



## Bijlage E

### Jaarplan ontwikkeling jeugdvoetbal vV Noordwijk 2020-2021

### Voorwoord

Dit Jaarplan 2020-2021 biedt de jeugdtrainers een leidraad om training te geven aan de jeugd van vv Noordwijk. In dit plan staat per leeftijdscategorie een gefaseerde trainingsopzet die is gebaseerd op:

- Voorbereiding (1<sup>e</sup> helft en 2<sup>e</sup> helft van het seizoen)
- Themablokken ( 4 blokken per seizoenshelft)
- Rustperiode in de zomer en winter (zomer- en winterstop)

De training is gebaseerd op Motoriek, Techniek en Tactiek waarbij de opzet van trainingen is samengesteld uit de voetbalmomenten:

- Balbezit (BB)
- Balbezit Tegenstander (BBT)
- Omschakeling bij BB en BBT

Voor elk jeugdtrainer zijn er voldoende middelen aanwezig om een training volgens de KNVB leer en het Jeugdvoetbal Beleidsplan vv Noordwijk te geven.

Oktober 2020, Noordwijk

Rob Hogenhuis – jeugdvoorzitter vv Noordwijk

Alfred van der Plas – vice jeugdvoorzitter vv Noordwijk

### Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
1. Periodisering in het Jaarplan .....	4
2. Hoe bereid ik een training voor? .....	5
3. De inhoud van de training .....	7
4. Keepers-, conditie/kracht- en techniektraining .....	9
4.1 Keeperstraining .....	9
4.2 Conditietraining vanaf O17.....	10
4.3 Techniektraining .....	10
5. Het gebruik van RINUS – trainingstool KNVB .....	11
6. Jaarplan voor de jeugdafdeling van vv Noordwijk .....	14
6.1 Jaarplan voor de groep Superliga (JO7).....	15
6.2 Jaarplan voor de groep 6:6 teams (JO8, JO9 en JO10) .....	17
6.3 Jaarplan voor de groep 8:8 (JO11 en JO12).....	19
6.3 Jaarplan voor de groep 11:11 (JO13).....	21
6.4 Jaarplan voor de groep 11:11 (JO14 en JO15).....	23
6.5 Jaarplan voor de groep 11:11 (JO16 en JO17).....	25
6.6 Jaarplan voor de groep 11:11 (JO18 en JO19).....	27

## Bijlage E - Jaarplan ontwikkeling jeugdvoetbal vV Noordwijk

### 1. Periodisering in het Jaarplan

Het Jaarplan kent een periodieke trainingsaanpak waarbij het voor elk leeftijds categorie is onderverdeeld in:

	juli				augustus				september				oktober				november				december									
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		51	52			
JO19										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4				11:11				
JO18										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
JO17										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
JO16										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
JO15										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
JO14										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
JO13										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
JO12										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4				08:08				
JO11										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
JO10										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4				06:06				
JO9										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
JO8										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4								
SL										blok 1				blok 2				blok 3				blok 4				nvt				
zomerstop				voorbereiding					1e helft seizoen																				stop	

	januari					februari				maart			april					mei				juni							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26		
JO19						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8								11:11			
JO17						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8											
JO15						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8											
JO13						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8											
JO12						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8								08:08			
JO11						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8											
JO10						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8								06:06			
JO9						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8											
JO8						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8											
SL						blok 5				blok 6			blok 7					blok 8								nvt			
stop		voorbereiding				2e helft seizoen																				zomerstop			

Er zijn drie groepen (6:6; 8:8 en 11:11) waarin periodiserend verschillende thema's ten uitvoer worden gebracht. De Superliga heeft een eigen programma.

### 2. Hoe bereid ik een training voor?

Maak het jezelf gemakkelijk tijdens de training. Denk er van tevoren over na hoe je ervoor gaat zorgen dat alles soepel verloopt.

Denk vooraf na over de volgende vragen:

- **Waarop trainen we?** Aanvallen of verdedigen? Opbouwen of scoren, storen of doelpunten voorkomen? Leg de doelstelling van de dag ook eventueel kort uit aan de spelers, als ze daar de oren naar hebben, dat geeft ze houvast. 'We gaan vandaag drie dingen doen: dribbelen 1 tegen 1, samenspel 3 tegen 2 en dan een partijtje.'
- **Welke oefen- en partijvormen?** Komen de zaken die ik wil trainen aan bod en kunnen alle spelers 'succesvol' zijn in de training? Komen de spelers voldoende aan de beurt?
- **Hoe organiseer mijn training?** Maak het jezelf gemakkelijk en zorg dat voor aanvang van de training alle vormen al klaarstaan. Denk ook even na over de overgang van de ene naar de andere vorm, verloopt dat snel en soepel? Waar kun je de vormen (mogelijk) nog makkelijker of moeilijker maken?

#### Structuur van een training

Wil je het voetbal van je team elke week verder ontwikkelen? Pak de training dan systematisch aan. Niet vandaag dit en volgende week weer iets anders. Gebruik voor je training altijd dezelfde structuur en volgorde, dat maakt het voor kinderen herkenbaar en gemakkelijker te volgen.

#### Voor de beginnende trainer

Wanneer je start als trainer is het goed om uit te gaan van een iets andere structuur, die je hieronder vindt. Het is in het begin namelijk iets makkelijker om een training te organiseren en te begeleiden als je uitgaat van drie oefeningen (in plaats van vijf) in zestig minuten voor de pupillen, of vier (in plaats van vijf) oefeningen voor de junioren.

Voor **de pupillen** drie oefeningen in plaats van vier in **60 minuten**:

1. Oefening
2. Oefening
3. Partijvorm

Voor **de junioren** vier oefeningen in plaats van vijf in **75 minuten**:

1. Warming-up
2. Oefening
3. Oefening
4. Partijvorm

#### Hoe stel ik zelf een training samen?

Wil je spelers van onder 13 leren niet steeds voor de lange halen naar voren te kiezen, maar met verzorgd positiespel en via goed gebruik van het middenveld een aanval op te bouwen? Dan is het zaak gedurende een aantal weken achter elkaar hierop te oefenen.

#### Welk trainingsdoel past bij mijn spelers?

Stem het doel van de training af op je team, en laat daarbij leeftijd, beleving en niveau bepalend zijn. Steek een oefening liever iets te makkelijk dan te moeilijk in, zodat het de spelers meteen goed afgaat, en maak het daarna moeilijker. De KNVB heeft voor elke leeftijdscategorie een doel uitgeschreven.

## Doel per leeftijdscategorie.

Het proces is gefundeerd op het KNVB Leerproces:



Als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij. Zo beperkt het doel bij de mini-pupillen zich tot het leren beheersen van de bal, een doel dat tot en met de Onder 19 blijft gelden. De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen maar zijn tegelijk in één oefening trainbaar.

