

Jeugdplan KMD

2012 – 2017

(Versie 2014)

“Verbetering, met behoud van alles  
wat KMD de mooiste vereniging van  
het Westland maakt”

# Inhoudsopgave

## 1. Inleiding

### *Organisatorisch*

- 2. Beschrijving van de club
  - 2.1 Algemene beschrijving van de club
  - 2.2 Huidige omvang en nieuwe leden
  - 2.3 Organisatiestructuur KMD, Jeugdcommissie en Technische Commissie en trainers
- 3. Doelstelling jeugdplan
  - 3.1 Algemene doelstellingen van KMD
  - 3.2 Doelstelling jeugdplan korte termijn
  - 3.3 Doelstelling jeugdplan lange termijn
- 4. Gedragsregels
  - 4.1 Algemene gedragsregels
  - 4.2 Trainingen
  - 4.3 Wedstrijden
  - 4.4 Voor de ouders
  - 4.5 Sancties
  - 4.6 Verklaring omtrent gedrag

### *Technisch*

- 5. Het samenstellen van de teams
    - 5.1 Uitgangspunten bij het samenstellen
    - 5.2 Selectiebeleid
    - 5.3 Spelers-beoordelingsformulier
    - 5.4 Doorstroming van de spelers
    - 5.5 Overgang van A-spelers naar de selectie
  - 6. Opleiding van jeugdvoetballers
    - 6.1 Uitgangspunten
    - 6.2 Leeftijdspecifieke eigenschappen
    - 6.3 Training geven aan jeugdvoetballers
  - 7. Teamorganisatie/tactiek
  - 8. Randvoorwaarden
- Bijlagen
- 1. Taken Jeugdcommissie
  - 2. Taken Technische Commissie
  - 3. Taken trainers
  - 4. Taken leiders
  - 5. Circuitmodel
  - 6. Vaardigheidsplan
  - 7. Keeperstraining
  - 8. Procedure teamaanpassing

## 1. Inleiding

Voor u ligt het jeugdplan 2012-2017 van SV KMD uit Wateringen. Dit plan is tot stand gekomen na afstemming met vele leden, trainers en bestuursleden van KMD. In al deze gesprekken werd duidelijk dat de ideeën over de te volgen koers regelmatig uiteen lopen. En daarmee is dat een bevestiging van de noodzaak van dit plan. Het is dan ook zeker niet de verwachting dat een ieder het met alle aspecten van dit plan eens zal zijn. Maar nu is in ieder geval duidelijk waar KMD voor staat in de komende jaren.

### **De unieke KMD-clubcultuur**

Waar in ieder geval geen onduidelijkheid over bestaat is dat KMD haar unieke karakter wil behouden. Leden van KMD zijn bewust lid geworden van KMD. Vaak al generaties aaneengesloten, maar ook regelmatig pas sinds enkele jaren. Belangrijk in de cultuur van KMD is dat alle leden even belangrijk zijn, of je nu in een selectieteam of in het laagste team speelt. Veel leden spelen ook op de één of andere manier een rol als vrijwilliger. KMD is namelijk van ons allemaal, met bijbehorende rechten en plichten.

### **Noodzaak**

De afgelopen jaren is KMD gegroeid, zowel qua omvang als qua ambitie. Vanaf 2013 zal bijvoorbeeld een forse verbetering van het complex worden doorgevoerd. De groei van KMD vereist dat zowel organisatorisch als voetbaltechnisch gezien wordt wat KMD wil zijn en hoe ze zich ontwikkelt in de komende jaren. Mét behoud van de hiervoor beschreven clubcultuur.

Het jeugdplan is gebaseerd op de richtlijnen van de KNVB. Het is een leidraad voor het kader, spelers en ouders en dient ter ondersteuning van de door hen uit te voeren taken.

### **Aanpassingen**

Dit jeugdplan zal elk jaar moeten worden getoetst of het nog voldoet aan de ontwikkeling van de jeugdafdeling. Wijzigingen in de organisatie, doelstellingen en standpunten zullen moeten leiden tot aanpassing van het jeugdplan om dit actueel te houden.

### **Reikwijdte**

In eerste instantie richt dit Jeugdplan zich op de jongensafdeling van KMD. Vanaf seizoen 2014/2015 zullen ook de meisjes (ME t/m/ MA) onder het jeugdplan vallen. Afhankelijk van de ervaringen kan dit plan in een latere fase gebruikt worden om ook bij de dames en heren senioren beleidsplannen te maken.

### **Uitgebreid én samenvatting**

Het jeugdplan is uitgebreid opgesteld, zodat bestuurders en trainers een goede leidraad hebben. Het uitgebreide jeugdplan dient ook als naslagwerk bij disputen. Daarnaast zal een korte samenvatting van het jeugdplan worden gemaakt. Deze samenvatting wordt besproken met alle teams en wordt overhandigd aan alle nieuwe leden.

### **Met z'n allen**

Dit jeugdplan heeft alleen een kans van slagen als we er met zijn allen voor gaan. Het zal bestuurlijke, organisatorische en financiële steun moeten hebben, zodat we gezamenlijk kunnen werken aan een gezonde toekomst voor KMD met veel speelplezier en een daarbij passend voetbalniveau.

## 2. Beschrijving van de club

### 2.1 Algemene beschrijving van de club

KMD is opgericht op 27 april 1939 en speelt op sportcomplex "Suydervelt" aan de Heulweg 32a in Wieringen. Na de oprichting heeft KMD op diverse locaties binnen de gemeente Wieringen gespeeld en betrokken in 2003 de huidige locatie. KMD heeft de beschikking over twee natuurgrasvelden (veld 1,2) en twee kunstgrasvelden (veld 3 en 4. Veld 1 (hoofdveld) beschikt over een overdekte tribune. Veld 3 en 4 beschikken over een lichtinstallatie ten behoeve van de trainingen en avondwedstrijden.

Het complex beschikt over een ruime kantine, diverse commissie- en elftalruimten, toiletvoorzieningen 12 kleedruimten en een EHBO ruimte.

### 2.2 Huidige omvang en nieuwe leden

#### 2.2.1 Huidige omvang

Momenteel heeft KMD een kleine 350 jeugdleden, verdeeld over A1, MA, B1, B2, MB, C1, C2, C3, C4, D1, D2, D3, D4, MD, E1, E2, E3, E4, E5, E6, ME, F1, F2, F3, F4, F5, F6 en MP.

KMD streeft er naar om bij zowel de jongens als de meisjes altijd minimaal 1 team per leeftijdscategorie te hebben.

#### 2.2.2 Nieuwe leden

Met het huidige aantal leden is KMD vol. KMD werkt niet met een wachtlijst. Eenmaal per jaar wordt er een inschrijfdag georganiseerd. Als er meer animo is dan er beschikbare plaatsen zijn, dan worden de beschikbare plaatsen als volgt ingevuld:

1. Familie in 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> graad van KMD-leden
2. Kandidaat-leden die voor KMD de meeste toegevoegde waarde als vrijwilliger kunnen en willen leveren

Het voetbalniveau is uitdrukkelijk geen selectiecriteria.

### 2.3 Organisatiestructuur KMD

KMD heeft een hoofdbestuur bestaande uit 9 personen te weten: voorzitter, penningmeester, secretaris, coördinator faciliteiten, coördinator 1 en 2, coördinator overige senioren, voorzitter jeugd, voorzitter dames, coördinator sponsoring en acquisitie.

Onder de bestuursleden zijn diverse commissies actief waaronder een jeugdcommissie, onderhoudscommissie, damescommissie, scheidsrechterscommissie etc.

#### 2.3.1 Organisatiestructuur Jeugdcommissie

De jeugdcommissie bestaat uit circa 6 leden: een voorzitter, die tevens zitting heeft in het hoofdbestuur, een penningmeester en een aantal coördinatoren voor één of meer leeftijdscategorieën (één van deze coördinatoren zorgt ervoor dat over de leeftijdscategorieën heen de samenwerking tussen de verschillende meisjesteams goed verloopt.). Hiernaast zijn verschillende subcommissies actief die zich focussen op een aspect van de jeugd afdeling, zoals een activiteitencommissie (met daarin onder anderen kamp, feesten en de grote clubactie) en een toernooicommissie. Deze subcommissies rapporteren aan één van de leden van de Jeugdcommissie. (Zie bijlage 1 voor taken en verantwoordelijkheden)

#### 2.3.2 Organisatiestructuur Technische commissie

De Technische commissie bestaat uit 3 personen. De Technisch coördinator is eindverantwoordelijk en zorgt samen met 2 andere coördinatoren voor de uitvoering van het technische gedeelte van dit jeugdplan. (zie bijlage 2 voor taken en verantwoordelijkheden). De Technisch coördinator rapporteert aan een lid van het Hoofdbestuur, maar werkt uiteraard nauw samen met de Jeugdcommissie.

### 2.3.3 Trainers

Iedere leeftijdscategorie heeft een eigen hoofdtrainer. Met deze hoofdtrainer zijn aparte contractuele afspraken gemaakt, ook als de betreffende hoofdtrainer vrijwilliger is. In bijlage 3 worden de taken en verantwoordelijkheden verder uitgewerkt. Duidelijk mag zijn dat de trainer zijn taak invult zoals het jeugdplan dit aangeeft.

## 3. Doelstelling jeugdplan

### 3.1 Algemene doelstellingen van KMD

De algemene doelstellingen van de vereniging zijn:

Het realiseren van voorwaarden waardoor spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen met het oogmerk dat:

- Er plezier aan het voetbal wordt beleefd
- De speler zich kan ontwikkelen, zowel prestatief als recreatief
- Waarbij naleving van de verenigingsnormen en waarden verlangd wordt
- De spelers zich binden aan de club (als coach, scheidsrechter, commissielid, bestuurslid, etc.)

### 3.2 Doelstelling jeugdplan korte termijn

Korte termijn doelstellingen (1-2 jaar)

- Structuur in de jeugdopleiding van MPF tot A
- Het spelen in de jeugd volgens een vaste speelwijze (4:3:3) tot en met de B. Vanaf de A kunnen andere speelwijzen (bijvoorbeeld 4:4:2) worden getraind/gespeeld in overleg met de hoofdtrainer selectie senioren
- Het komen tot een vaste trainingswijze per leeftijdscategorie
- Aanstellen van een technisch jeugdcoördinator
- Betere communicatie binnen de jeugdafdeling, trainersoverleg
- Grotere betrokkenheid van spelers, trainers, ouders binnen de vereniging
- Meer A-spelers behouden voor de vereniging bij overgang naar de senioren

### 3.3 Doelstelling jeugdplan lange termijn

Lange termijn doelstellingen (3 jaar en verder)

- Het in stand houden en doorontwikkelen van het jeugdplan
- Het verhogen van het niveau van alle jeugdspelers
- Het bereiken van minimaal het niveau van de 1<sup>e</sup> klasse voor alle 1<sup>e</sup> selectieteams
- Zo veel mogelijk spelers uit eigen jeugd in de seniorenselectie (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> elftal) die het niveau van een stabiele 2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup>-klasser aan kunnen.
- Volgen van jeugdspelers
- Voldoende opgeleid technisch kader
- Meer beleving van spelers, kader en ouders bij KMD

## 4. Gedragsregels

### 4.1 Algemene gedragsregels

- Ieder lid dient respect te hebben en te tonen voor wedstrijdleiding, tegenstanders, leiders, coördinatoren en publiek
- Trainers, leiders en anderen die voor de club bezig zijn moeten het goede voorbeeld geven
- Zuinig zijn op materialen (trainingsmaterialen, kleding) en complex (velden, gebouwen) van de vereniging

- Er wordt in de kleedkamers niet gerookt en er worden geen foto's gemaakt. Tot na het douchen wordt er niet getelefoneerd
- Bij trainingen en wedstrijden dient men op tijd aanwezig te zijn. Wie te laat is meldt zich eerst bij de trainer en/of leider
- Een blessure wordt gemeld bij de trainer en/of leider. In overleg met deze kan een afspraak gemaakt worden met de verzorgers van KMD
- Bij een schorsing of een blessure is een speler verplicht om aanwezig te zijn bij de wedstrijd
- Na een training of wedstrijd worden de kleedkamers opgeruimd achter gelaten

#### 4.2 Trainingen

- Materialen worden gezamenlijk naar het trainingsveld gebracht en weer opgeruimd op aanwijzingen van de trainer
- Wekelijks trainen is verplicht voor alle spelers gedurende het seizoen
- Zorg voor aangepaste kleding bij slechte weersomstandigheden
- Douchen na het trainen is vanaf de C verplicht

#### 4.3 Wedstrijden

- Gezamenlijke warming-up in trainingspak van de sponsor (indien aanwezig)
- Spelers dienen tijdens de wedstrijd shirt in de broek, kousen omhoog en scheenbeschermers te dragen
- Bij algehele afgelasting is er trainen in overleg met de trainer
- Douchen na de wedstrijd is verplicht voor alle leeftijdscategorieën

#### 4.4 Voor de ouders

- Geef blijk van belangstelling, ga dus zoveel mogelijk kijken naar de verrichtingen van uw kind
- Wees enthousiast, stimuleer uw kind en het team, laat het coachen over aan de trainer/leider. Blijf altijd positief, juist bij verlies en word niet boos, winnen is leuk maar verliezen hoort nu eenmaal bij het voetbal
- De kleedkamer is voor spelers en begeleiding. Ouders blijven dus buiten (vanaf de F)
- Gun uw kind het kind zijn, want het moet nog zoveel leren
- Zorg dat uw kind op tijd is en verzamel op de afgesproken plaats. Verzamelen op KMD is altijd in de kantine
- Meld tijdig af bij verhindering
- Als uw kind talent heeft, wordt dat heus wel opgemerkt
- De scheidsrechter en zijn assistenten doen ook hun best, bemoei u niet met hun beslissingen

Uiteraard kan het voorkomen dat u het niet eens bent met een aantal zaken en/of voorvallen, bovendien zijn tips altijd welkom. Indien dit het geval is kan dit na de training of wedstrijd of kunt u in overleg met de desbetreffende trainer of leider op een doordeweekse avond een afspraak maken.

