden

Bijlage 2 bij Technisch Beleidsplan 2020-2025



Inhoud

1	Algemeen	3
2	Opzet en doel	3
2.1	Wat moet de Pupillen-jeugdspeler kunnen	4
2.2	Opzet Jeugdspelers	4
2.3	Opzet Trainers	5
2.4	Aansluiting op voetbalschool	7
3	Technische vaardigheden en weerstandniveaus	7

1 Algemeen

Dit deelplan [Ontwikkeling Jeugdleden] is een verdere specifieke uitwerking van het [Technische Beleidsplan 2020-2025] voor het onderdeel ontwikkeling van jeugdleden en is ondergeschikt aan het Technische Beleidsplan.

De VV Kollum wil al haar leden een plezierige vrijetijdsbesteding bieden. Het streven is om de teams op een zo hoog mogelijk niveau te laten voetballen en het talent voor de club te behouden door hen een goede opleiding en begeleiding aan te bieden. Daarnaast moet de jeugd kansen krijgen om zich te ontplooiën.

Het beleid richt zich erop om de jeugdleden optimaal te ontwikkelen in een positief klimaat, met goede faciliteiten en begeleiding in zowel de trainingen als de wedstrijden. De mate van gerichtheid en intensiteit is afhankelijk van het prestatieve karakter van het team.

Het doel is om vanuit een stabiele basis, duurzaam op een zo hoog mogelijk niveau presteren, met zoveel mogelijk spelers vanuit de eigen opleiding. Dit via de weg van geleidelijke kwalitatieve groei.

Om dit mogelijk te maken is het nodig een duidelijk en eenduidig ontwikkelplan te hebben. Dit deelplan heeft als doel om de opzet en aanpak van ontwikkeling binnen de jeugdafdeling vorm te geven.

2 Opzet en doel

Belangrijk voor de vereniging is het behouden van jeugdleden/talenten. Een belangrijke voorwaarde hierbij is dat de trainingen die aangeboden worden van een niveau zijn dat er veel en plezierig wordt geleerd en dat er sprake is van een doel waar naartoe wordt gewerkt.

Voor trainers is het belangrijk dat zij kunnen putten uit een trainingsprogramma dat aansluit op de doelen van de VV Kollum. Hierbij wordt begeleiding gegeven aan trainers en leiders om hun taken goed uit te kunnen voeren. De vereniging schaft een trainingspakket aan dat aansluit bij de doelen in dit deelplan.

2.1 Wat moet de Pupillen-jeugdspeler kunnen

De gehele ontwikkeling van een speler valt uit te drukken in meerdere ontwikkelingsgebieden. Dit zijn in chronologische volgorde:

1. basistechniek (dribbelen, drijven, passen, etc),
2. spelregels,
3. tactiek (linies, zone/mandekking, etc),
4. fysiek,
5. wedstrijdvoorbereiding/beleving.

Er wordt gewerkt vanuit de basistechniek. Dit wordt gedurende de verschillende leeftijdscategorieën verder uitgebreid. Voor de O7 t/m O11 geldt dat er voornamelijk wordt getraind op basistechniek en spelregels. Vanaf de O12 wordt hier tactiek aan toegevoegd. Vanaf de O13 wordt hier fysiek aan toegevoegd en vanaf de O17 ook wedstrijdvoorbereiding/beleving. Hiermee wordt geborgd dat spelers zich ontwikkelen op alle facetten van het voetbal.

De basistechniek is uitgedrukt in technische vaardigheden. Deze vaardigheden zijn bepaald voor alle leeftijdscategorieën binnen de jeugdafdeling. Omdat er binnen een categorie meerdere teams kunnen zijn en er binnen de groep van spelers verschil in mogelijkheden zit, is er ook een weerstandsniveau onderkend. De inhoud van deze basistechniek en weerstandsniveaus is weergegeven in hoofdstuk 3.

2.2 Opzet Jeugdspelers

Essentieel voor het vormgeven van ontwikkeling van spelers is dat er sprake is van een 'rode draad' in alle stappen die door een speler in zijn tijd bij de vereniging worden gezet. Deze 'rode draad' moet duidelijk terug komen in de trainingen en moet er voor zorgen dat de spelers gericht en afgestemd op de leeftijdscategorie worden ontwikkeld.