- Onder 7 doel = beheersen van de bal;
- Onder 10 doel = doelgericht handelen met de bal;
- Onder 12 doel = doelgericht samenspelen;
- Onder 13 doel = spelen vanuit een basistaak;
- Onder 15 doel = afstemmen basistaken binnen team;
- Onder 17 doel = spelen als een team;
- Onder 19 doel = presteren als team in competitie.

## Welke oefeningen zijn geschikt?

Op basis van het trainingsdoel dat bij de leeftijd van jouw spelers past zijn vele oefeningen toepasbaar:

- **Superliga:** vooral avontuurlijke oefeningen met de bal, gericht op dribbelen, passeren, passen, mikken en schieten.
- **Onder 9 en onder 11:** Meer 'voetbalechte' vormen.
- **Vanaf onder 13:** Meer 'wedstrijdgerichte' vormen waarbij spelers op hun eigen posities trainen.

## Wat te doen bij oneven aantallen?

Bij een oneven aantal is het soms lastig om een partijvorm te organiseren. Doe in dat geval liever niet zelf mee, kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou. Een oneven aantal, maar wel een keeper? Speel dan bijvoorbeeld drie tegen drie, waarbij één team een keeper heeft, en wissel dit na de helft van de speeltijd om.

### 3. De inhoud van de training

Elke training begint met een korte warming-up. De spieren en pezen van O7-, O9-, O11- en veel O13- spelers zijn nog soepel. Bij de jongste pupillen gaat het in dit onderdeel dan ook om het principe 'ik en de bal'.

In een vorm gericht op het verbeteren van de techniek worden het aannemen, passen en mikken, dribbelen en passeren en schieten van de bal getraind.

Vanaf O13 moet de warming-up met bal voorafgegaan worden door een warming-up zonder bal, zoals loopvormen met dynamische rekvormen (hakken, billen, knieheffen). De spieren van spelers in de leeftijdscategorie O13, aan het begin van de groeispurt, kunnen wel wat extra doorbloeding gebruiken.

Een minder explosieve start voorkomt blessures en brengt de groep ook meteen in de sfeer van de training. Beperk dit moment tot vijf minuten en vervolg met een langere warming-up met bal. Daarin oefenen de spelers het dribbelen, aannemen, passen of schieten, passend bij het doel van de training en gericht op het verbeteren van deze voetbalhandelingen.

#### **Een oefening**

Wanneer de spelers zijn opgewarmd, begint de eerste oefening. Hierin wordt een specifiek onderdeel van het voetballen getraind, zoals de opbouw van achteruit of het creëren van kansen. Een vereenvoudiging van 4 tegen 4 (passend bij de gekozen doelstelling), 1 tegen 1, 1 tegen 2, 2 tegen 2, 3 tegen 2, 3 tegen 3, 4 tegen 3, met of zonder doelen, keepers en met de voetbalspelregels.

Als een oefening in gang is gezet, controleert de trainer of alle spelers snappen wat de bedoeling is. En: wordt er (veel) gevoetbald? Zo nee, kan de wachttijd korter door de vorm twee keer uit te zetten? Moet de ruimte groter of kleiner? Wordt er geleerd? Met andere woorden: lukt de uitvoering ongeveer even vaak wel als niet?

Het is belangrijk om deze vragen in het achterhoofd te houden, maar probeer tijdens de training niet te veel om te zetten. Kleine aanpassingen kunnen goed zijn, maar sleep niet te veel met materiaal. De organisatie is een middel, geen doel. Het gaat er om dat spelers veel balcontacten hebben.

#### **Oefening moeilijker of gemakkelijker maken**

Een oefening die spelers leert beter kansen te benutten, verloopt soepel. Het aanvallende team creëert de ene kans na de andere en maakt veel doelpunten. Wat nu? De trainer wil ze leren nóg beter kansen te creëren en doelpunten te maken. De vorm moet moeilijker gemaakt worden. Zo moeten ze er meer moeite voor doen. Als een vorm te gemakkelijk is – of te moeilijk – verliezen spelers hun motivatie en concentratie. Het is de kunst de vorm zo af te stellen dat het ze uitdaagt om iets meer hun best te doen. Aan zo'n dwingende organisatie beleven ze meer plezier.

Een trainer maakt een vorm voor de aanvallende partij moeilijker door de weerstand te verhogen. De ruimte kan smaller of korter gemaakt worden. Of de verdedigende partij krijgt een extra speler. Je kunt ook de spelregels aanpassen, maar pas hiermee op. Een opdracht als 'doelpunten tellen alleen na een finalepass, niet na een solo is niet wedstrijdrecht. Je kunt wel de verdedigers helpen door ze tips te geven bij het afpakken van de bal.

Lukt het de spelers niet om de bedoeling van de vorm te realiseren? Dan maak je de vorm juist gemakkelijker door de weerstand te verlagen. Komt het aanvallende team zelden tot kansen en maakt het nagenoeg geen doelpunten? Dan kun je de ruimte langer of breder maken, de manier van scoren aanpassen, grotere doeltjes plaatsen, pylonnen verder uit elkaar plaatsen, een speler aan de aanvallers toevoegen of het aantal verdedigers verkleinen.

### **Coachen tijdens de training**

Houd je coaching kort en duidelijk. Je stopt situaties alleen als ze er echt iets van kunnen leren, niet om jouw kennis te etaleren (situatief coachen). Laat je spelers verder zelf problemen oplossen, bied ruimte voor eigen inbreng door vragen te stellen en help ze individueel. Wil je verbeterpunten aangeven, doe dit dan niet frontaal tegenover een speler. Dit kan hem in verwarring brengen en jou het overzicht op het veld doen verliezen. Ga bij hem staan, kijk samen naar de situatie, doe het voor, moedig aan. Stap dan weer snel uit het voetbalspel.

### **Instructies geven doe je zo:**

- Op ooghoogte met je spelers. Als zij op het veld staan, kun je neerhurken, als ze op een bank zitten, zit jij ook. Zo geef je ze het gevoel dat ze eerlijk kunnen antwoorden op de vraag of ze je instructie begrijpen.
- Op een plek waar spelers niet worden afgeleid. Let op wat er achter je rug gebeurt, zelfs de zon kan de aandacht afleiden. Praat goed verstaanbaar, praat niet te snel en kijk je spelers aan.
- Betrek je spelers erbij. 'Hoe neem je een bal aan?' Geef een speler die veel aandacht vraagt een taak. 'Doe jij het maar eens voor.'
- Ga na of ze het echt begrepen hebben. Jonge spelers knikken vaak ja, ook al weten ze het nog niet precies. Spreek ze persoonlijk aan en houd ze op speelse wijze bij de les. 'Weet je nog hoe je de bal het beste kunt aannemen?'
- Vraag oudere spelers om hun mening, zodat ze kunnen meedenken. 'Hoe zou jij die bal hebben aangenomen? Waarom?'