Wilt u echt met voetbal bezig zijn, meldt u dan bij de jeugdcommissie of het bestuur van KMD voor een functie. Volg eventueel een cursus via de KNVB.

#### 4.5 Sancties

Niet nakomen van de gedragsregels leidt tot sancties. Afhankelijk van de ernst zal doorgaans eerst een officiële waarschuwing gegeven worden. Bij herhaald niet nakomen van gedragsregels kan worden overgegaan tot schorsing en in uiterste vorm kan een lid bij de jaarlijkse ledenvergadering worden voorgedragen voor roeyement. Omdat de ene gedragsregel de andere niet is, is niet vooraf aan te geven welke sancties worden getroffen. De Jeugdvoorzitter is hier eindverantwoordelijk voor en zal hier, in afstemming met de Jeugdcommissie, zonder aanzien des persoons, consequent in handelen.

#### 4.6 Verklaring omtrent gedrag

Helaas is het een maatschappelijk verschijnsel dat verenigingen waar gewerkt wordt met kinderen er niet automatisch van uit kunnen gaan dat de begeleiding van onbesproken gedrag is. Richting deze kinderen en hun omgeving wil KMD haar verantwoordelijkheid nemen. Vanaf 1 januari 2013 zal aan de voltallige Jeugdcommissie, de vaste kampleiding en alle nieuw aan te stellen hoofdtrainers gevraagd worden een Verklaring omtrent gedrag in te leveren bij de secretaris van KMD. Deze verklaring kan gratis aangevraagd worden via [www.nocnsf.nl/vog](http://www.nocnsf.nl/vog).

Dat dit nooit 100% garantie biedt zodat er geen ongeregelde heden kunnen plaatsvinden is evident, maar KMD vindt dat dit minimaal geïnvesteerd moet worden.

De in dit hoofdstuk benoemde gedragsregels zijn niet limitatief. KMD gaat er van uit dat een ieder in staat is om redelijkerwijs te weten wat wel en niet gepast is. Mochten er zaken niet benoemd zijn, dan is het eindoordeel hierover aan de Jeugdcommissie.

#### 5. Het samenstellen van de teams

##### 5.1 Uitgangspunten bij het samenstellen

De spelers worden op basis van hun leeftijd ingedeeld in een leeftijdscategorie. Spelers gaan in basis niet naar een hogere leeftijdscategorie dan passend bij hun leeftijd, ook al zouden ze dat niveau aankunnen. Als een speler dusdanig uitzonderlijk getalenteerd is dat een uitzondering op deze regel gemaakt dient te worden, dan wordt dit bepaald door de technische commissie.

Het spelen van voetballen op je eigen spelniveau is leuker en leerzamer dan wekelijks onder of boven je niveau te moeten spelen.

Tot en met de F kunnen meisjes meedoen bij de jongens. Vanaf de E stromen ze in bij een meisjesteam. Tenzij zij voldoende getalenteerd zijn om in een selectieteam bij de jongens mee te doen en zelf ook de ambitie hebben om bij de jongens te blijven voetballen.

##### 5.2 Selectiebeleid

KMD kiest er voor om te selecteren, te beginnen bij de F. Het is een misverstand dat selecteren ten koste van voetbalplezier zou gaan. Het streven om ieder kind op het eigen niveau te laten spelen staat voorop. Indien een kind niet in aanmerking wil komen voor een selectieteam en bijbehorende afspraken staat het een ieder vrij om aan te geven liever in een lager team te willen spelen.

Selecteren gaat het gehele jaar door, zodat kinderen die zich sneller ontwikkelen dan anderen al tussentijds hiervan kunnen profiteren.

Uiteraard is het belangrijk om vooraf duidelijk te maken aan kinderen en ouders dat meedoen aan de selectie soms ook kan betekenen dat een kind (tijdelijk) naar een lager team zal gaan. Dit vereist vooraf en op het moment zelf een zorgvuldige communicatie met kind en ouders, maar is geen reden om teamwisseling niet te doen. (Zie bijlage 8)

Het komt voor dat de trainer van een selectieteam een speler tekort komt en deze uit een ander team moet halen. De betreffende speler wordt geacht hieraan mee te werken. Immers, dit is één van de consequenties van kiezen voor selectievoetbal. De trainer haalt deze speler in principe uit de eigen leeftijdscategorie.

Bij uitzondering is het mogelijk om een getalenteerde speler uit een lagere leeftijdscategorie te halen, maar aangezien dat een ander selectieteam kan verzwakken, is het belangrijk dat dit alleen gebeurt na overleg met en akkoord van de technische commissie.

Voor de MP geldt geen selectiebeleid. Er is ook geen mogelijkheid om teams in verschillende poules in te delen omdat alles door elkaar speelt. Daarom is het wel gewenst dat in de winterstop van een seizoen wordt bezien welke spelertjes deze spelvorm ontgroeid zijn, zodat deze spelers in de winterstop kunnen worden overgeheveld naar de F. Als dat er in enig jaar veel zijn dan kan eventueel een extra F-team worden ingeschreven, zodat deze spelers met elkaar kunnen doorontwikkelen.

Selecteren is een proces door jaren heen en niet alleen per seizoen. Om die reden is het raadzaam dat trainers in overleg met de technische commissie met hun selectieteams ook anticiperen op hoe het eerste selectieteam er in grote lijnen uit zal zien in het jaar erna. Concreet voorbeeld: soms is het voor de langere termijn gunstiger om een 1<sup>e</sup>-jaar E-speler in de E2 (=selectie) op te nemen ten koste van een iets betere 2<sup>e</sup>-jaars E-speler, omdat de 1<sup>e</sup>-jaars speler in het seizoen er na geacht wordt om door te kunnen stoten naar het 1<sup>e</sup> selectieteam.

### 5.3 Spelers-beoordelingsformulieren

Om de voortgang en ontwikkeling van de spelers te volgen zal er worden gewerkt met beoordelingsformulieren. Hierbij komen alle aspecten die in de jeugdopleiding van belang worden geacht aan de orde. De beoordelingsformulieren worden ook gebruikt bij het samenstellen van de selectieteams.

### 5.4 Doorstroming van de spelers

De overgang naar een volgende leeftijdscategorie moet soepel verlopen. Vanaf februari wordt er begonnen om per toerbeurt (2-4 per keer) spelers uit selectieteams die het volgend seizoen overgaan naar een hogere leeftijdscategorie mee te laten trainen met het selectieteam van die categorie.

### 5.5 Overgang van A-spelers naar de selectie

Om de overgang van de A-spelers naar de senioren soepel te laten verlopen en de spelers te behouden voor KMD is er vanaf de 2<sup>e</sup> helft van het seizoen overleg tussen de hoofdtrainer van de A, de technische commissie en de trainers van het 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> elftal. In dit overleg wordt ondermeer bepaald of een speler voor de selectie in aanmerking komt of voor een lager seniorenteam.

Ook tijdens de wedstrijden van Onder 23 kunnen A-spelers door de trainers worden beoordeeld op hun capaciteiten. Verder zullen de trainers van de seniorenselectie regelmatig wedstrijden van de A-selectie bezoeken om tot een juiste beslissing te komen.

## 6. Opleiding van jeugdvoetballers

### 6.1 Uitgangspunten

De doelstelling van het opleidingsplan is een kwalitatief goede opleiding verzorgen beginnend bij de MP en eindigend in de A. Wij willen dat iedere speler zich maximaal kan ontwikkelen op zijn eigen niveau, zowel prestatief als recreatief. Dit moet samengaan met veel trainingsplezier.

Als uitgangspunt hebben we de Zeister-visie. Deze is ontwikkeld door de KNVB en gaat uit van de volgende punten:

#### A. Optimale voetbalbeleving

De spelers moeten het idee hebben dat er tijdens de training gevoetbald wordt, geen rijen waarin de spelers doelloos de bal staan over te spelen. De speler leert voetballen (passen, drijven, dribbelen, etc.) in oefenvormen als positieospel en verschillende partijvormen (4 tegen 4, positieospel 4:1, 5:2, etc.). Door te werken met verschillende partijvormen en oefeningen waarbij een scoringsmogelijkheid is, zal de beleving van een speler groter zijn en zal hij daardoor sneller leren.

#### B. Veel herhalen

Doen, doen en nog eens doen. Trainen is herhalen. Door herhalen kan je iets verbeteren.



### C. Het juist coachen

De spelers moeten worden begeleid door trainers en/of leiders die begrijpen hoe de spelers het spel beleven. Pas dan kan een trainer / leider aanwijzingen geven waar een speler wat aan heeft.

Een training voor een 7-jarige speler zal er vanzelfsprekend anders uitzien dan voor een 17-jarige speler. Uitgangspunten zijn steeds de leeftijdskenmerken van de trainingsgroep. Bij al deze jeugdtrainingen is het aanleren en/of verbeteren van de techniek een zeer belangrijke doelstelling.

De trainingen zullen volgens richtlijnen gegeven moeten worden. Te denken valt hierbij aan:

- Een voorbereiding van de trainer
- Geef de spelers het gevoel dat ze elke keer iets geleerd hebben
- Bij elke training moet veel met de bal gedaan worden
- In elke training moet een bepaalde opbouw zitten
- Elke training eindigt met een partijspel
- Geef elk individu af en toe een compliment

De jeugdelftallen zijn door de KNVB onderverdeeld in leeftijdscategorieën: MP, F, E en D-pupillen en C, B, en A-junioren.

## 6.2 Leeftijdspecifieke eigenschappen

### MP en F pupillen

Leeftijd : 5-8 jaar

Doel : Startfase, wennen aan de bal, leren beheersen van de bal, baas worden over de bal

### Mini-F:

Partijvorm : De MP spelen in de regio 4:4

Wedstrijdduur : In een uur worden circa 4 partijtjes van 12 minuten gespeeld

Speelveld : ¼ voetbalveld met aangepaste voetbaldoelen

Bal : maat 5, maximaal 320 gram

### F-pupillen

Partijvorm : Spelen 7 tegen 7 (Let op, alleen 7 tegen 7 voor alle teams)

Wedstrijdduur : 2x20 minuten

Speelveld : ½ voetbalveld met jeugdgoelen

### Techniek-Inzicht-Communicatie:

- Vaardigheidsvormen te weten richting, snelheid en nauwkeurigheid
- Spelenderwijs jonge voetballers met plezier laten trainen en vaardigheden bijbrengen
- Een duidelijke opbouw van training van MP tot en met de E met veel balcontacten
- Geen conditietraining en krachttraining

### Kenmerken:

- Snel afgeleid
- Kan zich niet lang concentreren
- Te speels om zo te voetballen als ouderen dat wel vaak van hem/haar verwachten
- Hij/zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen
- Het beperkt zich veelal tot: aannemen, dribbelen, drijven, een trap naar voren of een schot op doel

### Uitgangspunten voor de training:

- Coachen volgens vraag en aanbod principe
- Evalueer trainingen met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief, niet te veel (jonge spelers kunnen een geringe hoeveelheid woordelijke aanwijzingen omzetten in daden)
- Corrigeer niet alles tegelijk maar richt je hooguit op 2 correctiepunten per training

- Tracht in elke oefenvorm een spel of wedstrijdelement in te bouwen
- Veel balcontact
- De trainingsonderdelen moeten kort duren (5-15 minuten) i.v.m. afname van de concentratie.
- Technische oefeningen moeten afgewisseld worden met korte pauzes om oefeningen voor te doen of om uit te leggen.
- Dribbelen: eenvoudige vormen, spelvormen en afwerken van korte afstand op een klein doel
- Trappen: oefenen vanuit stand, trappen vanuit een laag tempo, over een kleine afstand en in spelvorm.
- Aannemen: rustig aannemen met de binnenkant van de voet of met de zool
- Veel beurten zonder lange wachttijden
- Partijspel: kleine teams, klein veld, spelregels toepassen
- Je mag koppen maar geen specifieke koptraining
- Conditietraining is niet van toepassing

#### Uitgangspunten voor de wedstrijd:

- Leren is belangrijker dan winnen
- Laat spelers op diverse posities spelen door te rouleren
- Evalueer wedstrijden met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief en niet te veel (jonge spelers kunnen een geringe hoeveelheid woordelijke aanwijzingen omzetten in daden)
- Corrigeer niet alles tegelijk maar richt je hooguit op 2 correctiepunten per wedstrijd

