

# *Jeugdplan voetbalvereniging VV DE BLESSE*

*2020 - 2025*



## **Inhoudsopgave:**

1. Inleiding.
2. Doelstelling vv De Blesse
3. Structuur jeugdafdeling
  - Jeugdcoördinator
  - Jeugdtrainers en jeugdleiders.
  - Jeugdspelers.
  - Ouders
4. Voetbaltechnisch beleid
  - Wat willen we met de jeugd bereiken.
  - Frequentie en duur van trainingen.
5. Teamwijzingen
6. Leeftijdskenmerken.

## **1. Inleiding.**

Het doel van dit jeugdplan is:

- \* Om leiders, trainers en ouders inzicht te geven in de werkwijze van de jeugd.
- \* Verbeteren van de jeugdopleiding, zowel voor spelers, trainers als leiders.
- \* Jeugdspelers makkelijker te integreren in de senioren.
- \* Behoud van jeugdspelers.
- \* Eenheid vormen in taken en bevoegdheden.
- \* Structuur uitzetten voor meerdere jaren.

## **2. Doelstelling vv De Blesse**

### **Algemene doelstelling**

Het op recreatieve wijze bezig zijn met het voetballen, waarbij echter naar een maximale prestatie wordt gestreefd welke binnen de kwalitatieve en financiële mogelijkheden van de club en speler liggen.

Dit betekent dat we in eerste instantie bezig zijn met recreatief voetbal. Toch verwachten we van de speler dat hij een maximale inspanning levert. Van een speler wordt dan ook verwacht dat hij zich maximaal inzet om het teambelang en clubbelang te behartigen. Hiermee wordt niet alleen bedoeld de sportieve prestatie maar ook het zich houden aan de gemaakte afspraken zoals het tijdig afmelden voor een wedstrijd, op tijd aanwezig zijn bij training en wedstrijd, een correct gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd, het opruimen en schoonmaken van kleedlokalen.

### **Doelstelling jeugd**

1. Nastreven van de doelstelling
2. Door middel van kwaliteit, continuïteit en goede begeleiding jeugdspelers makkelijker te laten integreren in de senioren.
3. Behoud van jeugdspelers.
4. Het vergroten van het sociale klimaat binnen de jeugdafdeling d.m.v. een aantal jaarlijkse terugkomende activiteiten zoals: zaalvoetballen, deelname toernooien.
5. Betrokkenheid creëren bij jeugdspelers zodat ze een rol kunnen spelen binnen de vereniging.

## **3. Structuur jeugdafdeling**

### **3.1 Taken en verantwoordelijkheden jeugdcoördinator.**

Van de jeugd coördinator verwachten de volgende competenties:

- \* Goed kunnen communiceren met jeugd maar ook met volwassenen.
- \* Stimuleert het volgen van opleidingen.
- \* Adviseert de jeugdcommissie.
- \* Bespreken van individuele problemen met spelers en eventueel ouders op voetbalgebied.
- \* Coördineert de jeugdtrainingen, regelmatig bekijken van trainingen. (dit betekent een keer per maand een training bijwonen van een team en indien nodig overleg met de trainer(s) om effectiviteit van trainingen te vergroten.)
- \* Met trainers minimaal tweemaal per jaar evalueren en inbreng van oefenstof.
- \* Bekijken van wedstrijden van teams één keer per maand en leiders aanwijzingen geven voor verbeteren van kwaliteit van teams en spelers.

- \* Met leiders minimaal tweemaal per jaar evalueren over vorderingen van team en bekijken hoe kwaliteit kan verbeteren.
- \* Aanleveren van oefenstof voor trainingen waar basisstof in geoefend wordt.
- \* Aansturen van keeperstraining.
- \* Stuurt voor 1 maart een lijst op met spelers die qua capaciteiten over kunnen naar de senioren in het eerst volgende seizoen met elftal advies per speler. Hij treedt hiertoe in overleg met de hoofdtrainer en de trainer van het betreffende jeugdteam en koppelt dit terug met de jeugdcommissie en de betreffende leiders en spelers.
- \* Begeleiden van A-spelers naar de senioren en hierin overleg voeren met de trainer van de senioren.