### **Partijvorm**

Na de oefening(en) passen de spelers de oefenstof toe in een partijvorm van bijvoorbeeld 4 tegen 4. Je laat ze nu vooral voetballen, je coacht alleen nog 'begeleidend'. Je legt het spel niet meer stil. 'Nu is het wat drukker, maar het is nog steeds de bedoeling dat jullie sámen kansen creëren, scoren, maar ook samen storen en doelpunten voorkomen. Laat maar zien wat jullie hebben geleerd. Indribbelen van achteruit, maak een schijnbeweging en dan een pass.' Je observeert in hoeverre ze het geleerde toepassen in deze complexere vorm en je sluit af met een korte nabespreking.

### **Samenvattend**

Houd de vaste structuur van een training aan: warming-up, oefening en afsluitende grote partijvorm. Hou in je achterhoofd:

- Hebben spelers door wat de bedoeling is?
- Hebben ze allemaal voldoende balcontacten?
- Is de vorm goed afgesteld? Kan het moeilijker of moet het gemakkelijker?

Stel jezelf tijdens de training steeds de volgende vragen: wordt er plezier beleefd aan de training? Wordt er gevoetbald? Wordt het voetbalspel geleerd? Zo ja, dan is de leersituatie voor jouw spelers optimaal.



### 4. Keepers-, conditie/kracht- en techniektraining

Naast de reguliere training in groepsvorm zijn er ook trainingen op individuele basis. Er wordt specifiek aandacht besteed aan:

- Keeper – basistechnieken bij de keeper, de rol binnen het team en de kracht van de keeper bij spelmomenten.
- Speler in het algemeen – het bevorderen van uithoudingsvermogen en fysieke gesteldheid bij veldspeler en keeper.
- Speler in het algemeen – het bevorderen van de technische vaardigheden bij veldspeler en keeper.

#### 4.1 Keeperstraining

Vanaf O11 en zeker vanaf O13, wordt het duidelijk wie van de spelers graag keepert. Sommigen willen niet meer anders.

De doelverdediger is een volwaardige speler, maar op de gewone training hangt hij er vaak een beetje bij als schietschijf. Trainers bemoeien zich vaak niet met hem. Ze weten niet hoe ze een 'keepersprobleem' uit de wedstrijd kunnen vertalen naar een goede oefening.

De keeper heeft echter een niet te onderschatten rol. Daarom bieden veel verenigingen naast de reguliere teamtrainingen ook aparte keepers- en techniektraining aan, onder leiding van een speciaal aangetrokken keeperstrainer en techniektrainer.

#### **Optimaal in het doel**

Keeperstraining is belangrijk om optimaal in het doel te functioneren. Laat je keeper er gerust trainen op specifieke keepershandelingen – zolang het niet ten koste gaat van het bezoeken van de teamtraining. Keeperstraining komt bij voorkeur niet in plaats van, maar is extra.

Schenk ook op de gewone training aandacht aan de rol van de keeper in het team. De keeper neemt niet alleen een bijzondere positie in omdat hij als enige speler de bal in het eigen strafschopgebied met de handen mag spelen, hij is tevens één van de weinigen die in de opbouw niet te maken heeft met een directe tegenstander. Dat betekent dat hij door anderen voortdurend in het spel kan worden betrokken.

#### **Keeper als eerste aanvaller**

Beschouw de keeper als de eerste aanvaller. Noem hem soms ook zo, als stof tot nadenken. Nadat hij de bal heeft veroverd of na een spelhervatting start de opbouw bij hem. Hij kan de bal inrollen, inwerpen, uittrappen uit de hand, uittrappen van de grond, een doeltrap of vrije trap nemen of een terugspeelbal aannemen en verwerken.

Hij kan kiezen voor het spelen van de lange bal, omdat hij een mogelijkheid ziet om snel een kans te creëren of omdat een oplossing via de laatste linie of het middenveld hem risicovol lijkt. Maar hij kan ook kiezen voor een opbouw via de laatste linie of het middenveld. Belangrijk is dat hij risicoloos opbouwt en geen gedekte spelers aanspeelt. Na de start van de opbouw heeft hij de taak de opbouw op gang te houden door achter de bal aanspeelbaar te blijven. Hij kiest zodanig positie dat hij bij balverlies snel het doel kan afschermen.

### 4.2 Conditietraining vanaf O17

Speciale conditietraining is voor pupillen en O15 niet nodig. Lekker en enthousiast trainen met de bal is voldoende. Pas vanaf de O17, als de groeispurt achter de rug is, kun je spelers blootstellen aan voetbalconditionele prikkels. Houd echter rekening met laatbloeiers. Vanaf de O17 gaat het op de training niet meer alleen om beter leren voetballen, maar ook om het beter voetballen langer vol te houden, en het volhouden explosief te zijn.

Blijf ook nu trainen in voetbalechte vormen, van rondjes om het veld rennen gaan je spelers het voetballen niet beter volhouden. Hebben ze moeite om de laatste tien minuten van de wedstrijd goed te blijven spelen, zorg er dan voor dat ze het voetballen zelf langer kunnen volhouden. Dat kan door ze in een opbouw van kleine partijvormen met korte rustperiodes steeds wat langer te laten doorspelen. Ook kun je ze motiveren steeds iets langer hun best te doen in partijtjes door van alle trainingspotjes ranglijsten bij te houden.

### 4.3 Techniektraining

Om de balvaardigheid van alle spelers in je team te ontwikkelen, is het aan te raden om tijdens de warming-up en de eerste oefenvorm(en) van elke training een handeling met bal (techniek) centraal te stellen, zoals dribbelen, passeren, aan- en meenemen, passen, schieten en de bal afpakken van de tegenstander.

De handelingen die de spelers hebben uitgevoerd tijdens de warming-up en de eerste oefenvormen kunnen gedurende de andere vormen van de training meteen in de praktijk worden gebracht. Daarbij observeer je, en stel je jezelf bij elke handeling met bal deze vier vragen:

1. Is de juiste positie gekozen?
2. Wordt het juiste moment herkend?
3. Heeft de actie de juist snelheid?
4. Heeft de actie de juiste richting?

Met andere woorden: waar, wanneer en hoe wordt de actie uitgevoerd? Door met deze bril naar de technische vaardigheden (individuele handelingen met bal) van je spelers te kijken, voorkom je dat ze voetbalhandelingen aanleren die in de wedstrijd nauwelijks tot geen betekenis hebben. Om ze werkelijk beter te leren voetballen helpt deze aanpak bij het vinden van de precieze verbeterpunten, en kun je ze nog op dezelfde training een passende oefenvorm aanbieden. Techniektraining houdt echter nooit op, ook in alle oefen- en partijvormen heb je aandacht voor hun technische vaardigheden. Hoe behandelen ze de bal?

### **Hoe kun je je spelers daarbij helpen?**

Mocht de vereniging extra techniektrainingen aanbieden, op bijvoorbeeld vrijdagavond of zondagochtend, stimuleer je spelers dan daaraan deel te nemen. Net als de keeperstraining, is de techniektraining een extra training, hij komt niet in plaats van een andere training.