#### E pupillen

Leeftijd	: 8-10 jaar
Doel	: Basisspel rijpheid, het verder ontwikkelen van de technische vaardigheden, start maken met het ontwikkelen van inzicht
Partijvorm	: Spelen 7 tegen 7 (Let op, <u>alleen</u> 7 tegen 7 voor <u>alle</u> teams)
Wedstrijdduur	: 2x25 minuten
Speelveld	: ½ voetbalveld met jeugddoelen
Bal	: maat 5, maximaal 320 gram

#### Techniek-Inzicht-Communicatie:

- Spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen door middel van vereenvoudigde voetbalsituaties
- Spelenderwijs jonge voetballers met plezier laten trainen en vaardigheden bijbrengen
- Een duidelijke opbouw van training van Mini-F tot en met de E met veel balcontacten
- Geen conditietraining en krachttraining

#### Kenmerken:

- Al veel meer bereid deel uit te maken van het team
- De ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen
- Samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties
- Het dekken en vrijlopen, gaan ze beter begrijpen

#### Uitgangspunten voor de training:

- Coachen volgens vraag en aanbod principe
- Evalueer trainingen met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief, niet te veel (jonge spelers kunnen een geringe hoeveelheid woordelijke aanwijzingen omzetten in daden)
- Corrigeer niet alles tegelijk maar richt je hooguit op 2 correctiepunten per training
- Tracht in elke oefenvorm een spel of wedstrijdelement in te bouwen
- Veel balcontact
- De trainingsonderdelen moeten ook kort blijven, maar iets langer dan bij de F-pupillen
- Uitbreiden basistechnieken
- Passen, trappen
- Dribbelen, drijven

- Je mag koppen maar geen specifieke koptraining
- Jongleren met de voeten
- Aannemen, spel
- Positiespel in lerende vorm aanleren, met minimale weerstand in een rustig tempo
- Veel partijspellen
- Geen conditietraining

#### Uitgangspunten voor de wedstrijd:

- Leren is belangrijker dan winnen
- Laat spelers op diverse posities spelen door te rouleren
- Evalueer wedstrijden met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief en niet te veel (jonge spelers kunnen een geringe hoeveelheid woordelijke aanwijzingen omzetten in daden)
- Corrigeer niet alles tegelijk maar richt je hooguit op 2 correctiepunten per wedstrijd

#### D pupillen

Leeftijd	:10-12 jaar
Doel	: Basisspel rijpheid, gerichte techniektraining van alle voetbalvaardigheden en het verder ontwikkelen van inzicht
Partijvorm	: Spelen 11 tegen 11
Wedstrijdduur	: 2x30 minuten
Speelveld	: voetbalveld met doelen 7,32x2,44 meter
Bal	: maat 5, maximaal 370 gram

#### Techniek-Inzicht-Communicatie:

- Spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen door middel van vereenvoudigde voetbalsituaties

#### Kenmerken:

- Meer geneigd zich te meten met anderen
- Kan het aan in teamverband een doel na te streven
- Het gaat nu vooral om het ontwikkelen van het inzicht in het spel
- Omgaan met de grootte van het speelveld, de spelregels en de opstelling

#### Uitgangspunten voor de training:

- Coachen volgens vraag en aanbod principe
- Evalueer trainingen met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief
- Tracht in elke oefenvorm een spel of wedstrijdelement in te bouwen
- Veel balcontact
- Uitbreiden basistechnieken
- Passen, trappen met beide benen
- Dribbelen, drijven en aanleren van schijnbewegingen en passeertechnieken
- Koppen, jongleren met alle delen van het lichaam
- Aannemen, spelen
- Positiespel in lerende vorm, de weerstand kan hierbij licht opgevoerd worden
- Combinatieoefeningen in een eenvoudige vorm
- Organisatie van een linie en van het elftal
- Oefenvormen van dekken, mandekking of positiedekking
- Conditietraining, accent ligt op omvang en intensiteit. Snelheidstraining over korte afstanden met veel rust (dit alleen bij 2<sup>e</sup> jaars D-pupillen)

#### Uitgangspunten voor de wedstrijd:

- Leren is belangrijker dan winnen
- Leidt spelers op voor specifieke posities binnen het elftal

- Evalueer wedstrijden met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief

#### C junioren

Leeftijd	: 12-14 jaar
Doel	: Begin maken met het ontwikkelen van wedstrijdrijpheid waarbij het positiespel centraal staat
Partijvorm	: Spelen 11 tegen 11
Wedstrijdduur	: 2x35 minuten
Speelveld	: voetbalveld met doelen 7,32x2,44 meter
Bal	: maat 5, maximaal 370 gram

#### Techniek-Inzicht-Communicatie:

- Teamtaken, taken per linie en posities door ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen

#### Kenmerken:

- Geldingsdrang en de drang zich te vergelijken met anderen neemt toe
- In deze leeftijd kan zich een groeispurt voordoen wat pijn en blessures kan veroorzaken
- Speler is voornamelijk bezig met wat zich bij de pupillen begon te ontwikkelen: vrijlopen en samenspelen.
- De taken die aan een bepaalde positie kleven, worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt

#### Uitgangspunten voor de training:

- Coachen volgens vraag en aanbod principe
- Evalueer trainingen met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief
- Conditietraining is een deel van de training
- Veel balcontact
- Technische vaardigheden uitbreiden/verbeteren, weerstand en tempo opvoeren
- Steeds meer gaan oefenen op de passing vanuit de dribbel
- Dribbelen, drijven, kappen onder weerstand, in hoogste tempo, met en zonder afwerking op doel, duel 1:1
- Koppen, vanuit de loop met en zonder sprong
- Positiespel met verhoogde weerstand
- Organisatie van de linies en van het elftal
- Tactische grondbeginselen moeten verder aangeleerd worden en automatismen gaan worden, zoals voor de verdedigers naar de buitenkant uitverdedigen, binnenkant dekken
- Duidelijk maken van de individuele taken binnen een elftal
- Uithoudingsvermogen waarbij het accent ligt op de omvang en niet op de intensiteit. Bijvoorbeeld door spelpartijtjes met en zonder bal
- Snelheidstraining over korte afstanden met relatief lange rust. De frequentie kan vrij hoog zijn

#### Uitgangspunten voor de wedstrijd:

- Elfталbelang komt voor het spelersbelang
- Uitbreiden van specifieke voetbalvaardigheden voor de diverse elfталposities
- Evalueer wedstrijden met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief

#### B junioren

Leeftijd	: 14-16 jaar
Doel	: Wedstrijd rijpheid, ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid, training is wedstrijd gericht waarbij het positiespel centraal staat.

Partijvorm : Spelen 11 tegen 11

Wedstrijdduur : 2x40 minuten  
Speelveld : voetbalveld met doelen 7,32x2,44 meter  
Bal : maat 5, maximaal 453 gram

Techniek-Inzicht-Communicatie:

- Teamtaken, taken per linie en posities door ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen

Kenmerken:

- Groei in de lengte zet door, minder controle over de ledematen
- Pubertijd met alle kenmerken (lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid)
- Winnen is belangrijker dan ooit, wil zich graag bewijzen
- Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben
- Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt
- Zijn individuele mogelijkheden moet meer rendement voor het team opleveren

Uitgangspunten voor de training:

- Coachen volgens vraag en aanbod principe
- Evalueer trainingen met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief
- Corrigeer op spelers en elftalniveau
- Conditie en krachttraining vormen een belangrijk deel in de training. Deze trainingstof verwerken in oefeningen met de bal (kleine positiepelletjes of partijvormen)
- Veel balcontact
- Technische vaardigheden onderhouden, trainen van het zwakke been, oefenen onder weerstand in het hoogste tempo
- Duel 1:1, passeerbewegingen perfectioneren, accent op omschakeling aanval/verdediging en andersom
- Trappen over de grond en door de lucht, passen vanuit een hoog dribbeltempo, voorzet, terugleggen
- Accent leggen op direct spelen
- Koppen, voornamelijk op aangespeelde ballen
- Positiespel 2:1, 3:1 en 4:2 uitgevoerd in de vrije en afgebakende ruimte met kleine en grote doelen met en zonder keepers
- Veel partijspellen met opdrachten, taakstelling van de linies en posities, elkaar coachen en aanmoedigen
- Oefenen van spelherhalingen
- Conditie duurtraining met en zonder bal, intervaltraining
- Snelheidstraining, paslengte vergroten

Uitgangspunten voor de wedstrijd:

- Verliezen hoort bij het spel, onnodig verliezen is mede een tekortkoming in de mentaliteit
- Wijs de speler op de specifieke vaardigheden en tekortkomingen (negatieve associatie voor de wedstrijd voorkomen)
- Evalueer wedstrijden met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief
- Corrigeer op spelers- en elftalniveau

A junioren

Leeftijd : 16-18 jaar  
Doel : Competitie rijpheid, Uitvoering van teamtaken, taken per linie en posities, spelsystemen oefenen, alles wedstrijd gerelateerd  
Partijvorm : Spelen 11 tegen 11  
Wedstrijdduur : 2x45 minuten  
Speelveld : voetbalveld met doelen 7,32x2,44 meter  
Bal : maat 5, maximaal 453 gram

#### Techniek-Inzicht-Communicatie:

- Wedstrijden coachen gericht op rendement, wedstrijd rijpheid (mentale aspecten)

#### Kenmerken:

- Zowel lichamelijk en geestelijk op weg naar evenwicht
- Fysieke groei in de breedte en een zakelijke benadering van de gebeurtenissen
- In deze leeftijdsfase wordt meestal de keuze gemaakt tussen prestatieve- of gezelligheidssport
- Er wordt ook de spelers onderling gelet op het spel van elkaar

#### Uitgangspunten voor de training:

- Coachen volgens vraag en aanbod principe
- Evalueer trainingen met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief
- Corrigeer op spelers en elftalniveau
- Conditie en krachttraining vormen een belangrijk deel in de training
- Veel balcontact
- Technische vaardigheden onderhouden, jongleren, voetvolley etc. te gebruiken in de rust bij technische of conditionele oefeningen
- Duel 1:1 in allerlei vormen waarbij het accent wordt gelegd op passeerbewegingen, schijnbewegingen, afschermen en het maken van ruimte
- Trappen, perfectioneren van de passing met het accent op direct spelen in combinatie met het terugleggen, eindpassing, pass over grote afstand, voorzetten, cross en diepe pass
- Accent leggen op direct spelen in hoog tempo
- Koppen, veel oefenen met veel weerstand, veel individueel maar ook in groepen trainen
- Positiespel 2:1, 3:1 en 4:2 uitgevoerd in de vrije en afgebakende ruimte alleen nog als warming-up met doeltjes
- Om tactische aspecten te oefenen, spelen in 5:3, 4:6, 8:5, etc. in een afgebakende ruimte
- Veel partijspellen met opdrachten, taakstelling van de linies en posities, elkaar coachen van bepaalde tactische aspecten, ook kleine partijspellen gebruiken. Deze spelen zijn duidelijk wedstrijdgericht (elkaar coachen en sturen)
- Oefenen van spelhervattingen
- Conditie duurtraining met en zonder bal, intervaltraining, krachttraining, snelheidstraining en versnellingsloop
- Speelvorm (1:4:4:2) trainen in overleg met hoofdtrainer senioren selectie. Ook (oefen)wedstrijden spelen in deze opstelling als voorbereiding voor overstap naar de senioren

#### Uitgangspunten voor de wedstrijd:

- Verliezen hoort bij het spel, onnodig verliezen is mede een tekortkoming in de mentaliteit
- Wijs de speler op de specifieke vaardigheden en tekortkomingen
- Evalueer wedstrijden met de spelers volgens vraag en antwoord principe
- Coach positief
- Corrigeer op spelers- en elftalniveau

### 6.3 Training geven aan jeugdvoetballers

#### Opbouw van een training in drie stappen

1. Oriënteren  
Warming-up  
Dynamische loopvormen om zo de spieren op te warmen naar gebruik van de spier  
Positiespel 5-10 minuten
2. Leren  
Bal oefeningen  
Conditionele oefeningen  
Afwerken op het doel

### 3. Uitvoeren Partijvorm

#### Organisatorisch

- De trainers registreren de opkomst bij de trainingen. Bij veelvuldig wegblijven wordt contact opgenomen met de ouders van de speler.
- De trainers houden bij welke trainingsstof per training is gegeven
- De hoofdtrainer stuurt de assistent-trainers aan. Geeft (on)gevraagd adviezen aan assistent-trainers
- Het is mogelijk dat de trainers per leeftijdsgroep wisselen met training geven
- De hoofdtrainer heeft periodiek overleg met de technisch coördinator

Voor de MP, F en E pupillen wordt getraind volgens het circuitmodel. Meer informatie hierover is opgenomen als bijlage 5 bij dit jeugdplan.

Training bij de D, C, B en A junioren wordt gegeven aan de hand van onderstaande tabel

	D en C	B	A
Balvaardigheid	35%	20%	15%
Basistechnieken			
Balgevoel			
1:1	25%	20%	20%
Schijnbewegingen			
Passeerbewegingen			
Situaties in 1:1			
1:2 en combinaties	25%	30%	30%
Balaanname			
Passen en trappen			
1:2 combinaties			
Meertallen combinaties			
Kansen creëren en scoren	15%	30%	35%
Vrije schoppen			
Koppen			
Collectief afwerken			
Individueel afwerken			
Collectieve acties			
Individuele acties			

Het uitgangspunt is dat bovengenoemde onderwerpen ongeveer 2/3 van de trainingstijd in beslag nemen. Partij- en positieospel ongeveer 1/3 van de trainingstijd.