De 'rode draad' houdt in dat alle spelers op hun leeftijdscategorie toegespitste oefenstof krijgen aangeboden en dat deze gedurende de gehele doorlooptijd van O7 tot en met O19 wordt herhaalt en uitgebreid. Hierbij hoort dat spelers oefenvormen gaan herkennen en hier ook echt in kunnen groeien en deze ook kunnen toepassen in wedstrijdsituaties.

Het willekeurig aanbieden van oefenstof moet worden voorkomen. Als basisprincipe wordt gehanteerd dat spelers zich het meest ontwikkelen als zij veel aan de bal zijn. Hier worden de trainingen op ingericht.

Vanaf de O7 wordt er gewerkt met op de leeftijd toegespitste oefenstof. Hiermee wordt voorkomen dat spelers oefenstof aangereikt krijgen van de hogere teams, die zij nog niet goed begrijpen of kunnen toepassen in een wedstrijd situatie. De oefenstof voor de jongens is dezelfde als voor de meisjes.

Per leeftijdscategorie wordt gewerkt met een jaarplan. De intensiteit en moeilijkheid van de oefeningen wordt gaandeweg het seizoen opgevoerd. Hierbij wordt er gewerkt naar een einddoel. Dit einddoel sluit aan bij het startpunt van de opvolgende leeftijdscategorie. Hiermee wordt bereikt dat de verticale overgang naar een volgende leeftijdscategorie soepeler verloopt.

Alle teams (zowel selectie als recreatie) binnen een leeftijdscategorie krijgen dezelfde oefenstof aangeboden. Hiermee wordt bereikt dat als een speler van bv de O11-3 naar de O11-2 gaat (horizontale overgang) hij/zij dezelfde basis heeft en de oefenmethoden van het nieuwe team direct herkent. De intensiteit en de moeilijkheidsgraad van een basisoefening kan door een trainer worden aangepast op de spelersgroep.

Het is belangrijk dat er een duidelijke interactie is tussen de trainingen en de wedstrijden. Trainers en leiders dienen met elkaar af te stemmen om zo specifieke leerbehoeften over en weer scherp te hebben. Het is een pre dat de leiders kennis hebben van de oefenstof die behandeld wordt in training en hier in de wedstrijd ook op kunnen coachen.

2.3 Opzet Trainers

Het gewenste niveau van de trainers is beschreven in het Technisch Beleidsplan 2020-2025. In dit Deelplan Ontwikkeling Jeugdleden zal meer worden ingegaan op de benodigde tools voor de trainer om zijn taak uit te kunnen voeren, waarbij wordt voldaan aan de doelstellingen van de vereniging.

Er wordt binnen de VV Kollum gewerkt met trainers met een verschillende voetbalachtergrond. Dit varieert van UEFA C opgeleide trainers tot super enthousiaste ouders die naar eigen inzicht een training verzorgen.

Om de eerder aangehaalde 'rode draad' voor de jeugdspelers mogelijk te maken, is het noodzakelijk dat alle trainers beschikken over dezelfde tools om training voor te bereiden en uit te voeren. Alle trainers komen met een gelijk trainingsprogramma aan de streep te staan. Dit zorgt er ook voor dat bij ziekte gemakkelijker een training kan worden overgenomen door een andere trainer.

Dit betekent dat elke trainer bekend moet zijn met de wijze waarop er invulling moet worden gegeven aan een training. Hiervoor organiseert de TC in samenwerking met de Hoofdjeugdopleiding bij de start van het seizoen en vervolgens tijdens de winterstop een overleg met trainers en leiders, waarin de trainingsaanpak wordt besproken, wat de doelen per leeftijdscategorie zijn en wat er verbeterd kan worden. Ook stelt de TC standaard oefenvormen per leeftijdscategorie beschikbaar. Het is verplicht om deze oefenvormen te hanteren. UEFA C (Youth) en hoger gecertificeerde trainers mogen hiervan onderbouwd afwijken en trainen op de doelstellingen. Afhankelijk van het niveau van het betreffende team kan de trainer de moeilijkheid en de intensiteit van de oefenvorm aanpassen.

De Hoofdjeugdopleiding, in afstemming met de TC coördinator van de betreffende leeftijdscategorie, begeleidt de trainers gedurende het seizoen en monitort op het juiste gebruik van de tools en zorgt voor de randvoorwaarden om een goede training neer te kunnen zetten. De Hoofdjeugdopleiding en de stage coördinator stemmen onderling af wat de doelen zijn vanuit de opleiding waaraan de leerling dient te voldoen.