### 5. Het gebruik van RINUS – trainingstool KNVB

Dagelijks staan er duizenden trainers op het veld. Van goedwillende ouders tot de gediplomeerde oefenmeesters. Zij maken voetbal op de amateurvelden mogelijk en staan aan de basis van de ontwikkeling van nieuwe voetbalsterren. De KNVB biedt speciaal voor deze trainers een nieuw online platform: Rinus.

Met de tool op KNVB Assist Trainers en de bijbehorende mobiele app hebben trainers op elk moment van de dag toegang tot honderden oefeningen, kant-en-klare trainingsschema's en kunnen zij inspiratie opdoen om jeugdvoetballers optimaal te laten genieten van wat zij het liefste doen: voetballen.

#### **Hoe werkt RINUS?**

RINUS is een online tool ontwikkeld voor alle jeugdtrainers in Nederland. Het bevat oefeningen, trainingen en meerweekse programma's, allemaal ontwikkeld vanuit de voetbalvisie die de KNVB omarmt: met plezier beter leren voetballen. Je kunt op dit platform terecht voor al jouw voetbaluitdagingen. Of je nu voor het eerst een team gaat coachen en begeleiden of al in het bezit bent van een KNVB-diploma.

#### **Wat kun je hier allemaal vinden?**

Meerweekse programma's - Hier vind je verschillende meerweekse programma's voor alle leeftijdscategorieën en kun je zelf programma's maken. De programma's zijn acht weken en gericht op teams die één of twee keer in de week trainen.

Complete trainingen - Hier vind je complete trainingen voor alle leeftijdscategorieën en kun je zelf trainingen samenstellen.

Losse oefeningen - Hier vind je verschillende oefeningen voor alle leeftijden. De oefeningen zijn uitdagend voor spelers, geven veel prikkels en plezier.

### Zo kun je snel aan de slag

#### Stap 1. Registreren

1. Open de pagina <https://rinus.knvb.nl/> en klik op **Registreren**.
2. Maak een nieuw account aan of gebruik je Voetbal.nl account gegevens.

**Registreren**  
Maak hier je KNVB account aan.

E-mailadres \*

Wachtwoord \*

Herhaal Wachtwoord \*

Door op registreren te klikken ga je akkoord met de [gebruikersvoorwaarden](#).

**Registreren** >

[Terug naar inloggen](#)

#### Stap 2. Inloggen

1. Open de pagina <https://rinus.knvb.nl/> en klik op **Inloggen**.
2. gebruik je nieuwe account gegevens.

**Inloggen**  
Login met je KNVB account om verder te gaan bij **Rinus**. Nog geen KNVB account? [Registreren](#)

e-mail adres

.....

Ingelogd blijven

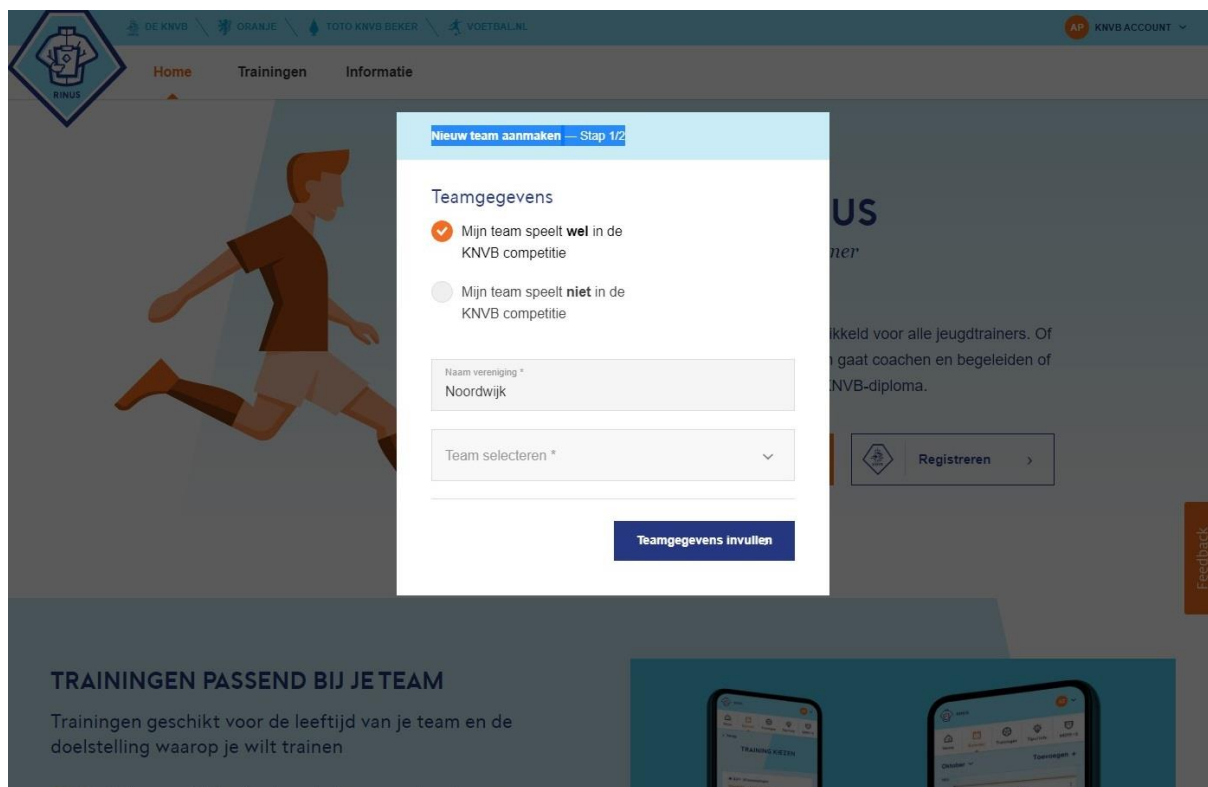
**Inloggen** >

[Wachtwoord vergeten?](#)

### Stap 3. Maak een team aan

Klik na het inloggen op Nog geen teams en Voeg team toe. Maak nu jouw team aan zodat je straks gemakkelijk trainingen en meerweekse programma's kan opslaan.

Je bent nu klaar om aan de slag te gaan.



### Stap 4. Selecteer een meerweekse programma

Als beginnende trainer is het misschien lastig om te bedenken wat voor trainingen je wil geven. Met een Meerweekse programma kun je gelijk aan de slag.

Klik na het aanmaken van een team op Meerweekse programma's.

Gebruik de filters om een programma te selecteren voor de leeftijdscategorie die jij traint. Klik bijvoorbeeld op Serie 1.

In het midden staat de oranje button + Jouw seizoensplanning. Klik hierop, selecteer jouw team en klaar! Je kunt nu aan de slag met een programma dat de komende 8 weken voor jou is uitgestippeld. Je vindt het geselecteerde programma in de Seizoensplanning van jouw team.