Mogelijke varianten op positieospel: 2:1, 3:1, 3:2, 4:2, 4:3, 5:2.

Mogelijke varianten op partijspel: 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6, 7:7, 11:11

#### Keepers

Veel zaken die in dit jeugdplan worden benoemd over training en teamorganisatie gaan over de veldspelers. KMD vindt het belangrijk dat ook keepers goed opgeleid kunnen worden. Vanaf de E kunnen keepers eenmaal per week specifieke keeperstraining krijgen. De technische commissie besteedt ook aandacht aan opleiding en ontwikkeling van keepers. In grote lijnen beslaat deze opleiding en ontwikkeling drie domeinen:

1. Aanvallend/opbouwend
2. Verdedigend.
3. Dode spelmomenten

In bijlage 7 van dit Jeugdplan is een en ander nader uitgewerkt.

### **Looptechniek**

In het seizoen 2011/2012 heeft KMD d.m.v. twee pilots ervaring opgedaan met training in looptechniek. Deze zijn door kinderen, ouders en trainers positief geëvalueerd. Breder uitrollen hiervan vereist een investering die eerst besproken dient te worden met de technische commissie.

### **Materialen**

Voor het bovenstaande is het zeer belangrijk dat KMD zorgt dat er voldoende en goed materiaal is. Te denken valt aan ballen, goals, hesjes etc. Aan het begin van ieder seizoen wordt geïnventariseerd welke basismaterialen aangevuld dienen te worden. Als een trainer vindt dat er extra materialen noodzakelijk zijn, dan kan hij dat aangeven bij het bestuurslid dat verantwoordelijk is voor materialen. Grote en/of discutabele investeringen vinden altijd plaats in overleg met de technische commissie. Tegelijkertijd wordt dan ook gezien of deze investering alleen voor de betreffende leeftijdscategorie van toepassing is of voor een breder deel van de jeugd.

## **7 Teamorganisatie / tactiek**

Taken en functies binnen een elftal.

De wijze waarop een elftal speelt is terug te zien in de formatie/het systeem van de spelers in het veld. Er wordt dan gesproken van een 4:3:3, of een 3:4:3 of een 4:4:2 formatie. Elke formatie kenmerkt zich door een eigen veldbezetting. Daarbij zijn verschillende posities met taken en functies te onderscheiden. Belangrijk is dat iedere speler deze taak en de taken van zijn medespelers kent. De meest logische veldbezetting in het kader van het jeugdvoetballeerproces is de keeper, 3 verdedigers, 3 middenvelders en 3 aanvallers. Blijft er nog 1 speler over. Deze kan op de volgende positie worden ingevuld:

- Achter de 3 verdedigers
- Voor de 3 verdedigers
- Wisselend voor, achter of tussen de 3 verdedigers.
- Extra op het middenveld als inschuivende speler.
- Extra aanvaller, als schaduwspits achter de diepe spits.

In de uitwerking van de diverse taken wordt er bij KMD uitgegaan van een 4:3:3 formatie met een overtal op het middenveld door de vrije verdediger bij balbezit door te laten schuiven. Deze formatie wordt gehanteerd vanaf de d-jeugd tot en met de b-jeugd. De a-jeugd kan eventueel in overleg met de hoofdtrainer van de seniorenselectie ook een ander spelsysteem hanteren, zodat de overstap naar de senioren gemakkelijker gemaakt kan worden.

De f-jeugd en e-jeugd spelen met een 7-tal, maar dienen i.v.m. het leerproces ook in een formatie te spelen, te weten een 3:3 formatie.

Belangrijk is te weten dat de formatie voorgeschreven is maar de invulling van de speelwijze ter invulling vrij is aan de desbetreffende trainer.

Belangrijke elementen zijn:

- Basisformatie.
- De bedoelingen:

Gehele team.

Linies.

Verschillende posities.



- Het moment:

De bal in bezit.

De tegenstander in balbezit.

Een speelwijze van een elftal is gebaseerd op:

1. Resultaat; in het voetbal gaat het om het winnen.
2. Spelvreugde en leereffect.

In het technisch jeugdbeleid van KMD zal resultaat, spelvreugde en leereffect gekoppeld aan de ontwikkeling van het individu prioriteit hebben.

Tijdens trainingen en wedstrijden wordt duidelijk of spelers aan deze eisen kunnen voldoen.

Op de volgende vragen komt tijdens de wedstrijden een antwoord:

1. Wordt de doelstelling gehaald? (Is er resultaat?)
2. Wordt de taak begrepen? (Toont de speler inzicht? Begrijpt hij het?)
3. Wordt de taak goed uitgevoerd? (Kan de speler het?)
4. Is er een goede samenwerking, voldoende evenwicht, voldoende communicatie?

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en nabesprekingen van de wedstrijden de nodige aandacht aan te besteden.

Steeds weer dient aan de orde te komen:

- De formatie, veldbezetting, veldverdeling (wie speelt waar?)
- De speelwijze (hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?)
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities (individueel, in een linie of als geheel team).
- De kwaliteit van het positieospel moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt en probeert hierin perfectie te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positieospel.)
- Het winnen van 1:1 duels (inclusief het duel om de afvallende bal).
- Het rendement in de eindfase van het positieospel (worden er scoringskansen gecreëerd?).
- Het benutten van kansen. Scoren.

Basisformatie KMD (d-jeugd t/m b-jeugd)

1 = doelman 2 = rechtervleugelverdediger 3 = mandekker 4 = vrije verdediger  
5 = linkervleugelverdediger 6 = rechtermidvelder 7 = centrale midvelder  
8 = linkermidvelder 9 = rechtervleugelspits 10 = centrumspits 11 = linkervleugelspits

Het totale team

Balbezit (opbouwend aanvallend)

- Het gaat vooral om de kwaliteit van het positieospel.
- Bedoeling van het positieospel is vooral de dieptepass gespeeld te krijgen (hoe meer breedtepassing hoe meer risico!)
- Veldbezetting is belangrijk, vooral de afstanden tussen de spelers in de as of op de flank (niet te kort en niet te lang).
- Positiespel vraagt continue concentratie en scherpheid (mee blijven doen en mee beleven).
- In de routinezaken vooral trachten perfectie te bereiken; dus geen foute passes, geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen, juiste balsnelheid, op maat, juiste been, opendraaien etc.).
- Er moet zeer veel gevoetbald worden (positieospel) om een paar kansjes te creëren.

- Bij het veroveren van de bal na het jagen is het belangrijk niet te gehaast te spelen, een en ander vraagt een ander soort concentratie, dus niet te agressief en geen foute passing (omschakeling van instelling).
- Voortzetting hierna: Beweging in het strafschopegebied, voldoende beweging om de bal, niet afwachten, zoeken naar mogelijkheden.
- Als de tegenstander zich ver terug trekt is er meer geduld in de opbouw gewenst (niet laten verleiden tot een dieptepass tenzij het echt niet anders kan).
- Attent zijn voor de mogelijkheid voor diepte, dus niet verzanden in eindeloos breedtespel (concentratie op diepte!).
- Communicatie tussen spelers aan de bal en spelers voorin.
- Principe van aanvallen is vooral diepte zoeken via de vleugel- en centrale spits(en).
- 6 spelers (2, 3, 4, 5, 6 en 8) functioneren voorwaardelijk voor de drie aanvallers en 1 aanvallend ingestelde middenvelder.

#### Balbezit tegenpartij (verdedigend/storend)

Uitgangspunt: de bal zo snel mogelijk zien te winnen, zo ver mogelijk van het eigen doel af.

Voorwaarden: goede organisatie, begrip, inzicht en concentratie bij iedereen. De 3 linies, alle spelers dus, hebben hierin een functie.

1.- Spitsen heb je nodig, vleugelspitsen snel herstellen en knijpen.

- Ondersteuning aan degenen die pressing moeten geven. (6, 7 en 8)
- Ook hierin de juiste positie kiezen (soms een paar meter).

2. - Ondersteuning van achter af: 3 mandekkers en 1 vrije man.

- Balbezitter scherp dekken en niet uitgespeeld worden.
- Kettingreactie: op het juiste moment gaat een speler een aanval op de bal doen; de rest moet zich daar aan aanpassen. Degene die de aanval op de bal doet zal deze niet altijd veroveren, maar een 2e, 3e of 4e speler moet hier zeker toe in staat zijn.
- Tegenstander zo ver mogelijk van de eigen goal houden.
- Opbouw tegenpartij goed volgen: Tegenstander is vaak in aanvallende posities, dus man en bal volgen, je niet uit je rug weg laten lopen.
- 1:1 situaties moeten effect hebben, dus bal veroveren, afspeelmogelijkheden afgrendelen, in de val lokken en toeslaan.
- Zo ver mogelijk van de goal af verdedigen (direct druk zetten op de opbouw van de tegenstander).
- Afspraken maken over buitenspel (1 speler bepaalt). Hoe meer tegenstanders op 1 lijn hoe complexer en gevaarlijker!
- Terugzakken tot cirkel/middenlijn of direct vastzetten (hierbij wel compact spelen).
- Vastzetten door middel van kantelen (moeilijkst) of door speler 4 door te laten schuiven (makkelijker).
- Iedereen doet mee; snel omschakelen in teamverband.
- Het spelen van een slechte diepte- of breedtepass door de tegenstander is het teken om op de bal door te jagen.
- Volgorde in de aanpak om de bal terug te krijgen:
  - Routines (positie kiezen, klein maken, terug wijken).
  - Moment herkennen.
  - Storen.
  - Jagen.
  - Bal veroveren.
- Niet steeds in het hoogste tempo storen en jagen, goede momenten kiezen en dan 100%. Zelf initiatief nemen, tegenstander in een moeilijke positie dwingen.

Taken per linie

#### Balbezit (opbouwend / aanvallend)

- Geen onnodig balverlies.
- Hoge basissnelheid (passing), snel verplaatsen van het spel.

- Geen risico nemen in de opbouw.
- Organisatie goed neerzetten (positioneel).
- Steeds de bedoeling hebben om een medespeler vrij te spelen.
- Goede onderlinge coaching.
- Concentratie.
- Als er toch balverlies is weten wat er verwacht wordt.
- Als linie oplossing(en) hebben als de tegenstander de opbouw vastzet (bijv. tegenstander 1:1 kun je kiezen voor de lange bal vanaf de keeper).
- Goed in de eigen zone spelen, niet te vroeg de diepte in, veldbezetting optimaal houden.
- Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal.
- In relatie tot de de aanvallers 9, 10 en 11 dienende rol.
- Alles is gericht op creëren van scoringskansen.
- Goede onderling coaching.
- Concentratie.
- 3 aanvallers.
- Veldbezetting optimaal houden (zo groot mogelijk).
- Nummer 10 fungeert zoveel mogelijk als aanspeelpunt.
- Individuele mogelijkheden van de 3 aanvallers zijn van belang voor de invulling van de speelwijze.
- Variatie in de manier van vrijlopen.
- Bij voorzet vanaf de zijkant bij voorkeur 4 man in de 1161. (bijv. voorzet vanaf links gaan 10, 9, 7 en 6 het strafschopgebied in).
- Optimale communicatie met de spelers die betrokken zijn in de opbouw. Lezen hoe de opbouw zich ontwikkelt, en waar de loopacties waarschijnlijk plaats moeten vinden.
- Alles moet gericht zijn op doelgerichtheid, dus scoren.

#### Balbezit tegenstander (verdedigend / storend)

- Elkaar goed coachen t.a.v. wat je ziet (overnemen, wisselen, buitenspel).
- Hoe dichterbij het eigen doel hoe scherper 2, 3 en 5 moeten dekken.
- Getracht moet worden om 4 niet in een 1:1 situatie te krijgen, zodat hij de rugdekking voor zijn verdedigers kan verzorgen. Hiervoor zijn de middenvelders en overige verdedigers verantwoordelijk.
- 2 middenvelders (bijv. 6 en 8) controlerend; Niet te diep en op het verkeerde moment over de eigen vleugelspitsen heen.
- 1 middenvelder (7) heeft schakelfunctie met de centrale spits.
- Slim en zonder onnodige overtredingen verdedigen ('slimme overtredingen op de helft van de tegenstander).
- Niet te gemakkelijk uit laten spelen; druk houden op je tegenstander.
- Lichaam goed gebruiken.
- Tegenstander voor je houden; niet te snel happen. Middenveld goed aansluiten bij spitsen en man in je zone dekken.
- Knijpen (=naar de kant van de bal toe rugdekking kunnen geven en ruimte wegnemen) van de middenvelders aan de zijkant: 6 en 8 bij aanval/opbouw tegenstander aan de andere zijde van het veld.
- Bij opbouw tegenpartij vleugelverdediger aan laten spelen en naar de bal toe kantelen.
- Terugzakken kop cirkel of middenlijn bij voortzetting van het spel op het middenveld.
- Onderling verband in tact houden.
- Opbouw tegenstander afschermen en de dieptepass voorkomen. Juiste moment kiezen om het jagen op de bal in te zetten (herkennen moment, iedereen moet hierin mee kunnen doen). 9, 10 en 11 zijn verantwoordelijk voor de vier verdedigers van de tegenpartij.