### **3.2 jeugdleiders en jeugdtrainers.**

#### *Algemeen.*

Een leider en / of trainer vertegenwoordigt vv De blesse. Hij / zij dient zich dan ook positief over onze vereniging uit te laten en zich altijd correct te gedragen. Hij / zij is het voorbeeld voor de spelers.

Jeugdleiders en trainers krijgen begeleiding aangeboden om taken beter te kunnen uitvoeren. Dit wordt geïnitieerd door de jeugd coördinator.

Behalve het begeleiden van de spelers tijdens de wedstrijd heeft de jeugdleider ook een aantal andere verantwoordelijkheden.

#### **3.2.1 Jeugdleiders.**

##### *Het organisatorische gedeelte:*

- \* Waar spelen we.
- \* Hoe laat spelen we.
- \* Hoe laat verzamelen we en waar.
- \* Moet er vervoer geregeld worden.
- \* Spelen we in clubshirts. ...
- \* Invullen van wedstrijdformulier.
- \* Bijhouden welke spelers meegaan, afmelding enz.
- \* Zoveel mogelijk aanwezig zijn bij nevenactiviteiten.
- \* Is op tijd aanwezig.
- \* Zorgt zelf voor vervanging bij afwezigheid.
- \* Verzorgt appgroep.
- \* Verstreckt wedstrijd- en vervoerschema tijdig aan spelers.
- \* Verzorgen van :
  - intrapballen van vereniging.
  - waterzak met toebehoren van vereniging.
  - shirts en eventueel trainingspakken.

##### *Het opvoedkundige gedeelte:*

- \* Kunnen inleven in denk- en handelwijze jeugd.
- \* Benaderen vanuit een positieve instelling.
- \* Kennis bijbrengen van spelregels.
- \* Het leren incasseren bij verlies.
- \* Respect bijbrengen voor de tegenstanders en de wedstrijdleiding.
- \* Moet de kinderen in het spel veel persoonlijke vrijheid geven, zodat de spelvreugde voorop staat.
- \* Moedigt aan, motiveert en troost.
- \* Op juiste wijzen omgaan met materialen.

- \* Stimuleren van douchen en omkleden.
- \* Ziet er op toe dat in het kleedlokaal, voetbalveld, dug out ( tijdens wedstrijden ) niet gerookt wordt. Dit geldt ook in de kantine op de zaterdag tijdens jeugdwedstrijden.

#### *Discipline:*

In teamsport heeft men verantwoordelijkheid t.o.v. elkaar en daartoe worden afspraken gemaakt. Het bevordert ook beter luisteren tijdens de bespreking voor de wedstrijd.

#### *Informatieoverdracht voor tijdens en na de wedstrijd*

Voor de wedstrijd:

- \* Vertrek gelijktijdig en maak goede afspraken.
- \* Neem geen risico's. **Ken de verkeerswet!**
- \* Presenteer jezelf bij de bezoekende club en scheidsrechter.
- \* Omkleden en zelfstandigheid bevorderen.
- \* Wat is de opstelling.
- \* Wie is / zijn er reserve.
- \* Zijn er invallers, zo ja hoe heet hij / zij en uit welk team komt hij / zij.
- \* Waarop gelet moet worden tijdens de wedstrijd:  
Eerst de goede dingen van de vorige wedstrijd aanhalen en dan de foute dingen.  
Zoals opmerkingen, in de zin van: probeer zodra de tegenstander de bal heeft deze zo snel mogelijk weer af te pakken of er wordt te veel balverlies geleden door individuele acties. ( dus meer samenspelen )
- \* Als er iets bekend is van de tegenstander, dit vertellen. ( vb. snelle spits, mindere keeper )
- \* Duidelijk laten merken dat je er vertrouwen in hebt, ook al denk je dat het niets wordt.
- \* Het elftal bij elkaar houden. ( gezamenlijke warming-up, warm lopen)
- \* Kort voor aanvang van de wedstrijd het team bij elkaar halen en kort belangrijkste afspraken herhalen, geef een goede motivatie.