### 6. Jaarplan voor de jeugdafdeling van vv Noordwijk

Iedereen vult het zijn van trainer-coach op zijn eigen manier in. Uiteraard houd je hierbij de visie, afspraken en regels van de vereniging in je achterhoofd. Er zijn echter ook vier kwaliteiten waar je als trainer altijd gebruik van kunt maken en een goed vertrekpunt zijn voor jou als trainer-coach. Dit zijn: structuur bieden, stimuleren, individueel aandacht geven en verantwoordelijk geven.

Geen voetbalteam kan zonder een trainer. Je bent een centrale figuur in het team die langs de lijn, in de kantine en via e-mail contact onderhoudt met alle ouders en spelers.

Gebruik de tijd vóór het seizoen begint ook om praktische afspraken te maken over:

- **Een namenlijst.** Maak aan het begin van het seizoen een lijst met e-mailadressen en telefoonnummers van spelers en ouders. Wees op de hoogte van aandoeningen of medische dossiers van elke speler, weet welke andere sporten ze beoefenen. En wie kan jou vervangen bij ziekte of tijdens vakantie?
- **Op tijd komen.** Spreek duidelijk af waar en hoe laat het team zich verzamelt voor de uit- en thuiswedstrijd. Mail je ze elke week het programma of zijn ze er zelf verantwoordelijk voor om dat op de website na te gaan?
- **Afmeldingen en afgelastingen.** Spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden. Mag dat per whatsapp of moeten ze bellen? Spreek af hoe je de spelers laat weten dat een wedstrijd is afgelast: mailen, 'sneeuwbalbellen' of een whatsapp-groep aanmaken?
- **Materiaal en kleding.** Wie zorgt voor wat? Maak afspraken over het beheer en opruimen van de teamtas met shirts, keeperstenu, waterzak, spons en het ballennet. Leg deze verantwoordelijkheid uitdrukkelijk bij de spelers, maar blijf dit wel controleren. Kleden we ons om in de kleedkamer? Trekken spelers hun trainingsbroek uit voor de wedstrijd?

Bij vvNoordwijk maken we gebruik van een jaarplan per groep. Dit wordt ondersteund door de oefenmateriaal uit Rinus. Het seizoen is verdeeld in een voorbereidingsblok en een achttal thema blokken.

De bedoeling is dat je als trainer houdt aan het jaarplan behorende bij jouw groep.

### 6.1 Jaarplan voor de groep Superliga (J07)

Doel bij groep Superliga: **beheersen van de bal.**

Superliga:

**1. Wil spelen en houdt van avontuur**

Deze kinderen spelen graag. Het is niet hun doel zich te ontwikkelen tot voetballer, maar ze voetballen vooral omdat het spannend en leuk is! Het onbewust en spelenderwijs dingen ontdekken in een voor hen een uitgestrekt wonderland in plaats van een voetbalveld met afmetingen en regels die hen beperken in hun ontdekkingstocht. Advies: Maak overal een spelletje, (spannend) verhaal of avontuur van, bijvoorbeeld ook met het opruimen van de spullen.

**2. Is gericht op zichzelf en wil graag de bal hebben**

Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Het zogenaamde 'kluitjesvoetbal', alle spelers in de buurt van de bal, is hier van toepassing en dat is prima. De aantrekkingskracht van de bal is tegelijkertijd ook belangrijk in de ontwikkeling van vaardigheden aan de bal. Ik en de rest van de wereld, gezond egocentrisme, dit typeert deze spelers en dat gaat vanzelf over. Overspelen hoort er dan ook nog niet bij, maar dribbelen en op avontuur gaan met de bal is waar het om draait!

**3. Spelregels zijn nog niet het belangrijkste**

De kinderen weten vaak al wel in welke richting ze moeten voetballen en dat ze moeten scoren in een doel, anders zullen ze dit snel gaan begrijpen. Eenvoudige spelregels beginnen ze ook al te begrijpen, al is er bijvoorbeeld nog niet altijd oog voor de zij- en achterlijnen.

**4. Heeft weinig geduld en is snel afgeleid**

De kinderen willen bewegen, niet persé luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

**5. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden**

Doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen! Geef enkel aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.'

**6. Begeleid ze in kindertaal**

De kinderen gaan nog meer op in het spel als je ze op hun ooghoogte avontuurlijk en vanuit hun belevingswereld de vormen uitlegt. Je kunt bijvoorbeeld een kort, spannend verhaal vertellen over een groep leeuwen (met bal) die wordt opgejaagd door een jager (zonder bal) en ze zullen nog meer hun best doen om niet getikt te worden.

**7. Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze**

De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje, bijvoorbeeld binnen je trainingen van het aanbieden van 3 of 4 vormen, waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even tijd nodig hebben om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

### 8. Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid

Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven, ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan. Accepteer ook dat deze kinderen soms zomaar van het veld af kunnen lopen om even mama of papa op te zoeken. Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer dit, dit zal hun zelfvertrouwen doen vergroten.

### 9. Jongens en meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op een zelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht.

### Vorbereiding

Week 30: nvt

Week 31: nvt

Week 32: nvt

Week 33: nvt

Week 34: nvt

Week 35: nvt

### 1<sup>e</sup> helft seizoen

Blok 1: Circuit passen, schieten, stoppen & Aanvallen dribbelen

Blok 2: Aanvallen dribbelen & schieten

Blok 3: Aanvallen schieten & 3 tegen 3

Blok 4: Aanvallen 3 tegen 3 & oversteekspel

### 2<sup>e</sup> helft seizoen

Blok 5: Circuit passen, schieten, stoppen & Aanvallen dribbelen

Blok 6: Aanvallen dribbelen & schieten

Blok 7: Aanvallen schieten & 3 tegen 3

Blok 8: Aanvallen 3 tegen 3 & oversteekspel



### 6.2 Jaarplan voor de groep 6:6 teams (JO8, JO9 en JO10)

Doel bij de groep 6 tegen 6: **doelgericht handelen met de bal**

Groep 6 tegen 6:

#### 1. **Wil vooral spelen**

Het is geen doel voor deze kinderen zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Ze vinden samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk en ze leren spelenderwijs, onbewust al heel veel. Zelfs van het samen opruimen van de materialen kun je een spelletje maken. “Welke speler ruimt de meest pionnen op?”

#### 2. **Wil graag de bal hebben**

Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien om de bal. Eenmaal aan de bal, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.

#### 3. **Is gericht op zichzelf en werkt soms al samen**

Een jonge O8/O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles nog op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Dit gezonde egocentrisme is geen egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf voorbij. De al wat oudere, verder ontwikkelde O8/O9-speler zal al steeds meer het mogelijke gunstige effect gaan zien van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Van bewust samenwerken is meestal nog geen sprake. Wees je bewust van de verschillen tussen de kinderen en laat ze hun eigen, veelal nog individuele, spel spelen.