#### Taken individueel per positie

##### Balbezit(opbouwend/aanvallend)

##### 1 doelverdediger

- Het goed meedoen in het positieospel.
- Goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap, doeltrap.
- Goede communicatie met medespelers.

#### 1 vrije man

- Leiding geven.
- Verplaatsen van het spel;
- Naar voren denken en handelen.
- Belangrijke rol bij balcirculatie.
- Altijd mogelijkheid voor terugpass mogelijk maken.
- Juiste moment herkennen om in te schuiven.

#### 3 mandekkers

- Uitwaaien bij balbezit om opbouw goed te laten verlopen (belangrijke rol in het positieospel). Spitsen wegtrekken, ruimte creëren.
- In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.

#### 2 controlerende middenvelders (6 en 8)

- Goed positieospel in relatie tot vleugelspitsen, mandekkers en vrije man.
- Bij aanvallen aan de andere kant in de eindfase (waar mogelijk) opduiken in het strafschoopgebied.
- Goed schakelen vanuit centrum naar vleugels; geen risicovolle breedtepassing
- Niet teveel lopen met de bal.
- Niet de diepte voor de vleugelspitsen dichtlopen.

#### 1 centrale middenvelder

- Middenvelder dienend t.o.v. centrale spits.
- Niet te diep spelen.
- Goed positieospel in de opbouw/aanval.
- In scoringspositie komen.
- Het scoren van doelpunten.

#### 2 vleugelspitsen

- Bij voorzetten van de andere kant voor de goal zitten; inkomen dus niet er al staan!
- Rendement voorzetten is belangrijk, bal moet goed voorkomen.
- Goede communicatie vooral in de fase wanneer de voorzet gegeven gaat worden.
- Het scoren van doelpunten.

#### 1 centrale spits

- Het scoren van doelpunten.
- Het komen in scoringsposities.
- Steeds in beweging zijn om de dieptepass gespeeld te krijgen.
- Lezen van de opbouw.
- Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen.
- Bal af kunnen scherm/vasthouden.

## Balbezit tegenstander (verdedigend/storend)

### 1 doelverdediger

- Het voorkomen van doelpunten.
- Actief blijven; concentratie.
- Goed lezen van de situatie.
- Naar voren denken bij dieptepass tegenstander (rol vrije verdediger/ ruimte wegnemen).
- Leiding geven aan de verdediging.

### 1 vrije man

- Voorkomen van doelpunten.
- Leiding geven/overzicht houden door vrije rol.
- Rugdekking geven. Diepte wegnemen op juiste moment bij lange pass (herkennen van dit moment in opbouw tegenstander).
- Inschuiven in het middenveld als de tegenstander daar een overtal heeft gecreëerd.

### 3 mandekkers

- Voorkomen van doelpunten.
- Hoe dichterbij de eigen goal hoe scherper er verdedigd dient te worden.
- Regelen van de buitenspelval.
- Dekken aan de binnenkant (man en bal kunnen zien, en zodanig opstellen dat je ervoor kunt komen).
- Knijpen/rugdekking geven.
- Zeer attent in 1:1 situaties, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen niet te vroeg happen, voor je houden, geen onnodige overtredingen (bijv. als een spits met de rug naar de goal wordt ingespeeld laten draaien en dan ingrijpen).

### 2 controlerende middenvelders

#### (6 en 8)

- Eerst verdedigend denken, goed in je eigen zone spelen, ruimte wegnemen voor tegenstander.
- Dienende taak.
- Proberen de afvallende bal te winnen.
- Goed meedoen wanneer er op de bal gejaagd wordt.

### 1 centrale middenvelder

- Controlerende taak, dus steeds zoveel mogelijk evenwicht houden, niet teveel naar voren spelen.
- Vrije opkomende tegenstander oppikken.
- Meedoen in het winnen van de afvallende bal.

### 2 vleugelspitsen

- Niet alleen verantwoordelijk voor de eigen man, maar ook de ruimte op het middenveld verdedigen, knijpen naar binnen en eventueel terug met eigen man.

- Voorkomen van dieptepass.
- Kantelen als je de tegenstander bewust via een vleugelverdediger laat opbouwen.
- Knijpen naar binnen als de opbouw over de ander kant of door het midden verloopt.
- Inzakken kop cirkel of middenlijn als het spel zich ontwikkelt op het middenveld.

#### 1 centrale spits

- In nauwe samenwerking met de vleugelspitsen de opbouw van de tegenstander storen.
- Goed moment kiezen voor aanval op de bal.
- Meedoen in het kantelen.
- Voor je houden; tijd winnen om de vleugelspitsen gelegenheid te geven om erbij te komen.
- Terugzakken bij middenveldspel.

#### 4:4:2 systeem(Ajunioren)

In het 4:4:2 systeem zijn talloze variaties aan te brengen. De keuze voor de invulling van dit systeem zal afhankelijk zijn van het spelersmateriaal en het tactisch vermogen van de coach. De teamtaken komen globaal overeen met het hierboven omschreven. Het wezenlijke verschil ligt in het feit dat er nu sprake is van 2 centrale middenvelders en 2 spitsen, waarbij het duidelijk is dat er ontzettend veel variatie mogelijkheden zijn in de organisatie en speelwijze. Om in ieder geval eenduidigheid te krijgen in de nummering van de posities en inzicht in de organisatie van het 4:4:2 systeem, het volgende tekeningetje:

Dus 4:4:2 formatie is voorgeschreven, de invulling van de speelwijze is de verantwoordelijkheid voor de trainer/coach.

Als basis voor elke voetbaltraining kun je gebruiken:

- Wat is de beginsituatie?
- Wat wil ik bereiken? (doelstelling)
- Wat voor training bied ik aan? (middelen)
- Heb ik mijn doel bereikt? (evaluatie)

Eisen waar een goede training aan moet voldoen

Voetbal eigen bedoelingen:

- Doelpunten maken/voorkomen.
- Opbouwen tot/samenwerken om.
- Doelgerichtheid.
- Snelle omschakeling balbezit/balverlies.

Veel herhalingen:

- Veel beurten.
- Korte wachttijden.
- Goede planning/organisatie.
- Voldoende materiaal.

Rekening houden met de groep

- Leeftijd.
- Vaardigheid.
- Beleving (prestatief/recreatief).
- Arbeids/rust verhouding.

Juiste manier van coaching:

Spelbedoelingen verduidelijken. Spelers beïnvloeden/laten leren door:

- Ingrijpen/stopzetten.
- Aanwijzingen geven.
- Vragen stellen!
- Voorbeeld geven/voordoen.
- Situatief coachen.
- Algemeen/individueel coachen.

#### 8.0 Randvoorwaarden

Om dit alles te realiseren zullen een aantal randvoorwaarden moeten zijn ingevuld:

- Draagvlak voor uitrollen en handhaven jeugdplan
- Financiële ruimte (trainers, technische coördinator, materialen, opleidingen etc.)
- Trainersoverleg (A-trainer/hoofdtrainer selectie; trainers A t/m mini-F)
- Aanstellen van een technisch commissie
- Goede samenwerking jeugdcommissie, technische commissie en hoofdbestuur
- Blijven “scouten” van nieuwe vrijwilligers, ook onder de leden die de afgelopen 5 tot 10 jaar zijn toegetreden tot KMD.

## Bijlage 1

### Taken en verantwoordelijkheden Jeugdcommissie

De Jeugdcommissie behartigt de belangen van de Jeugdafdeling van KMD. Is in die functie spin in het web tussen hoofdbestuur van KMD, Technische commissie, ouders, kinderen, trainers en leiders.

De belangen van zowel de jongens als de meisjes worden door de Jeugdcommissie behartigd.

De Jeugdcommissieleden zijn verantwoordelijk voor de volgende taken:

- Bewaken uitvoering Jeugdplan
- Organiseren oefenwedstrijden/schaduwprogramma, in overleg met de trainer (kan gedelegeerd worden aan wedstrijdcoördinator)
- 2x per jaar organiseren bijeenkomst voor leiders en trainers per leeftijdscategorie
- Bij start van het seizoen organiseren van een ouderavond per leeftijdscategorie
- Samen met de trainer selecteren van leiders en assistent-trainers
- Bijwonen vergaderingen Jeugdcommissie
- Organiseren/coördineren (in overleg met de activiteitencommissie) van activiteiten zoals bezoek ADO Den Haag, BBQ, sinterklaas, effiesnacht e.d.
- Aanspreken ouders en/of kinderen bij niet nakomen gedragsregels en eventueel sancties effectueren
- Regelen spelerspassen (vanaf de D)
- Regelen pupil van de week (specifiek voor de E)
- Assisteren van toernooicommissie bij KMD-toernooien
- Berichten op de website van KMD plaatsen



## Bijlage 2

### Taken en verantwoordelijkheden Technisch Jeugdcoördinator

De Technisch Jeugdcoördinator is aangesteld om het jeugdbestuur te ondersteunen in specifieke voetbaltechnische zaken voor zowel jongens als meisjes.

#### De Technisch Jeugdcoördinator (TJC):

- Adviseert het jeugdbestuur in voetbaltechnische zaken
- Stelt, samen met de jeugdvoorzitter, nieuwe trainers aan
- Kan (on)gevraagd adviezen geven aan de overige trainers
- Bewaakt het Jeugdplan van KMD
- Treedt op als onafhankelijk persoon bij voetbaltechnische geschillen
- Bewaakt de voetbaltechnische ontwikkeling bij trainingen en wedstrijden
- Bezoekt regelmatig trainingen en wedstrijden van jeugdteams
- Organiseert 3 à 4 keer per jaar een trainersoverleg

## Bijlage 3

### Functie-eisen, taken en verantwoordelijkheden hoofdtrainers

#### Taken en verantwoordelijkheden

- Verzorgen van de trainingen van de (selectie)teams (in samenwerking met de assistent-trainers)
- Naast sportieve prestaties als doel om spelers op te leiden
- Begeleiden van het eerste selectieteam op wedstrijddagen
- Aanstellen en begeleiden van trainers voor de overige teams
- Bekijken van de overige teams op zaterdagen (indien mogelijk), optioneel door de assistent-trainers
- Draagt samen met de Technische commissie zorg voor de opleiding en ontwikkeling van alle spelers in de leeftijdscategorie
- Werkt volgens het Jeugdplan en draagt de visie van KMD uit
- Verzorgt in samenwerking met de Technische commissie de teamindeling en spelerevaluaties
- Neemt bij incidenten contact op met de Technische commissie, danwel coördinator, afhankelijk van het onderwerp
- Is verantwoordelijk voor het handelen van de spelers en begeleiding tijdens trainingen en wedstrijden, zowel op voetbaltechnisch vlak als in gedrag. De hoofdtrainer stuurt hier op aan en corrigeert daar waar nodig.
- Is niet verantwoordelijk voor de meisjesteams van de leeftijdscategorie. Maar is wel beschikbaar om de trainer en leider(s) van het meisjesteam van adviezen te voorzien. Een van de trainers van de meisjes neemt deel aan het hoofdtrainersoverleg van de jongens en is verantwoordelijk voor de communicatie hierover met de andere meisjestrainers.

#### Overlegstructuren

- Neemt deel aan het hoofdtrainersoverleg o.l.v. de technisch coördinator
- Neemt deel aan het leiders overleg
- Neemt deel aan een oudersoverleg
- Organiseert minimaal 2x per jaar een overleg voor alle trainers van de leeftijdscategorie

#### Plaats in de organisatie

- De hoofdtrainer ressorteert onder de Jeugdvoorzitter.
- Op voetbaltechnisch gebied rapporteert de hoofdtrainer aan de technisch coördinator

#### Opleiding, ervaring en vaardigheden

- Ervaring in het trainen in de leeftijdsklasse is een voorwaarde. Van de trainer wordt verwacht dat hij/zij in het bezit is van het KNVB-diploma voor de betreffende leeftijdscategorie of bereid is de opleiding te volgen.
- De trainer is in staat zich in te leven in de belevingswereld van de spelers.
- Heeft voor alles uitstekende sociale en communicatieve vaardigheden

#### Bijlage 4

Leiders zijn verantwoordelijk voor de volgende taken:

- Handelt volgens afspraken in het Jeugdplan van KMD
- Ontvangt afschrijvingen en zorgt er voor, eventueel in overleg met trainer en coördinator, dat er voldoende spelers aanwezig zijn
- Maakt in overleg met de hoofdtrainer de opstelling
- 
- Geeft na de wedstrijd de uitslag door aan een vertegenwoordiger van de Jeugdcommissie
- Regelt het vervoer naar uitwedstrijden. Let op: altijd op KMD verzamelen; in de kantine en niet op het parkeerterrein
- Houdt wisselbeurten bij. Let op: alle spelers krijgen evenveel speelminuten in een seizoen. Dit is een belangrijke regel!
- Creëert teamgeest en sfeer binnen het team
- Is altijd een voorbeeld voor kinderen en ouders door het eigen gedrag. En bewaakt dit gedrag van de spelers en de ouders. Incidenten op dit terrein worden altijd gemeld bij de coördinator
- Geeft feedback aan de trainer over resultaten van de trainingen tijdens de wedstrijden
- Halen en terugbrengen kunnen limonade/thee voor eigen team en tegenstander
- Beheer van materialen als ballen, elftaltas en eventuele gesponsorde kleding
- Bewaakt dat kleedkamers netjes worden achtergelaten.
- Verzorgt teamfoto op de aparte teampagina op de KMD-website

## Bijlage 5

### Het circuitmodel

#### Wat is het circuitmodel?

Het circuitmodel is een model waarin de organisatie van een training wordt beschreven. In dit model is de training gebaseerd op het trainen van verschillende voetbalvormen in groepen. Elke groep werkt gedurende een bepaalde periode (afhankelijk van de leeftijd: 10-18 minuten) een voetbalvorm af.