Een goede voorbereiding van de training is belangrijk. Het is bekend dat vooral in de jongste leeftijdscategorie de spanningsboog qua concentratie laag is. Het is hierom van belang dat de oefenvormen van te voren zijn uitgezet en dat er snel kan worden omgeschakeld naar een volgende oefenvorm. De ruimte op het veld is beperkt en dit maakt dat de oefenvormen compact moeten worden opgezet. Het is van belang dat de trainer de oefenvorm goed en simpel uitlegt

en de spelers de ruimte biedt om vragen te stellen. Hierdoor worden de oefeningen kwalitatief beter uitgevoerd en wordt de effectieve trainingstijd langer en raken de spelers minder snel afgeleid.

2.4 Aansluiting op voetbalschool

Er wordt door de vereniging voor de jeugd tot en met de JO12 een voetbalschool georganiseerd. Tijdens de voetbalschool worden de pupillen-jeugdspelers door verschillende trainers begeleid in het ontwikkelen van de basistechnieken. De gehanteerde oefenvormen sluiten aan op de vorm tijdens de reguliere training. Op deze wijze krijgen de spelers van verschillende trainers dezelfde oefenstof, waarbij elke trainer zijn eigen accenten legt en is er voor de pupillen-jeugdspelers een duidelijke herkenbare lijn in de trainingen waar te nemen is. Daarnaast wordt er geleerd van spelers uit andere teams die dezelfde oefeningen doen.

Voor de trainers betekent dit dat zij ook van elkaar kunnen leren en kennis kunnen nemen van de accenten die door een andere trainers in eenzelfde oefening worden gelegd. Ook biedt het de coördinatoren TC de mogelijkheid om inzicht te krijgen in de verschillende coaching methoden van de trainers en punten ter verbetering boven tafel te krijgen.

3 Technische vaardigheden en weerstandniveaus

“De tactiek bepaalt waar de bal moet komen, maar het is de techniek die bepaalt óf de bal er komt.”

In onderstaande tabel worden de technische vaardigheden opgesomd, die spelers dienen te ontwikkelen. Elke technische vaardigheid kent 5 weerstandniveaus. De volgende weerstandniveaus worden onderkend:

- W0: Geen weerstand, er wordt enkel met de bal gewerkt binnen het kader van de oefening/vrije ruimte,
- W1: Georganiseerde weerstand: de weerstand bestaat uit opgestelde pionnen/markeringshoedjes.
- W2: Passieve weerstand: de weerstand bestaat uit een trainer of medespeler die in de weg loopt maar de bal niet mag afpakken;
- W3: Actieve weerstand: de trainer of medespeler mag nu de bal

wegtikken;

- W4: Volledige weerstand: de medespeler gaat nu actief het duel aan en mag de bal veroveren;

In de onderstaande tabel wordt voor elke vaardigheid aangegeven welk weerstandsniveau wanneer aan bod komt voor die vaardigheid. Dit is uitgedrukt in een leeftijdscategorie.

Elke vaardigheid met bijbehorend weerstandniveau kan in een nader te bepalen oefenvorm aan de bod worden gebracht.

De vaardigheden zijn geclusterd in:

- Ik heb de bal (bal bij je houden/beheersen)
- Ik heb de bal (passen, overspelen)
- Ik heb de bal (passeren tegenstander)
- Ik heb de bal (afronden, schieten op doel)
- Ik krijg de bal (bal aannemen)
- Aanvulling Keeper, Ik krijg de bal
- Aanvulling Keeper, Ik heb de bal

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	W0	W1	W2	W3	W4	Opmerking
<u>Ik heb de bal (Bal bij je houden/beheersen)</u>						
dribbelen rechts	07- 08	09	010	010	011	Tijd kan meetellen als weerstand
dribbelen links	09	010	011	012	013	Idem
kappen rechts	010	010	010	011	011	-
kappen links	010	010	010	011	013	-
afrollen rechts	010	010	011	011	012	-
afrollen links	010	010	011	012	013	-
bal meenemen rechts	07- 08	09	09	010	010	-
bal meenemen links	09	010	010	011	011	-