#### 4. **Spelregels worden al duidelijker voor ze**

De kinderen weten in welke richting ze moeten voetballen, dat ze moeten scoren in het andere doel en moeten voorkomen dat er in hun eigen doel gescoord wordt. De belangrijke spelregels van de wedstrijd begrijpen ze inmiddels.

#### 5. **Heeft weinig geduld en is snel afgeleid**

De kinderen willen bewegen, niet persé luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

#### 6. **Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden**

Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld ‘probeer de bal tussen de pionnen te mikken’ in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als ‘plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.’

#### 7. **Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze**

De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even nodig om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

### 8. Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid

Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven. Ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan aandacht en geborgenheid. Begeleid ze door het seizoen heen stuk voor stuk op hun eigen niveau. Zaken die voor ene speler als vanzelfsprekend zijn en gaan, kunnen voor een ander wat moeizamer verlopen en vragen dus meer aandacht van jou! Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer ze. Dit zal hun zelfvertrouwen doen toenemen.

### 9. Jongens en meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Wel kunnen meiden in deze leeftijd gemiddeld al iets eerder oog krijgen voor samenwerken omdat ze communicatief eerder vaardiger kunnen worden dan jongens. Makkelijker praten is makkelijker uiten. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit een verschil in omgang met een conflict. Gemiddeld genomen zal een meisje een conflict eerder aangaan door te gaan praten en hun ongenoegen pratend te uiten. Jongens kunnen wat meer moeite hebben om zich te uiten waardoor ze mogelijk eerder boos worden of zich gaan uiten door bijvoorbeeld te gaan duwen (fysiek te worden). Uiteraard is dat individueel erg verschillend. Er zijn ook jongens die zich middels praten prima kunnen uiten en er zijn ook meiden die daar juist meer moeite mee hebben. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens leren van meiden om zaken pratend op te lossen. Meiden leren van jongens om ook echt grenzen te stellen.

### Vorbereiding

Week 30: nvt

Week 31: nvt

Week 32: nvt

Week 33: Circuit passen, schieten, stoppen

Week 34: Circuit 1 : 1 (met en zonder doel), combinatie zonder afronden, scoren zonder tegenstand

Week 35: Circuit 2 : 2 (met en zonder doel), combinatie met afronden, scoren met tegenstand

### 1<sup>e</sup> helft seizoen

Blok 1: Aanvallen

Blok 2: Verdedigen

Blok 3: Circuit aanvallen

Blok 4: Circuit verdedigen

### 2<sup>e</sup> helft seizoen

Blok 5: Aanvallen

Blok 6: Verdedigen

Blok 7: Circuit aanvallen

Blok 8: Circuit verdedigen

### 6.3 Jaarplan voor de groep 8:8 (JO11 en JO12)

Doel bij de groep 8 tegen 8: **doelgericht samenspelen**

Groep 8 tegen 8:

- 1. Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang**  
De kinderen willen vooral bewegen en voetballen voor het plezier. Ze vinden het samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk. Ook zijn er kinderen die zich al wat bewuster echt als voetballer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.
- 2. Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht**  
Bij een gemiddelde O10/O11-speler ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich door naar een fase waarin het gunstige effect gezien gaat worden van het overspelen naar een medespeler die er beter voor staat om te kunnen scoren, maar ook samen doelpunten te voorkomen. Moedig dit aan en laat vormen waarin ze samen kunnen scoren en doelpunten voorkomen zo vaak mogelijk terugkomen.
- 3. Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht**  
Laat de kinderen uitproberen, moedig creativiteit aan, geef ze dus de ruimte en gebruik ook hun ideeën om de trainingen nog leuker te maken. Ze willen hun ideeën graag laten zien. Laat ze regelmatig zelf een voorbeeld geven.
- 4. Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen**  
De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. Bij extreme temperaturen kunnen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf daarin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijv handschoenen en mutsen) en laat ze voldoende drinken.
- 5. Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven**  
Kinderen moeten het gevoel ervaren en ruimte krijgen om succesvol te kunnen handelen. Geef altijd positieve feedback om het zelfvertrouwen verder op te bouwen en ze door te laten groeien!
- 6. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden**  
Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal voor je medespeler te spelen' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'hou je standbeen recht' etc.
- 7. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze**  
De kinderen houden van duidelijkheid, geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.
- 8. Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie**  
Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

### 9. Kan zijn of haar mening al geven

Met deze kinderen kun je na afloop van activiteiten met ze bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best hebben gedaan, goed hebben samengewerkt etc. Dit hoeft niet elke keer te doen, maar door dit te bespreken en te bevragen help je ze zich hier bewuster van te worden en ook maak je ze belangrijk door deze informatie weer te gebruiken voor de volgende activiteiten.

### 10. Jongens en meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Een klein verschil dat zichtbaar zou kunnen worden is dat jongens dingen doen en dan op basis van de ervaring bijvoorbeeld de trainingsoefening leuk of niet leuk vinden. Meiden willen graag vooraf weten wat ze gaan doen en waarom ze dit gaan doen. Ze zijn op zoek naar logica. Wat is de relatie met de wedstrijd en waarom helpt het mij om beter te voetballen of resultaat te halen? Als meiden de logica, nut- en noodzaak van de oefening inzien dan zijn ze bereid om dit zo goed mogelijk te doen, ook als het minder leuk is. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens worden zich bewuster van zaken doordat meiden vragen stellen. Meiden leren van jongens dat het soms ook gewoon leuk is om dingen te doen.

### Vorbereiding

Week 30: nvt

Week 31: nvt

Week 32: nvt

Week 33: Circuit trappen korte/ lange pass, dribbelen/slaom op tempo, positie spel (overtal)

Week 34: Circuit 2:2 (lijnvoetbal), combinatie met afronden zonder tegenstand, positie spel (overtal)

Week 35: Circuit 2:2 (met doel), combinatie afronden met tegenstand, positie spel (gelijk)

### 1<sup>e</sup> helft seizoen

Blok 1: Aanvallen

Blok 2: Verdedigen

Blok 3: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 4: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft

### 2<sup>e</sup> helft seizoen

Blok 5: Aanvallen

Blok 6: Verdedigen

Blok 7: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 8: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft

### 6.3 Jaarplan voor de groep 11:11 (J013)

Doel bij de groep 11 tegen 11: **spelen vanuit een basistaak**

Groep 11 tegen 11:

#### 1. **Komt langzaam in de groeisput**

Gemiddeld genomen hebben 11-jarigen de ideale lichaamsverhoudingen. De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. De coördinatie van 12-jarigen kan al wat houterig worden door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid. Hou ook rekening met extreme temperaturen. Deze pupillen kunnen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf hierin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijv. handschoenen en mutsen) en zorg ervoor dat er voldoende gedronken kan worden.