Tijdens de wedstrijd:

- \* Bekijk rustig de wedstrijd, ga niet schreeuwen.
- \* Verwijs vanaf de kant iemand op zijn plaats en moedig spelers aan.
- \* Wil je aanwijzingen geven doe dit dan kort en krachtig, bij voorkeur tijdens een rustmoment.
- \* Blijf in alle gevallen rustig.
- \* Treedt eventueel op als verzorger.
- \* Respect voor scheidsrechter.

Tijdens de rust:

- \* Laat het team eerst tot rust komen en hun limonade / thee opdrinken.
- \* Geef algemene aanwijzingen. ( positief-negatief-positief )
- \* Geef persoonlijke aanwijzingen, ga niet in discussie.
- \* Motiveer ze voor de 2<sup>e</sup> helft.

Na de wedstrijd:

- \* Kort de indrukken van de wedstrijd verzamelen en samenvatten:  
vb. bij onnodig verlies. ( kalm blijven, let op dat spelers elkaar niet de schuld geven )
- \* Bij verlies tegen een veel sterker team, als er van alles is geprobeerd, team complimenteren met hun spel en motiveer ze op het volgende spel waar

mogelijk winstpunten te behalen zijn.

- \* Geen bespreking vlak na de wedstrijd ( te emotioneel ) en geen discussie. ( die uit de hand kan lopen )
- \* Eventuele aandachtspunten noteren en op volgende training bespreken of doorgeven aan de trainer.

Kleedruimte:

- \* Het is verstandig om vlak voor de wedstrijd, kort na en tijdens de rust van de wedstrijd geen buitenstaanders in de kleedruimte te laten. Dit in verband met het praatje vooraf / na en komt de rust van de spelers niet ten goede.
- \* Is verantwoordelijk voor het schoonmaken van het kleedlokaal.

### 3.2.2. Jeugdtrainers.

- \* Traint de groep minimal 1x per week, indien en voor zover de terreinomstandigheden dit toelaten.
- \* Zorgt voor de juiste oefenstof. ( probeert er voor te zorgen dat zowel technisch inzicht als communicatie aan bod komt )
- \* Leert basistechnieken aan en onderhoudt deze.
- \* Zorgt op tijd aanwezig te zijn. ( goed voorbeeld doet goed volgen )
- \* Draagt de verantwoordelijkheid voor alle te gebruiken materialen.
- \* Draagt zorg voor het netjes achterlaten van de kleedlokalen.
- \* Houdt presentielijst bij van zijn spelers.
- \* Neemt deel aan trainers / leiders bijeenkomsten.

*Waar moet een voetbaltraining aan voldoen.*

Optimale beleving:

- \* Hoe beter de beleving ( wat men leuk vindt ) is hoe beter de motivatie zal zijn om het spel te leren.

Voetbal eigenvormen:

Hieronder wordt verstaan alle spel-, oefen- en wedstrijdvormen waarin sprake is van voetbal, gericht op leeftijd.

Dat wil zeggen dat alle vormen een wedstrijdachte situatie moeten hebben, bijvoorbeeld:

- \* Doelpunten maken / voorkomen.
- \* Doelgericht spelen om te winnen.
- \* Opbouw tot / samenwerken om.
- \* Snelle omschakeling / aanval verdediging.

Veel herhalen:

Dit houdt in:

- \* Veel beurten, geen lange wachttijden.
- \* Goede planning, organisatie.
- \* Voldoende ballen, materialen.

Rekening houden met de groep.

Dit houdt in:

- \* Leeftijd.
- \* Vaardigheid. ( wat kan het individu / de groep )
- \* Beleving.