#### Waarom het circuitmodel?

Voor (jonge) kinderen is het beter en plezieriger om een aantal voetbalvormen te herhalen. Daarnaast helpt het de (beginnende) trainer om een overzichtelijke organisatie neer te zetten. Een goede training begint bij een goede organisatie! Het circuitmodel is hier een uitstekend hulpmiddel voor. De jeugd van tegenwoordig voetbalt, door de vele alternatieven zoals internet en videospelletjes, steeds minder. Daarom is het van belang om een training met zoveel mogelijk voetbaleigen vormen te geven, waarbij de spelertjes zoveel mogelijk met de bal bezig zijn en zo min mogelijk stil staan. Het circuitmodel is hiervoor bij uitstek geschikt.

#### Voor wie is het circuitmodel bedoeld?

Het circuitmodel is vooral bedoeld voor trainers van de jongste jeugd. In principe wordt het gebruikt voor de F-pupillen en jonger. Het kan ook nog heel bruikbaar zijn voor E-pupillen of zelfs D-pupillen welke op een lager niveau acteren.

#### Hoe werkt het circuitmodel?

Een trainer die het circuitmodel hanteert zet voorafgaande aan de training meerdere trainingsvormen (in deze uitleg hanteren we 3 vormen; een mikvorm, een pingelvorm en een afwerkvorm) uit. Na de warming-up een (tik)spel met (!) de bal) deelt de trainer de groep in drieën en loopt met de hele groep naar de eerste vorm. Daar geeft hij uitleg en laat hij de eerste groep starten. Wanneer deze aan de gang zijn gaat hij met de rest van de groep naar organisatie 2 en zet hij deze groep aan het trainen. Tot slot neemt hij de derde groep mee naar de 3e organisatie en zet deze ook aan de gang. Gedurende de trainingsvorm (10 tot maximaal 15 minuten bij F-pupillen) loopt de trainer langs de 3 organisaties en plaatst zijn of haar coachopmerkingen. Wanneer de tijd is verstreken neemt hij groep 1 mee naar organisatie 2 en legt de vorm uit. Groep 2 dient dan nog als voorbeeld. Wanneer groep 1 het begrijpt, kan deze starten en neemt de trainer groep 2 mee naar organisatie 3. De trainer geeft zijn uitleg en de groep kijkt naar groep 3 die nog bezig is met de vorm. Als de bedoeling helder is, neemt de trainer groep 3 mee naar organisatie 1 en zet deze aan het trainen. De bedoeling is als het goed is al duidelijk, omdat groep 3 van alle vormen al uitleg heeft gehad. Op deze manier draai je als trainer dus telkens door.

#### Hoe wordt het circuitmodel opgebouwd?

Als we het circuitmodel op het veld willen uitzetten, zijn er een aantal dingen die we in ogenschouw nemen.

Gebruik zoveel mogelijk de lijnen van het voetbalveld. De spelers gebruiken ze ook tijdens wedstrijden, dus zijn ze herkenbaar. Tevens is het duidelijk voor de spelers wat de afbakening is.

Als we het circuitmodel uitzetten, hoeven we gedurende training praktisch niks te wijzigen aan de organisatie. Men hoeft slechts pilonnen/hoedjes weg te nemen, zodat de eindvorm (de partijvorm) te laten staan (hoe dit precies gebeurt verduidelijken we zo aan de hand van een illustratie).

Houd met de afmetingen van het veld rekening met de doelgroep. Een F-pupil speelt immers op zaterdag ook niet voor niets op een kleiner veld dan een D-pupil.

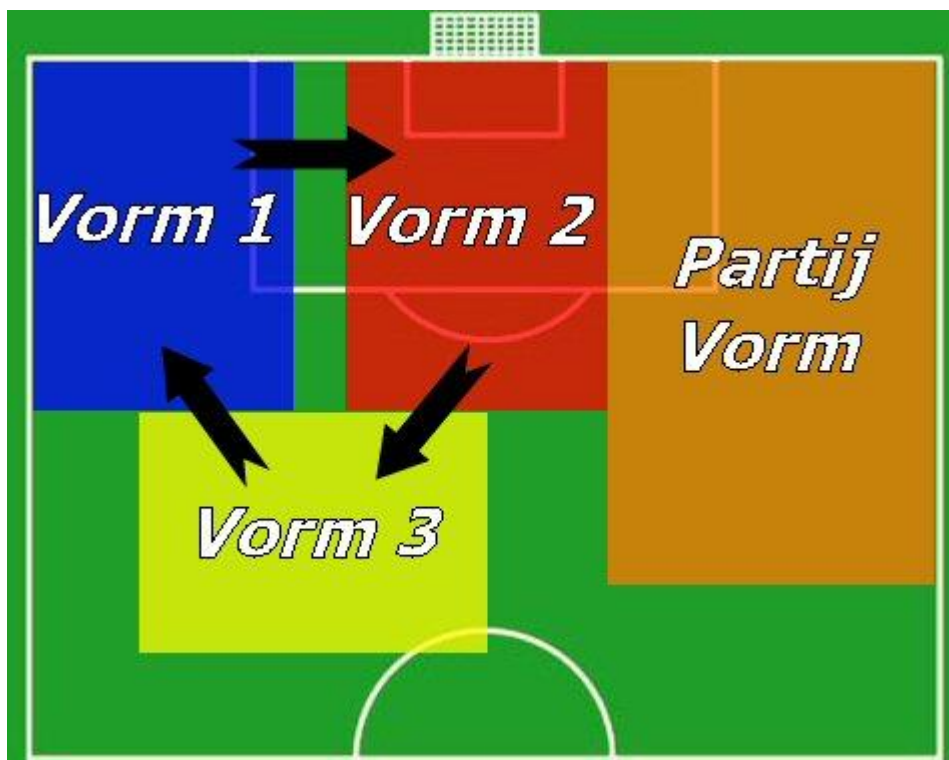
Nu we weten waar we rekening mee moeten houden, is het van belang hoe we het precies gaan opzetten. De eerste keer zal het (zeker voor de beginnende trainer) wat onwennig zijn om het gelijk goed uit te zetten. Schroom niet om hiervoor even de tijd te nemen. Het rendement van een goede organisatie en een goed uitgezet circuitmodel is zeker de moeite waard!

Nu de vraag waar het omdraait: Hoe zet ik als trainer dan een circuitmodel neer?

De vraag is afhankelijk van meerdere factoren. We zullen echter de meest waarschijnlijke oplossingen proberen aan te dragen. Echter is er een factor waar we geen rekening mee kunnen houden. Dat is namelijk de hoeveelheid trainingsruimte die u ter beschikking heeft bij uw voetbalvereniging. Daarom geven we u twee alternatieven.

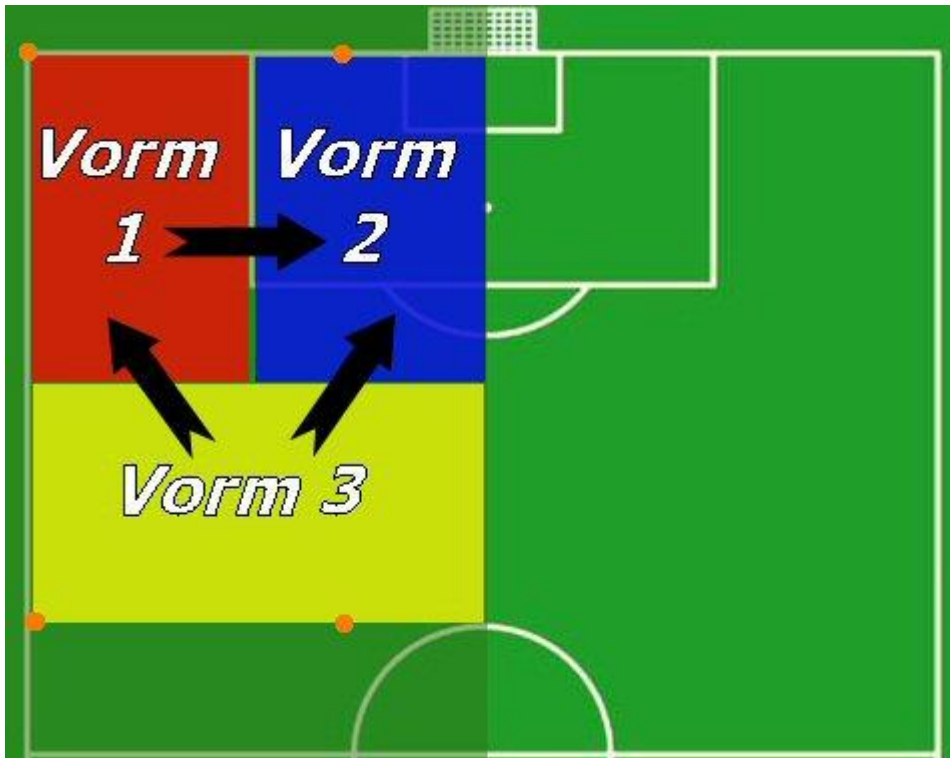
Alternatief 1: Een half trainingsveld

Heeft u een half trainingsveld ter beschikking kan u het circuitmodel als volgt wegzetten:



U zet 3 voetbalvormen uit (bijvoorbeeld: een mikvorm, een afwerkvorm, een pingelvorm) en een eindvorm (een partijvorm). Nadat elke groep de 3 vormen heeft doorlopen, sluiten we de training af met een partijvorm. Alle spelers doen tegelijk mee in deze vorm en spelen een partij. Hoe vaak horen we immers van de spelertjes "Trainer, wanneer gaan we nou partijen?". Met het circuitmodel werken we gericht aan de techniek van de spelers en sluiten we af met de bekende partijvorm. Zo trainen we gericht in een plezierige setting.

Alternatief 2: Een kwart trainingsveld



De uitvoering van het circuitmodel verschilt niet met de vorm op een half veld. Er is echter wellicht iets dat u opvalt. De partijvorm ontbreekt. Door ruimtegebrek kunnen we deze niet apart uitzetten. Wel ziet u 4 oranje stippen. Dit zijn de (extra) pilonnen/hoedjes die u als trainer vooraf uitzet voor de partijvorm. Op deze manier hoeft u enkel de pilonnen/hoedjes van de andere vormen weg te halen. De partijvorm blijft dan automatisch staan en hoeft u niet apart nog eens uit te zetten. Dit bespaart u een hoop tijd en extra werk. Na het weghalen van de voetbalvormen ziet de organisatie er als volgt uit:



U kunt nu de partijvorm spelen, zonder dat u vertraging had doordat u deze vorm eerst nog moest uitzetten en na moest denken over de afmetingen. Dit voorwerk is immers gedaan.

### Alternatieven

Afhankelijk van de grootte van de groep kan de uiteindelijke partijvorm ook in twee groepen worden opgedeeld. Daarnaast kunt u meerdere vormen uitzetten (afhankelijk van de ruimte en de groep) om te rouleren. Zorg echter wel dat het leeraspect gewaarborgd blijft. Met 5 verschillende onderdelen welke elk 5 minuten gespeeld worden, hebben natuurlijk lang niet zoveel rendement als 3 vormen 10 minuten. Je bent immers net goed op weg en moet dan alweer stoppen.

### Begeleiding

Met het leeraspect komen we bij het laatste puntje: Begeleiding. Hoe begeleidt u als trainer op een verantwoorde wijze deze training? U kunt zichzelf enkele vragen stellen om hier achter te komen.

#### Allereerst: Loopt het?

Als trainer vraagt u zich af of de training daadwerkelijk "loopt" of deze opgang is. Snappen de spelers de spelbedoeling? Zijn de regels duidelijk? U kunt de spelers de gelegenheid geven om hier achter te komen. Blijkt echter dat dit naar van loop van tijd niet lukt, dan geeft u aanwijzingen hoe de vorm daadwerkelijk kan gaan lopen.

#### Ten tweede: Lukt het?

De regels zijn duidelijk (dat heeft u immers getoetst), maar lukt het de speler om de vorm goed uit te voeren? Als u een afrondvorm neer heeft gezet, lukt het de speler dan daadwerkelijk om te scoren? Lukt dit na enkele herhalingen nog steeds niet, dan moet u de organisatie aanpassen. U kunt bijvoorbeeld de afstand tot de goal verkleinen, het veld groter maken zodat er meer ruimte, etc.

#### De derde vraag die u uzelf stelt is: Leert het?

Als de regels bekend zijn en de bedoeling van het spel wordt uitgevoerd, is het de vraag of ze verbeteren. Leren ze in de partijvorm beter vrij te lopen of gaan ze vaker scoren? De vorm moet dus voldoen dat de betere voetballer nog steeds wat blijft leren en de situatie uitdagend blijft. De wat mindere voetballer moet natuurlijk ook uitgedaagd worden om zich te verbeteren. Hier moet u zichzelf in trainen en zoeken naar hoe u de uitdaging en beleving zo groot mogelijk kunt houden.