#### 2. **Is doel- en wedstrijdgericht**

Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze pupillen. Ook als team vinden ze het belangrijker worden om samen succes te kunnen halen. Hiertoe kun je ze in allerlei voetbalvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe voetbalsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende partijvormen kan dit worden aangeboden.

#### 3. **Krijgt graag individuele aandacht**

Laat de kinderen voordoen aan de groep waar ze goed in zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om een voorbeeld te geven bij jouw uitleg. Zorg verder dat je kinderen goed leert kennen en niet alleen in het voetballen, maar ook daarbuiten (school, thuis etc). Maak dan ook geregeld een praatje met ze!

#### 4. **Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie**

Dit geeft de kinderen, zeker diegene die daarom vragen, wat meer een gevoel van veiligheid. Dat wil niet zeggen dat er niet meer gerouleerd kan worden in posities, maar weet dat dit niet voor ieder kind nog prettig is. Natuurlijk kun je dit ook individueel bespreken met ze.

#### 5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf**

De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef vooral positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen.

#### 6. **Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze**

De kinderen houden van duidelijkheid. Geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door af en toe weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

#### 7. **Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid**

Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

#### 8. **Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima**

Met deze kinderen je na afloop van activiteiten bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best gedaan hebben, goed hebben samengewerkt etc. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van hun medespelers.

Vergelijken met elkaar vanuit positief opzicht kan bijdragen aan een prettige, veilige teamsfeer waarin iedereen elkaar respecteert en waardeert om wie hij of zij is en kan.

### 9. Jongens en meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er kleine verschillen kunnen gaan ontstaan. Het is mogelijk dat jongens en meiden de groeispurt ingaan. Gemiddeld genomen komen meiden iets eerder in de groeispurt dan jongens. Bij meiden en jongens kan dit gepaard gaan met afnemende belastbaarheid en dus is er aandacht nodig voor blessurepreventie. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima!

### Vorbereiding

Week 30: nvt

Week 31: nvt

Week 32: Aanvallen/Verdedigen

Week 33: Aanvallen/Verdedigen

Week 34: Aanvallen/Verdedigen

Week 35: Aanvallen/Verdedigen

### 1<sup>e</sup> helft seizoen

Blok 1: Aanvallen

Blok 2: Verdedigen

Blok 3: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 4: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft

### 2<sup>e</sup> helft seizoen

Blok 5: Aanvallen

Blok 6: Verdedigen

Blok 7: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 8: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft

### 6.4 Jaarplan voor de groep 11:11 (JO14 en JO15)

Doel bij de groep 11 tegen 11: **afstemmen basistaken binnen team**

Groep 11 tegen 11:

#### 1. De groeisput

Voor deze leeftijden geldt dat de mogelijke kleine verschillen die bij de vorige leeftijdsgroep zijn ontstaan, nu al duidelijker zichtbaar worden. Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei. Bij jongens kan in deze leeftijd de groeisput gepaard gaan met een krachttoename. Meiden groeien in deze fase wat gelijkmatiger, waar jongens wat meer piekmomenten van groei kennen. De ene speler gaat eerder groeien dan de andere speler. Er zijn dus spelers die nog genieten van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar er zijn ook spelers die in korte tijd snel groter en krachtiger worden en daardoor mogelijk onhandiger met de bal zijn geworden. Voor beiden geldt dat er aandacht nodig blijft voor blessurepreventie i.v.m. een afnemende belastbaarheid.

#### 2. Kritiek en zelfkritiek

Bij de O14/O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Ook een trainer/coach kan verwachten dat bijvoorbeeld zijn/haar gekozen opstelling, speelwijze en/of voetbalvormen niet meer kritiekloos worden aangenomen. Spelers kunnen hier een grotere bijdrage aan gaan leveren en kunnen je verstand doen staan. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit. Een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. Aan de andere kant hebben deze jongere spelers nog sterk de behoefte aan de geborgenheid van een groep. Onderdeel zijn van een groep zorgt voor een veilig gevoel.

#### 3. Verantwoordelijkheid

Spiegelden spelers zich als O12/O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel. Spelers houden meer rekening met anderen. Een trainer/coach kan iedere individuele speler en het team geleidelijk meer verantwoordelijkheden geven. Hiermee stimuleer je het nemen van verantwoordelijkheid wat het zelfvertrouwen en de eigenwaarde bij spelers doet groeien.

#### 4. Leerdoel

Voetballen doen spelers in O14/O15 met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen. De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uit zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij. O14/O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Hecht niet te veel waarde aan de korte termijn van presteren, maar concentreer je op het leerproces van de individuele spelers voor de lange termijn. Spelers moeten in een veilige omgeving het spel kunnen spelen en daarin fouten mogen maken.

#### 5. Jongens en meiden

O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar volwassenheid. De puberteit vraagt nog meer aandacht voor de individuele speler. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima.

## Bijlage E - Jaarplan ontwikkeling jeugdvoetbal vv Noordwijk

Meiden zijn eerder gaan groeien maar de eerste jongens zijn nu meiden aan het inhalen of groeien meiden al voorbij. Een groot aantal jongens gaat nu pas groeien waardoor meiden gemiddeld genomen nog steeds groter zijn. Tijdens de training voeren jongens voornamelijk uit wat de trainer/coach vraagt. Daarbij zoeken ze wel steeds vaker grenzen op, bijvoorbeeld binnen de spelregels. Jongens voeren een voetbalvorm uit en vinden deze leuk of niet leuk, vaak gebaseerd op de mate van competitie in een voetbalvorm. Meiden willen vooral weten waarom ze dingen moeten uitvoeren. Ze vragen zich af wat de logica is van de vormen die ze doen tijdens de training en wat de relatie is met de wedstrijd op zaterdag. Kortom ze willen graag weten wat ze gaan doen en leren tijdens de training en waarom ze hier betere voetballers van worden. Gemiddeld genomen leren jongens door proberen en fouten maken en meiden leren gemiddeld genomen liever stap voor stap.

### **Vorbereiding**

Week 30: nvt

Week 31: nvt

Week 32: Aanvallen/Verdedigen

Week 33: Aanvallen/Verdedigen

Week 34: Aanvallen/Verdedigen

Week 35: Aanvallen/Verdedigen

### **1<sup>e</sup> helft seizoen**

Blok 1: Aanvallen

Blok 2: Verdedigen

Blok 3: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 4: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft

### **2<sup>e</sup> helft seizoen**

Blok 5: Aanvallen

Blok 6: Verdedigen

Blok 7: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 8: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft



### 6.5 Jaarplan voor de groep 11:11 (JO16 en JO17)

Doel bij de groep 11 tegen 11: **spelen als een team**

Groep 11 tegen 11:

#### 1. Teamspelers

In het begin van deze leeftijdsfase zijn spelers gericht op hun eigen prestaties. Langzaam kunnen de spelers in deze fase met behulp van de trainer/coach uitgroeien tot teamspelers. O16/O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zodat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen. Je mag zaken benoemen zoals ze zijn, zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.