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	W0	W1	W2	W3	W4	Opmerking
bal hoog houden rechts	O10	O11	O11	O13	O14	als weerstand (5x) (10x) (25x) (50x) (100x)
bal hoog houden links	O11	O12	O13	O14	O15	Aantal keer kan meetellen als weerstand
bal hoog houden links & rechts	O11	O12	O13	O14	O15	Aantal keer kan meetellen als weerstand
bal hoog houden links & rechts, met knie	O11	O12	O13	O14	O15	Aantal keer kan meetellen als weerstand
Bal hoog houden met hoofd	O11	O13	O15	O16	O19	(5x) (10x) (25x) (50x) (100x)
Bal hoog houden met buitenkant voet	O12	O13	O14	O15	O17	(5x) (10x) (25x) (50x) (100x)
Links rechts tussen de voeten tikken	O10	O11	O11	O12	O13	Als weerstand Op de plaats, Lopend vooruit, lopend achteruit, met man voor je, met man in de rug
Bal onder de voet door	O10	O10	O11	O11	O12	-
<u>Ik heb de bal (passen, overspelen)</u>						
pass binnenkant rechts over grond 5m	O7- O8	O7- O8	O7- O8	O9	O9	W0 vanuit stilstand W1 vanuit op zij leggen 1x raken kan meetellen als weerstand
pass binnenkant rechts over grond 10m	O9	O9	O9	O10	O10	Idem
pass binnenkant rechts over grond 20m	O10	O10	O10	O11	O11	Idem
Pass wreef rechts door lucht 10m	O10	O10	O10	O11	O11	Idem
Pass wreef rechts	O11	O11	O11	O12	O13	Idem

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	W0	W1	W2	W3	W4	Opmerking
door lucht 20m						
Pass wreef rechts door lucht 30m	O13	O13	O13	O14	O15	Idem
Pass rechts buitenkant voet over grond 5m	O11	O11	O12	O13	O13	Idem
Pass rechts buitenkant voet over grond 10m	O13	O13	O14	O15	O15	Idem
Pass rechts buitenkant voet over grond 15m	O14	O14	O15	O17	O17	Idem
Pass rechts buitenkant voet door lucht 10m	O13	O13	O14	O15	O15	Idem
Pass rechts buitenkant voet door lucht 20m	O14	O14	O15	O17	O17	Idem
pass binnenkant links over grond 5m	O10	O10	O10	O11	O11	Idem
pass binnenkant links over grond 10m	O11	O11	O11	O12	O12	Idem
pass binnenkant links over grond 20m	O13	O13	O13	O17	O17	Idem
Pass wreef links door lucht 10m	O17	O17	O17	O16	O16	Idem
Pass wreef links door lucht 20m	O16	O16	O16	O18	O18	Idem
Pass wreef links door lucht 30m	O18	O18	O18	O19	O19	Idem
Pass links buitenkant voet over grond 5m	O14	O14	O14	O15	O15	Idem
Pass links buitenkant voet over grond 10m	O15	O15	O15	O17	O17	Idem
Pass links buitenkant voet over grond 15m	O17	O17	O17	O16	O16	Idem
Pass links buitenkant	O16	O16	O16	O18	O18	Idem

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	W0	W1	W2	W3	W4	Opmerking
voet door lucht 10m						
Pass links buitenkant voet door lucht 20m	O18	O18	O18	O19	O19	Idem
Pass via drop kick links	O11	O11	O12	O13	O13	W0 vanuit stilstand W1 vanuit beweging
Pass via drop kick rechts	O10	O10	O11	O11	O11	Idem
Pass via volley rechts	O10	O10	O11	O11	O11	Idem
Pass door volley links	O11	O11	O12	O12	O12	Idem
Corner	O9	O10	O11	O13	O15	Afstand meetellen als weerstand 5m 10m, 15, 20m 25 m
Vrije trap voor de goal gooien	O9	O10	O11	O13	O15	Afstand meetellen als weerstand 5m 10m, 15, 20m 25 m
Voorzet	O9	O10	O10	O11	O11	W0 vanuit stilstand W1 vanuit beweging
Koppen: doorkoppen	O11	O11	O12	O13	O13	-
Koppen: weg koppen	O10	O10	O11	O11	O11	-
Pass via lob/stift	O11	O11	O12	O13	O13	-
Hakje (breed, terug of van richting veranderen)	O10	O11	O11	O13	O15	-
Ingooi	O11	O11	O13	O16	O19	Aantal meter (1m 2m 5m 10m 20m)
<u>Ik heb de bal (passeren tegenstander)</u>						
overstap rechts	O10	O10	O11	O11	O11	-
overstap links	O10	O10	O11	O11	O11	-
schaar rechts	O10	O10	O11	O11	O11	-
schaar links	O10	O10	O11	O11	O11	-
achter standbeen	O10	O10	O11	O11	O11	-