De oefenvormen die u kunt implementeren in het circuitmodel:

- Afwerkvormen
- Partijvormen
- Mikvormen
- Pingelvormen

#### Tips:

- De KNVB heeft het boekje "Zo doen wij dat Effies" gepubliceerd. Het is onderdeel van de opleidingen Pupillentrainer en Trainer/coach III (jeugd). Hierin wordt het Circuitmodel uitgebreid beschreven en worden er nog enkele tips gegeven voor de (beginnende) pupillentrainer.
- Door het circuitmodel heeft u voldoende materiaal nodig. Dit wil bij sommige clubs nog weleens ontbreken. Een tip is wellicht om samen te werken met een tweede trainer/team. Het circuitmodel kan uitgezet worden met het materiaal van de twee trainers/teams op de trainingstijd van het eerste team. Het tweede team kan dan, wanneer het eerste team is uitgetraind, de organisatie gebruiken (zoals de eerste trainer deze heeft uitgezet) en na afloop opruimen. Trainer 1 zet het uit, trainer 2 zorgt dat het opgeruimd wordt. Zo kunt u het materiaal van twee teams gebruiken en hebben er twee teams plezier van dit trainingsmodel.

Bijlage 6  
Vaardigheidsplan

**F-Jeugd**

**Techniek/coaching**

**Tactiek**

<b>Verdedigend zonder bal</b>	<b>Verdedigend met bal</b>	<b>Opbouwend /aanvallend</b>		
Teruglopen naar eigen doel.	Probeer de bal af te pakken	Passen/trappen binnenkant voet  Verwerken van de bal (aannemen /stoppen)  Schieten op het doel  Dribbelen/drijven (verschil ontdekken)  Kappen/draaien in speelse vormen  Koppen (als het al gebeurt, dit stimuleren)	N.v.t.	N.v.t.



--	--	--	--	--

Vaardigheidsplan

**E-Jeugd**

**Techniek/coaching**

**Tactiek**

<b>Verdedigend zonder bal</b>	<b>Verdedigend met bal</b>	<b>Opbouwend /aanvallend</b>		
Nut er van in gaan zien dat ze terug moeten naar het eigen doel  Begin maken met mandekking	Bloktechniek  Tegenstander voor je houden (niet happen)  Koppen naar de zijkant  Juiste lichaamshouding	Passen/trappen binnenkant voet  Ook begin maken met minder sterke been  Aannemen / controleren van de bal  Leren opendraaien  Kaatsen van de bal  Introductie wreeftrap  Kappen en draaien uitbouwen  Dribbelen en	Veld groot bij balbezit  Veld klein bij balverlies	Vragen om de bal als je vrij staat

		drijven verder uitbouwen  Leren goed vrij te lopen  Aanleren simpele passeerbeweging  Afronden op de goal  Kopvormpjes met het voorhoofd		
--	--	---	--	--

Vaardigheidsplan

### D-Jeugd

#### Techniek/coaching

#### Tactiek

Verdedigend zonder bal	Verdedigend met bal	Opbouwend /aanvallend		
Houding in 1:1 situatie  Verplaatsen: starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen	Blokken  Tackel  Koppen  Bal wegwerken	Passen/trappen (li/re) over grotere afstand  Idem met wreeftrap techniek  Dribbelen / drijven alle richtingen  Kappen / draaien  Passeren  Voorzetten  Afronden met en zonder weerstand  Spelhervattingen	<b>Verdedigend</b> Mandekking  Ruimtedekking  Rugdekking  Veld klein maken  Begin maken met knijpen  Spelhervattingen  <b>Aanvallend</b> Vrijlopen / ruimte creëren  Veld groot maken  Overtal creëren	Kaats  Vast  Diep  In de voeten  In de bal  Los  Namen noemen  (Kortom, simpele duidelijke coachvormpjes)

		Vrijlopen Inspelen, doorbewegen Uit de rug weglopen Koppen	Spelhervattingen	
--	--	---	------------------	--

Vaardigheidsplan

### C-Jeugd

#### Techniek/coaching

#### Tactiek

Verdedigend zonder bal	Verdedigend met bal	Opbouwend /aanvallend		
Houding 1:1 situatie	Blokken	Passen/trappen (li/re) hard en zuiver over grote afstand en met weerstand	<b>Verdedigend</b> Mandekking	Kaats
Schijnen in ondertal	Tackel		Rugdekking	Diep
Verplaatsen	Sliding		Ruimtedekking	Vast
Starten	Schouderduw	Idem met wreeftechniek	Positiedekking	Terug
Lopen (voorwaarts / achterwaarts)	Verdedigend koppen	Afronden met/zonder weerstand	Veld klein: knijpen	Vrij
Sprinten	Bal uitverdedigen		Kantelen	In de bal
Afremmen		Dribbelen/drijven in hoge frequentie	Afvallende bal veroveren	Tijd
Springen (1-benige en 2-benige afzet) omhoog / voorwaarts /		Kappen/draaien in variabele spelvormen	Spelhervattingen	Los (keeper)
		Passeren variabele	Compact leren spelen	Naam
				Opendraaien
				Nu

achterwaarts		vormen Voorzetten; binnenkant en wreef  Spelhervattingen  Koppen	Buitenspelval  <b>Aanvallend</b> Overtal creëren en benutten  Veld groot  Compact spelen  Spelhervattingen	Naar vrije ruimte coachen
--------------	--	---	--	------------------------------

Vaardigheidsplan

### B-Jeugd

#### Techniek/coaching

#### Tactiek

Verdedigend zonder bal	Verdedigend met bal	Opbouwend /aanvallend		
Houding 1:1 situaties	Blokken	Passen / trappen (li/re) hard en zuiver over grotere afstand met en zonder weerstand	<b>Verdedigend</b> Opstelling in positiespel	Zie C-Jeugd, alleen veeisender zijn t.o.v. je spelers. Aanwijzingen tijdens het spel en organiseren bij spelhervattingen moeten continu worden herhaald.
Schijnen / houding 1:2 situaties	Tackel		Duel 1:1	
Verplaatsen: Starten / lopen (voorwaarts / achterwaarts)	Sliding		Mandekking	
Sprinten / afremmen	Schouderduw	Idem met wreeftrap- techniek	Ruimtedekking	
Draaien / keren alle richtingen	Bal uitverdedigen	Dribbelen / drijven hoogste frequentie	Positiedekking	
Lichaamsschijn- beweging	Verdedigend koppen	Kappen / draaien variabele vormen	Zonedekking	
Winnen van		Passeren variabele vormen	Overnemende dekking	
		Voorzetten binnenkant afdraaiend / wreef	Rugdekking  Knijpen	

afvallende bal		strak  Afwerken met (volledige) weerstand  Uitvoering spelhervattingen	Kantelen  Spelhervattingen  Verbeteren winnen afvallende bal  <b>Aanvallend</b> Factoren als tijd, voorsprong en achterstand spelen een rol. Snelheid waarmee e.e.a. uitgevoerd moet worden is essentieel	
----------------	--	--	--	--

Vaardigheidsplan

### A-Jeugd

#### Techniek/coaching

#### Tactiek

Verdedigend zonder bal	Verdedigend met bal	Opbouwend /aanvallend		
Alle technische vaardigheden die van 14-16 jaar zijn aangeleerd moeten nu geautomatiseerd worden. Dit bereik je door veel te herhalen (leren is herhalen). Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegen standers.			Zie B-jeugd  Alle tactische principes die gelden voor 14-16 jarigen nu vanuit de wedstrijd situatie benaderen.	Zie B-jeugd

--	--	--	--	--

Bijlage 7  
Keeperstraining

## **0 Inleiding**

KMD biedt keepers de gelegenheid tot het volgen van keeperstrainingen voor alle jeugdkeepers. KMD wil daarmee het belang benadrukken dat zij hecht aan de rol van keepers binnen een voetbalteam. Naast het verbeteren van technieken en keepervaardigheden hecht KMD er ook aan dat:

- keepers plezier hebben in het spel
- keepers beseffen dat zij een belangrijke rol vervullen binnen het team.

Keeperstrainingen worden aangeboden aan de E-jeugd en ouder. Keepers van de mini-F en F-jeugd kunnen geen keeperstraining volgen. KMD volgt daarmee het advies van de KNVB om tot de E niet te spelen met een vaste keeper maar vooral het keepen om toerbeurten te doen. Van begeleiders en trainers voor de mini-F en F-jeugd wordt verwacht dat zij de spelers laten rouleren. Elke speler zal tenminste een keer een wedstrijd keepen. Na de voorjaarsvakantie (ca. eind feb begin maart) kunnen de tweede jaars F-keepers mee gaan trainen met de E-keeperstraining.

## **1 Keepersbeleid en ambities van KMD**

Vanaf de E-jeugd heeft KMD de ambitie en intentie 'haar' keepers te begeleiden. Dit begeleiden vindt in de eerste plaats door de eigen trainers tijdens de reguliere trainingen met het eigen team. In de 2<sup>e</sup> plaats vervullen ook de leiders een belangrijke rol, vooral tijdens de warming up voor de wedstrijd en het coachen tijdens de wedstrijd. Keepen is naast een fysieke sport vooral ook een mentale sport. Concentratie is vooral bij jongere keepers een van de grote uitdagingen. Leiders kunnen daarbij helpen.

Begeleiding, in de 3<sup>e</sup> plaats, vind plaats door de keepertrainers tijdens de speciale keeperstrainingen. Elke begeleider is vooral gericht op het plezier dat de keeper heeft in het keepen. Graag zien we ook dat keepers het zelf willen om te gaan keepen en dit niet door de ouders wordt 'opgelegd'.

**Positieve begeleiding van de jeugdkeepers staat centraal door belonen en positief coachen.**

Vooraf tijdens de keeperstrainingen wordt gewerkt aan een sfeer waar fouten gemaakt mogen worden. Als keepers tijdens wedstrijden fouten maken is dat vaak fataal. Tegelijk als keepers geen fouten mogen maken kunnen ze ook niets leren. Vanuit KMD proberen we daar oog voor te hebben en ook in voorkomende gevallen de keepers in bescherming te nemen.

**Mentale weerbaarheid is naast goede techniek en durf en plezier essentieel voor een keeper.**

Van de KMD-keepers wordt verwacht dat zij een actieve en grote bijdrage leveren in het kunnen spelen van een speltype dat door KMD als wenselijk wordt beschouwd. Trefwoorden bij dit speltype zijn:

- attractief en sportief
- opbouwend en verzorgd
- aanvallend en gericht op balbezit
- meespelende keeper die het veld compact houdt
- voorkeur voor traditionele opstellingen (1-4-3-3)

**KMD is van mening dat:**

Keepers binnen elk team (7-tal of 11-tal) een zeer belangrijke positie innemen.

Keepers binnen KMD hebben tenminste 3 belangrijke taken binnen een team:

1. zoveel mogelijk tegendoelpunten voorkomen
2. bijdragen aan de spelopbouw van achteren uit
3. teamleden coachen

KMD wil keepers opleiden tot zelfstandige keepers die binnen het team zelf alle taken en verrichtingen ten uitvoer kunnen brengen. Tijdens de opleiding worden de keepers daarin begeleid. Met de begeleiding en opleiding wil KMD gericht toewerken naar een eindniveau per jeugdcategorie.

De training van de selectiekeepers is erop gericht dat zij indien nodig als vervanger kunnen optreden in een naast hogere leeftijdscategorie. De keeper van de A1 is zo gezien de eerste vervanger, naast de reservekeeper van het eerste elftal van KMD, voor de keeper van KMD-1.

KMD streeft een bezetting van 1 keeper per team na. Bij langdurige blessure of uitval van een van de keepers wordt in overleg tussen technische commissie, hoofdtrainer en keeperstrainers gekeken naar de beste vervanging.

KMD probeert zoveel mogelijk de keepers onder de eigen spelers te werven. Scouting van keepers bij andere verenigingen vindt niet actief plaats. De indeling van de keepers wordt gedaan door de hoofdtrainers in overleg met de technische commissie. De keepertrainers hebben daarbij op verzoek een adviserende rol. Bij de indeling wordt vooral gekeken naar:

- de behoefte vanuit het team aan een bepaalde keeper met ervaring, spelwijze, etc.
- de mogelijkheden voor de keeper om zich individueel verder te ontwikkelen en te ontplooiën.

KMD is een middelgrote amateurvereniging. In het seizoen 2012/2013 zijn er ca. 17 jeugdkeepers (jongens) actief. Zoveel als mogelijk worden de keepers individueel begeleid. Dit betekent niet dat zij een individuele training krijgen. Wel wordt er tijdens de trainingen zoveel als mogelijk rekening gehouden met de individuele eigenschappen en kwaliteiten van de keepers.

KMD legt de keepers geen bepaalde keeperstechniek of –tactiek op. Elke keeper geeft zelf aan welke werkwijze, trainingsvorm en vooral handelingswijze tijdens de wedstrijd voor hem de meest geschikte is. De keeperstrainers hebben daarin vooral een ondersteunende rol. Dit betekent ook dat tijdens de trainingen verschillende technieken en vaardigheden naast elkaar gedoceerd worden afhankelijk van de keeper die het betreft.