#### 2. Leerdoel

O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten. O17-spelers gaan 'leren' winnen. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Spelers kunnen in deze fase leren hoe men kan inspelen op verschillende scenario's. Bijvoorbeeld wat gaan we doen in de wedstrijd als er nog tien minuten te spelen zijn en wij met 0-1 achter staan.

#### 3. Vergelijken

O16/O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn/haar gedrag kan een uiting van onzekerheid zijn. Help ze nieuwe of andere waarden te geven aan bepaalde situaties op het veld, rond het team of op de club. Bijvoorbeeld: Het samen presteren, het rekening houden met elkaar en respecteren van elkaar en het doen van vrijwilligerswerk (trainer, coach, spelleider of pupillenscheidsrechter zijn).

#### 4. Jongens en meiden

Meiden en jongens zijn nu echt in de puberteit, ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Op dit moment zullen de verschillen gemiddeld genomen groter worden. Bij meiden kan zich dat bijvoorbeeld uiten in het maken van veilige, comfortabele keuzes die meiden kunnen beperken in hun ontwikkeling. Het is belangrijk dat de trainer/coach deze meiden op een veilige manier uitdaagt om zich wel te durven onderscheiden. Bij jongens daarentegen uit zich dat in het soms nemen van grote risico's die ze niet overzien. Deze keuzes kunnen zorgen voor onveilige situaties. Het is belangrijk dat de trainer een fysiek en sociaal veilige omgeving creëert, waarin jongens worden geholpen bij het verkrijgen van inzichten welke gevolgen hun handelen zou kunnen hebben. Winnen is voor jongens belangrijker dan ooit. Jongens hebben een zeer grote bewijsdrang. Dit kan dus gepaard gaan met het opzoeken van grenzen. Dat zie je ook terug op het veld. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkant voet, explosieve

reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oplaaiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant. Meiden kunnen winst en verlies beter relativeren. Dit is op het veld te zien doordat er minder incidenten plaatsvinden waar meiden bij betrokken zijn. In het spel is er ook meer afstemming en overleg zichtbaar. Meiden zijn niet bezig zich te onderscheiden maar volgen taken en afspraken om tot het beste resultaat te komen.

Meiden worden in deze leeftijd vooral kritischer op zichzelf. Jongens worden eerder kritischer op anderen. Jongens willen zich graag op verschillende manieren onderscheiden. Meiden vinden het gemiddeld genomen belangrijker om een gewaardeerd onderdeel van het team te zijn. Fysiek zijn de meeste meiden aan het einde van hun lengte groei. Meiden krijgen in deze fase wel meer vrouwelijke vormen. De stand van de heupen is anders dan bij jongens waardoor er meer kans op kruisbandletsel is. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden in de belastbaarheid en belasting van de meiden. Jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze nu breder maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Ook bij jongens dient nog rekening gehouden te worden met de belastbaarheid en belasting. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

### **Vorbereiding**

Week 30: Conditie/kracht met bal

Week 31: Aanvallen/Verdedigen/Omschakelen

Week 32: Conditie/kracht met bal

Week 33: Aanvallen/Verdedigen/Omschakelen

Week 34: Conditie/kracht met bal

Week 35: Aanvallen/Verdedigen/Omschakelen

### **1<sup>e</sup> helft seizoen**

Blok 1: Aanvallen

Blok 2: Verdedigen

Blok 3: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 4: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft

### **2<sup>e</sup> helft seizoen**

Blok 5: Aanvallen

Blok 6: Verdedigen

Blok 7: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 8: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft

### 6.6 Jaarplan voor de groep 11:11 (JO18 en JO19)

Doel bij de groep 11 tegen 11: **presteren als team in competitie**

Groep 11 tegen 11:

#### 1. **Volwassenheid**

Deze jongvolwassenen zetten stappen naar volwassenheid. Jongens worden mannen en meiden worden vrouwen. Geestelijk en lichamelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel. O18/O19-spelers zijn nog geen volleurde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen.

#### 2. **Volwassen gesprekspartners**

O18/O19-spelers gaan op (bijna) volwassenniveau de discussie met je aan. Ze kunnen hun mening geven en duidelijk beargumenteren of ze het met je eens of oneens zijn. Ze willen invloed hebben op de doelen die gesteld worden voor het team. Spelers kunnen elkaar en de trainer/coach aanspreken op gemaakte afspraken in en naast het veld. Ze vinden het vaak leuk om meer verantwoordelijkheid te krijgen als voetballer maar ook in andere rollen, bijvoorbeeld als trainer of in een commissie of werkgroep. Maak hier gebruik van als trainer/coach door samen afspraken te maken en samen hier ook verantwoordelijkheid voor te dragen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over voetbalafspraken, maar ook over omgangs- en praktische afspraken.

#### 3. **Keuzes maken**

In deze leeftijdsfase maken spelers veel belangrijke keuzes in hun leven. Welke studie ga ik volgen. Hoe verhouden voetballen en uitgaan, op tijd naar bed gaan en andere tijdsbestedingen zich tot elkaar? Is voetbal voor mij een sociaal gebeuren of een prestatiesport? Geef spelers de ruimte om keuzes te maken en eventueel bij te stellen en keuzes te herzien. Door goed contact te onderhouden met de spelers kun je dergelijke zaken ook met ze bespreken wanneer ze hier behoefte aan hebben.

#### 4. **Leerdoel**

O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen. De O18/O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn/haar positie en linie in het veld horen. De speler wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn/haar positie op het veld horen. Jongens en meiden beschikken over het vereiste spelinzicht en kunnen doelgericht communiceren met medespelers. De spelers leren in dienst van het team en het doel te spelen.

#### 5. **Jongens en meiden**

Het groter geworden verschil bij O16/O17 stabiliseert zich. In kracht kan het verschil nog groter worden. De onrust die met name bij jongens O17 aanwezig was maakt nu plaats voor meer beheersing en zelfcontrole. Deze jongvolwassenen kunnen hun keuzes al beter overzien. Jongvolwassenen kunnen nog steeds in de groei zijn. Hou hierbij nog altijd rekening met de belastbaarheid. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, maar is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

### **Vorbereiding**

Week 30: Conditie/kracht met bal

Week 31: Aanvallen/Verdedigen/Omschakelen

Week 32: Conditie/kracht met bal

Week 33: Aanvallen/Verdedigen/Omschakelen

Week 34: Conditie/kracht met bal

Week 35: Aanvallen/Verdedigen/Omschakelen

### **1<sup>e</sup> helft seizoen**

Blok 1: Aanvallen

Blok 2: Verdedigen

Blok 3: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 4: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft

### **2<sup>e</sup> helft seizoen**

Blok 5: Aanvallen

Blok 6: Verdedigen

Blok 7: Omschakelen nadat bal is veroverd

Blok 8: Omschakelen nadat tegenstander de bal veroverd heeft