Juiste coaching:

Hiermee kan men het voetbalgedrag beïnvloeden. De coach moet in staat zijn dit zo te doen dat de spelers beter leren zelf voetbalsituaties op te lossen, dus beter gaan voetballen.

In de training gaat het om het instrueren van spelers:

- \* Spelbedoelingen verduidelijken.
- \* Spelers beïnvloeden / laten leren door:
  - ingrijpen
  - stopzetten
  - aanwijzingen te geven
  - vragen te stellen
  - voorbeeld geven
  - voordoen
  - oplossingen aandragen

Richtlijnen met betrekking tot trainen:

Plannen van een training:

- \* Belangrijk is het inschatten van het niveau van de groep.
- \* Aantal spelers.
- \* Motivatie van de groep.
- \* De weersgesteldheid. ( droog, nat, warm of koud )
- \* Training accommodatie. ( groot, klein en aard van het veld )
- \* Materiaal.
- \* Beschikbare tijd.
- \* Resultaten in competitie. ( van de afgelopen wedstrijd )

Geven van een training:

- \* Vooraf altijd een planning maken.
- \* Maak duidelijk wat de spelbedoeling is.
- \* Beïnvloed de speler in zijn voetbalgedrag.
- \* Laat de speler(s) leren.
- \* Geef een goede, korte en zakelijke uitleg, indien nodig met voorbeeld ( praatje, plaatje en of daadje )
  - *Praatje*: uitleg, toelichting, verduidelijking.
  - *Plaatje*: voorbeeld, voordoen, laten zien.
  - *Daadje*: zelf doen, oefenen, uitproberen, trainen, inslijpen.
- \* Zorg ervoor dat spelers je goed kunnen horen.
- \* Rekening houden met ARBEID – RUST verhouding, dit is te realiseren door op de training als volgt te handelen:
  - Grijp in door oefeningen stop te zetten.
  - Geef aanwijzingen. ( individueel of situatief )
  - Stel vragen.
  - Geef voorbeelden.
  - Doe voor.

Opbouw van een training:

- \* Inleiding: Warming-up. Veelal tikspelen of techniekoefening om tegemoet te komen aan de bewegingsdrang van de spelers.
- \* Kern: Dat wat je wilt verbeteren ( techniek, inzicht en communicatie) in een voor de spelers begrijpelijke oefenvorm. Veel uitmondend in een wedstrijdvorm, het aangeleerde gedeelte in een wedstrijdssituatie brengen.

- \* Slot: Dat wat je hebt aangeleerd / verbeterd proberen in een partijspel terug te laten komen.

Evaluatie van een training:

Na afloop van een training altijd nagaan:

- \* Is de doelstelling gehaald.
- \* Is de oefenstof goed geweest.
- \* Was de beleving bij de spelers goed.
- \* Hebben de spelers er wat aan gehad.

Instructie geven:

Onder instructie wordt over het algemeen verstaan:

- het doen van mededelingen.
- het geven van een toelichting.

Het gaat hier dus puur om mondelinge informatie overdracht over het opvoedkundige gedeelte t.a.v. gedrag, techniek en tactiek.

Instructie heeft betrekking op het veranderen c.q. verbeteren van gedragingen.

Om tot effectief instrueren te komen kun je de volgende vragen stellen:

- \* Wat vertelt men de spelers? ( inhoud )
- \* Waarom geeft men deze informatie? ( doel )
- \* Hoe brengt men de informatie over? ( methode )
- \* Wanneer ( wel moment ) geeft men de informatie? ( timing )
- \* Welk effect heeft de informatie op de spelers? ( controle )

Richtlijnen voor instructie:

- \* Breng de spelers eerst tot een rusttoestand voordat men instructie geeft.
- \* Spreek duidelijk en voor iedereen hoorbaar.
- \* Vermijd ellenlange verhalen, leg kort en bondig uit.
- \* Herhaal de kern van wat men verteld heeft.
- \* Kijk regelmatig de groep en de individuele spelers aan terwijl er verteld wordt.
- \* Ondersteun de instructie met een duidelijk voorbeeld. Neem een demonstratie als uitgangspunt om de instructie te ondersteunen.
- \* Geef spelers n.a.v. de instructie de kans om vragen te stellen.
- \* Controleer de instructie door een speler kort na te vertellen wat er gezegd is.
- \* Kies een positie zodat iedereen voor je staat.
- \* Vermijd stopwoorden zoals: dus nou, namelijk...etc.
- \* Beperk de hoeveelheid informatie zoveel mogelijk.
- \* Zie erop toe dat de instructies opgevolgd worden en corrigeer indien nodig.
- \* Gebruik gebaren en mimiek ter ondersteuning, bij wat er gezegd wordt.
- \* Spreek niet op één toon, breng wisseling aan in tempo en hoogte van stem.
- \* Let op taalgebruik.

### **3.3 Jeugdspelers.**

Een speler van vv De blesse dient zich op zowel de trainingen, wedstrijden en op het sportcomplex correct te gedragen.

Een aantal afspraken voor spelers:

- \* Zorgt voor een training en / of wedstrijd op tijd aanwezig te zijn.
- \* Bij het niet kunnen bijwonen van een wedstrijd en / of training afmelden bij leider of trainer.
- \* Toont correct gedrag en taalgebruik in en buiten het veld. Dit betekent o.a. dat tijdens wedstrijden schelden op scheidsrechter en / of tegenstanders niet getolereerd wordt.



De trainer / leider zal hier direct tegen optreden. Wanneer er sprake is van agressie zal de trainer / leider dit doorgeven aan de jeugdcommissie en zullen er passende maatregelen genomen worden.

- \* Laat kleedlokalen netjes achter, zowel bij thuis- als uitwedstrijden.
- \* Zorgt voor een correct tenue tijdens de wedstrijd. ( shirt in broek, kousen omhoog )
- \* Elke speler is verplicht tijdens wedstrijden en trainingen scheenbeschermers te dragen.
- \* Na afloop van training of wedstrijd te douchen. ( dragen van badslippers in de doucheruimte wordt aanbevolen )
- \* Spelers dienen in principe voor eigen sportkleding zorg te dragen, tenzij anders is aangereikt.
- \* In sporttenue te trainen; in de winter een trainingspak
- \* Sieraden moeten zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijden afgedaan worden.
- \* Instructies van leiders / trainers opvolgen.

### **3.4 Ouders.**

Ouders zijn een belangrijke schakel binnen onze vereniging. Graag willen wij ouders stimuleren om regelmatig een bezoek te brengen aan hun zoon / dochter tijdens wedstrijden maar ook enige hulp te bieden binnen onze vereniging.

Een aantal tips voor ouders:

- \* Geef blijk van belangstelling. Ga dus zoveel mogelijk kijken naar wedstrijden.
- \* Wees enthousiast en stimuleer uw zoon / dochter en medespelers.
- \* Gebruik geen tactische kreten bij pupillen; zij hebben het al moeilijk genoeg met de bal, zichzelf en de tegenstanders.
- \* Laat het coachen over aan de trainers / leiders.
- \* Blijf altijd positief, juist bij verlies, wordt niet boos.
- \* De scheidsrechter doet ook zijn best, bemoeit u zich niet met zijn beslissingen.
- \* Gun uw kind het kind zijn.
- \* Toon correct gedrag en taalgebruik.
- \* Bij even geen zin..... stimuleer uw zoon / dochter het seizoen af te maken.
- \* Zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van hun kind nadat deze het sportpark heeft verlaten.