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	W0	W1	W2	W3	W4	Opmerking
rechts						
achter standbeen links	O10	O10	O11	O11	O11	-
Poortje	O10	O10	O11	O11	O11	-
Lichaamsschijnbewe- ging (het lichaam naar links, zelf naar rechts)	O10	O10	O11	O11	O11	-
Opwippen via de hak en meenemen	O13	O13	O15	O15	O16	-
Dubbele schaar	O10	O10	O11	O11	O11	-
Binnenkant duwen en buitenkant meenemen	O10	O10	O11	O11	O11	-
De terughaal	O10	O10	O11	O11	O11	-
Aannemen achterlangs door	O10	O10	O11	O11	O11	-
Rondje over de bal)	O11	O11	O12	O13	O13	-
<u>Ik heb de bal (afronden, schieten op doel)</u>						
Afronden op korte afstand; recht voor doel	O7- O8	O9	O9	O10	O10	1x raken kan meetellen als weerstand
Afronden op lange afstand; recht voor doel	O10	O10	O11	O11	O11	Aantal meter kan meetellen als weerstand
Afronden op korte afstand; scheef voor doel	O9	O9	O10	O10	O11	1x raken kan meetellen als weerstand
Afronden op lange afstand; scheef voor doel	O11	O11	O12	O13	O13	Aantal meter kan meetellen als weerstand

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	W0	W1	W2	W3	W4	Opmerking
Vrije trap op doel	O10	O10	O11	O11	O11	Aantal meter kan meetellen als weerstand
Stift	O11	O11	O11	O13	O13	-
Penalty	O7- O8	O10	O12	O14	O17	Weerstand 7m, 9m, 11m, 11m met schijnbeweging 11m met reageren op de keeper
Koppen	O10	O10	O10	O11	O11	-
Omhaal links	O13	O13	O14	O15	O15	-
Omhaal rechts	O15	O15	O17	O16	O16	-
Afronden binnenkant voet	O9	O9	O10	O10	O10	-
Afronden wreef	O10	O10	O11	O11	O11	-
Afronden buitenkant voet	O13	O13	O14	O15	O15	-
Lob	O11	O11	O12	O13	O13	-
Volley rechts	O10	O10	O10	O11	O11	-
Volley links	O11	O11	O12	O13	O13	-
Drop kick rechts	O10	O10	O10	O11	O11	-
Drop kick links	O11	O11	O10	O13	O13	-
Zweefduik koppen	O11	O11	O12	O12	O12	-
<u>Ik krijg de bal (bal aannemen)</u>						
bal aannemen met voet rechts over gras	O7- O8	O7- O8	O9	O9	O10	1x raken kan meetellen als weerstand
bal aannemen met voet rechts door lucht	O10	O10	O10	O11	O11	Idem
bal aannemen met voet links over gras	O9	O9	O9	O10	O10	Idem
bal aannemen met voet links door lucht	O11	O11	O11	O12	O12	Idem
bal aannemen met	O10	O10	O10	O11	O11	-

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	W0	W1	W2	W3	W4	Opmerking
borst						
Kaatsen rechts	010	010	010	011	011	-
Kaatsen links	011	011	012	012	012	-
Bal aannemen rechts en wegdraaien	010	010	010	011	011	1x raken kan meetellen als weerstand
Bal aannemen links en wegdraaien	010	010	010	011	011	Idem
Afschermen van de bal	011	011	011	012	012	-
Aannemen op de knie rechts	010	010	010	011	011	1x raken kan meetellen als weerstand
Aannemen op de knie links	010	010	010	011	011	Idem
Sliding links	012	012	013	013	013	-
Sliding rechts	012	012	013	013	013	-
Tackle links	011	011	011	013	013	-
Tackle rechts	011	011	011	012	012	-

<u>TECHNISCHE VAARDIGHEDEN AANVULLEND VOOR KEEPERS</u>						
<u>Ik krijg de bal</u>						
Vangen lage bal	09	09	09	010	010	-
Vangen hoge bal	07- 08	07- 08	07- 08	09	09	-
Duiken	010	07- 08	07- 08	09	09	-
1 op 1 duiken	011	011	011	012	013	-
Stompen	012	012	012	013	013	-

Looptechniek zijwaarts	010	010	010	011	011	-
<u>Ik heb de bal</u>						
Doeltrap	012	012	012	013	013	Aantal meter kan meetellen als weerstand
Uittrappen handen	09	09	09	012	012	Idem
Uitgooien bovenhands	09	09	09	010	010	Idem
Uitgooien onderhands	010	010	010	011	011	Idem