## **4. Voetbaltechnisch beleid.**

### **4.1 Wat willen we met de jeugd bereiken?**

De Blesse wil haar leden op zowel prestatief als recreatief of op een passieve manier laten genieten van het voetbalspel en een gezellig samenzijn bieden voor iedereen. De seniorenteams vormen een voorbeeld voor de jeugd en hiermee leggen we een sportief fundament voor de toekomst. De vereniging wil een financieel gezonde voetbalclub blijven, waarbij geprobeerd wordt het beste uit de spelers te halen op hun eigen niveau. We willen vooral herkenbaar en initiatiefrijk speelplezier uitstralen. Dit betekent concreet dat we een eenduidig spelsysteem willen invoeren voor alle teams. Dit betekent aanvallend voetbal in een 1:4:3:3 systeem voor de senioren en jeugdspelers vanaf de JO15.

Onze clubcultuur moet er één zijn van permanent werken aan het verbeteren van de individuele én teamprestatie. Om dit alles te kunnen realiseren is een goed opgeleid technisch kader van het allergrootste belang.

#### **4.2 Frequentie en duur van trainingen.**

Het streven is om elk team 2x per week te laten trainen.

JO 8 t/m JO 10: 2x 60 min.

JO 11 t/m JO14: 2x 75 min.

JO 15 t/m JO 19: 2x 90 min.

Daarnaast is het streven om de jeugdkeepers 1x per week te laten trainen door een keepertrainer.

#### **5. Teamwijzingen.**

Teamwijzing geschiedt steeds in overleg met de betrokken speler, leider, trainer en de jeugdcoördinator. De jeugdcommissie dient op de hoogte te blijven.

Inschakelen in een seniorenteam is alleen mogelijk met toestemming van de jeugdtrainer/leider en jeugdcoördinator.

Incidenteel:

Als een team tijdens een competitie wedstrijd te weinig spelers heeft kan een beroep gedaan worden op een speler in een lager of hoger spelend team. Trainers, leiders van beide teams zullen hierin overleg plegen. De trainer / leider van het team die een speler afstaat, zal bepalen welke speler er in het hoger spelend team mee zal spelen. Ouders worden hiervan op de hoogte gesteld.

#### **6. Leeftijdskenmerken.**

Een goede leider moet met mensen om kunnen gaan, in ons geval met jonge mensen.

Daardoor zal hij allereerst kennis moeten hebben van gemiddelde verschillen in leeftijdsfasen en wat dat betekent voor het gedrag in en rond het voetbal.

Hoe iemand zich ontwikkelt hangt van twee factoren af:

- Aanleg.
- Milieu waarin de persoon opgroeit.

#### **De voornaamste kenmerken zijn:**

*(5)6 - 8 jarigen*

Snel afgeleid, kan zich niet lang concentreren is te speels om zo te voetballen zoals ouderen dat soms wel van hem / haar verlangen.

Hij / zij is individueel gericht en heeft nog geen gevoel om dingen gecombineerd te doen.

*8 – 10 jarigen*

Al meer bereid om deel uit te maken van het team.

Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen.

Kan het opbrengen om wat langer één en dezelfde oefening uit te voeren.

Dit is de ideale leeftijd om basisvaardigheden onder de knie te krijgen.

*10 -12 jarigen*

Meer geneigd zich te meten met anderen. Kan het aan om in teamverband een doel na te streven. Beheerst de eigen bewegingen en is bewust bezig zijn prestaties op te vijzelen.

*12 – 14 jarigen*

Vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich.

Geldingsdrang en de drang zich te vergelijken met anderen neemt toe.

In deze leeftijd kan zich een groeistuij voordoen en kondigt zich het begin van de pubertijd aan.

*14 – 16 jarigen*

Niet alleen de groei in de lengte zet door, minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg. Maar ook alle kenmerken van de puberteit komen tot uiting zoals: lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid.

Niettemin is winnen belangrijker dan ooit, een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij op zoek is naar eigen grenzen.

*16 – 18 jarigen*

Zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend.

In deze leeftijdsfase wordt meestal de keus gemaakt voor prestatieve- of voor gezelligheidssport.