De trainingen zijn erop gericht de al aanwezige sterke punten van de keeper (talenten, inzicht, inzet, techniek) te onderhouden, en om de minder goede kanten of aandachtspunten verder te ontwikkelen. Daar valt de meeste winst te halen.

## 2 Taken van de keeper naar leeftijdscategorie

Zoals gesteld vindt KMD dat een keeper tenminste 3 taken dient te vervullen:

1. zoveel mogelijk tegendoelpunten voorkomen
2. bijdragen aan het spelopbouw van achteren uit
3. teamleden coachen

De eerste taak van de keeper is voor een belangrijk deel een individuele taak. Door te beschikken over goede keepervaardigheden en –technieken is de keeper in staat om zoveel mogelijk tegendoelpunten te voorkomen.

Bij de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> taak komen nadrukkelijk ook het samenspel en communicatie met andere teamleden om de hoek kijken. Keepers vormen één geheel met de rest van het team, maar door de specifieke aspecten die we van hem verlangen is hij toch ook een éénling.

Tijdens de trainingen wordt zoveel als mogelijk aandacht besteed aan wedstrijdrijke situaties. **We trainen de wedstrijd. De wedstrijd is het uitgangspunt voor elke training.**

Tijdens de keeperstraining staan de volgende aspecten steeds centraal:

1. oefenen van diverse balbehandelingen
2. oefenen van positie in en voor het doel
3. oefenen van uitlopen en 1 op 1 situaties
4. oefenen van leveren bijdrage aan de opbouw.

Tijdens de trainingen wordt er gewerkt aan:

- Coördinatie, Techniek (rollen, werpen en schieten),
- Valtechniek,
- Tactiek,
- Spierkracht,
- Spelhervattingen en –voortzettingen,
- Loopacties,
- Hoge ballen,
- Souplesse,
- Diverse spelsituaties als corners en vrije trappen

## E keepers



Het belangrijkste bij de E keepers is dat zij er vooral plezier aan beleven en zo enthousiast worden en blijven voor het keepersvak. Er wordt op een speelse manier de basistechnieken aangeleerd van:

1. Uitgangshouding en verplaatsing in het doel (voorvoeten, kruispas ed);
2. Leren vangen (buik, borst en boven het hoofd) recht op en naast het lichaam;
- 3 Correcte valtechniek (vallen);
- 4 Positie aanleren (bij schoten op doel en corners);
- 5 Rollen en werpen;
- 6 Trapttechniek vanaf de grond, vanuit de hand (volley eventueel dropkick);
- 7 Lichaamscoördinatie, souplesse.

E-keepers zijn veelal licht en hebben een goede krachts-lichaamsverhouding. De coördinatie is goed en de kans op blessures is door het lage zwaartepunt klein wat maakt dat ze uitstekend belastbaar zijn. Het herstelvermogen is groot. Iedere training wordt er aandacht besteed aan de uitgangshouding, val- en duiktechnieken en vang- en trapttechnieken totdat dit een automatische is geworden. Daarnaast is er tijdens elke training ruimte voor tenminste 1 spelelement. Fouten maken is juist een teken dat de keepers hun grenzen opzoeken en zal tijdens de trainingen zeker positief worden gewaardeerd.

**Plezier, spel, herhaling en automatiseren staan centraal bij de E-keepers.**

### D keepers

D-keepers laten vaak nog een goede lichaamsbouw en lichaamsbeheersing zien. De vroege groeiers kunnen echter al in een groeispurt terecht komen waardoor zowel de bouw en beheersing uit balans kunnen raken. D-keepers maken een belangrijke spelwijziging door van een 7-tal naar een 11-tal spelend op een heel veld. Nieuwe D-keepers zullen de ruimte moeten krijgen om daar aan te wennen. D-keepers zijn zich over het algemeen erg bewust van hun eigen positie, vertonen veel lef en durf en zijn vaak leergierig. Naast het aanleren van nieuwe technieken en het verfijnen van bestaande technieken staat hier ook het afleren van fout aangeleerde technieken centraal. D-keepers zullen ervaren dat zij in de loop der tijd technieken en vaardigheden op een niet goede wijze hebben aangeleerd. Juist in deze leeftijdsgroep zal daar aandacht aan worden besteed. Waar de opbouw en beweging nog goed en gecoördineerd zijn is er ruimte voor moeilijke bewegingen (bijv. achterwaarts verplaatsen of vangen). Tegelijk is dit ook de fase waar veel winst behaald kan worden door het 'slechte' been of de zwakke hoek te trainen.

Verdere verfijning en aanleren vindt plaats op de volgende onderwerpen:

1. Valtechniek uitbreiden met links en rechts duiken (eventueel zweven).
2. Duel 1 tegen 1.
3. Hoge voorzetten/ corners leren verwerken.
4. Verplaatsing dmv voetenwerk aanscherpen (kruispas).
5. Opbouwen van de weerstand.
6. Lichaamscoördinatie, souplesse, kracht (in achtneming van de sterke groei fase waarin deze leeftijdsgroep kan zitten).
7. Beginnend coachen; neerzetten medespelers o.a. bij vrije trappen.
8. Leren meevoetballen (aanvallend en verdedigend).

Afhankelijk hoe ver de D keeper is met basistechnieken die bij de E zijn aangeleerd, vervolgen met specifieke aandacht aan punt 1 nadat dit een automatisme geworden is punt 2 etc. etc., waarbij de voorgaande punten niet uit het oog mag verloren worden.

**Wennen aan een groot veld met nieuwe spelregels, verfijnen van techniek en het afleren van foutief aangeleerde vaardigheden staan naast plezier en spel centraal. Speciale aandacht is er voor de groeispurt en de gevolgen voor het keepen.**

### C keepers:

Veel keepers in deze fase krijgen te maken met een groeispurt. Er ontstaat een verslechtering van de lichaamsbalans, waardoor de coördinatie ook vermindert. De belastbaarheid kan minder zijn dan bij de D-keepers. Tijdens de trainingen wordt nu meer aandacht besteed aan lenigheid, oog-hand en oog-voetcoördinatie. Van de trainers wordt gevraagd dat zij niet alleen uitleggen wat en hoe het gedaan dient te worden maar ook waarom het zo gedaan dient te worden. Keepers werken nu aan zelfinzicht en leren hun eigen manier van keepen kennen. Dit maakt ook dat er ruimte komt voor meer tactische oefeningen. Taken als coachen van medespelers en het opbouwen van achter uit komt nu nadrukkelijker in de training aan de orde. Fysiek worden de keepers minder belast dan de D-keepers.

**Naast verfijning van de techniek komt ook tactiek en coaching nadrukkelijk in de training naar voren.**

Tijdens de trainingen worden de oefeningen uitgebreid met aspecten van positie, actieve tegenstanders, druk verhogen op de keeper. Daarbij komt ook het omzetten van een verdedigende actie naar een opbouwende of openende actie.

Afhankelijk hoe ver de C keeper is met basistechnieken die bij de E en D zijn aangeleerd, vervolgen met specifieke aandacht voor automatiseren.

#### **B / A keepers:**

Bij deze keepers komt langzaam maar zeker de balans in gewicht en opbouw van het lichaam weer terug. A en B keepers zijn psychisch meer evenwichtig dan hun jeugdiger collega's wat maakt dat ze ook meer open zullen staan voor opmerkingen, kritiek en suggesties. De coördinatie komt weer terug. De keepers kunnen nu meer fysieke en mentale belasting aan. Een keeper vanaf de B jeugd moet alle vaardigheden van het keepen onder de knie hebben. In ieder geval meer malen op getraind zijn. Bij een later ingestroomde keeper is bijscholing / bijscholing nu nog mogelijk, mits enig talent voor het keepen aanwezig. Hoe ouder de keeper hoe lastiger er nog iets bij te leren is. Tijdens de trainingen wordt zoveel mogelijk spel-echt getraind wat betekent dat er ook aandacht is voor druk, snelheid, inzicht, uithoudingsvermogen en competitie. De basisoefeningen blijven bestaan. Meer en meer worden zij onder hogere druk, in een hoger tempo en vooral zelfstandig uitgevoerd. Conditie en krachttraining voor bepaalde spieren komt terug in de training. Vooral aspecten van coaching, communicatie en spelinzicht staan centraal.

### **3 Trainingen**

Jeugdkeepers worden door KMD begeleid door keeperstrainers.

Voor alle keepers geldt dat zij tenminste 1 maal in de week meetrainen met het eigen elftal naast de wekelijkse keeperstraining.

Keeperstrainingen duren 60-75 minuten.

Het trainen en begeleiden van keepers tijdens de training is intensief. KMD streeft naar de volgende verhouding tijdens de trainingen: 1 trainer voor circa 4 keepers.

### **4. Spelregels tijdens de trainingen.**

Voorafgaande, tijdens en na afloop van de training en oefeningen geldt een aantal spelregels voor de trainers en keepers. Keepers nemen eigen verantwoordelijkheid.

Een van de belangrijkste spelregels die geldt is dat de keepers eigen verantwoordelijkheid dragen voor hun gedrag, ontwikkeling en prestaties. Dit betekent tijdens de trainingen dat:

- 1 Keepers leren aangeven wat ze meegemaakt hebben in de wedstrijd en kunnen vragen om nabootsing op de training (betrokkenheid)
- 2 Keepers blessures die tijdens de trainingen of wedstrijden zijn opgelopen kenbaar maken en daar hun eigen inzet op afstemmen.
- 3 Keepers zelf zicht krijgen en ook willen houden op hun voortgang in ontwikkeling, zwakke en sterke punten en gedrag

Spelregels vóór de training:

- De trainers zijn tenminste 15 min. voor aanvang van de training aanwezig.
- Keepers zijn tenminste 10 min. voor aanvang aanwezig.
- Keepers doen bijvoorkeur al voorafgaande aan training zelf een belangrijk deel van de warming up (m.u.v. keepers van de E2 tot en met E6).
- Bij verhindering geven de keepers dit telefonisch door aan de ingedeelde keeperstrainer.
- Keepers helpen bij het opbouwen van een parcours, het ophalen en neerzetten van trainersmateriaal.

Spelregels tijdens de training.

- Keepers dragen altijd een speciale keepersbroek (lange of korte uitvoering)
- Keepers dragen altijd scheenbeschermers
- Keepers dragen altijd keepershandschoenen. Fingersave wordt aangeraden maar is niet verplicht.
- Keepers die bovenstaande 3 kledingsstukken niet dragen nemen niet aan de training deel, zij kunnen wel assisteren
- Trainingen beginnen altijd met (het afronden van) de warming up.
- De warming up wordt steeds op dezelfde wijze uitgevoerd.
- Tijdens de trainingen wordt niet gegeten, keepers kunnen wel drinken (zonder koolzuur en alcohol) meenemen.
- Deelname en aanwezigheid wordt door de trainers bijgehouden.
- Keepers en trainers helpen elkaar onderling
- Vloeken, schelden en elkaar onderling becommentarieren is niet toegestaan en kan leiden tot uitsluiting van de training.
- Trainingen beginnen op tijd
- Tijdens de training staat de trainingsmethode van de keeperstrainers centraal. Geen rekening wordt gehouden met mogelijk andere trainingsmethoden die gehanteerd worden door bijv. keepersscholen.

Spelregels voor de na de training.

- Douchen is vanaf de C verplicht (conform geheel KMD-beleid)
- Na afloop van de laatste groepstraining helpen de keepers met het opruimen van het materiaal.

Tijdens elke oefening gelden de volgende spelregels:

- Keepers doen zoveel als mogelijk de oefeningen zelf en onderling.
- Elke oefening wordt positief afgesloten, d.w.z. met een juiste/goede uitvoering van de oefening die op dat moment wordt gedaan.

- Oefeningen beginnen altijd rechts.
- Oefeningen sluiten zoveel als mogelijk aan bij concrete spelsituaties.
- Keepers rollen de bal altijd aan, tenzij de oefening anders vraagt.
- Indien de keeper de bal tijdens een oefening niet klemvast heeft geldt altijd een 'rebound-situatie'.
- Keepers laten tijdens de trainingen in houding, gedrag maar ook qua communicatie hetzelfde beeld zien als tijdens de wedstrijd.

## **5 Opbouw en indeling van een training.**

Maximaal 6 jeugdkeepers doen gelijktijdig mee aan de training. Bij elke training is tenminste 1 keeperstrainer aanwezig. Deelname aan de training wordt door de trainer geregistreerd.

Elke training begint met een warming up specifiek voor de jeugdkeepers. Alle keepers doen mee aan de warming up. Deze duurt ca. 5-8 min. Na de warming-up volgt een korte instructie door de trainer. Tijdens elke training zal een aantal thema's centraal staan, bijvoorbeeld vangen, schieten, duiken, 1 op 1, etc. Zoveel als mogelijk doen alle jeugdkeepers (van de E tot en met de A) dezelfde oefeningen, verschillen zijn er vooral in snelheid, intensiteit, kracht en duur.

Zoveel als mogelijk wordt er geoefend met de bal en ook in 'spelechte' oefeningen. Trainers doen in principe niet aan de oefeningen mee.

Na het instructie- en oefendeel wordt de training afgesloten met een spel. Waar mogelijk wordt een spelvorm gekozen die aansluit bij het thema van de training zelf. Daarna volgt een cooling down van de keepers en kan er gedoucht worden.

## **6 Verdeling jeugdhoofdtrainer en keeperstrainer**

De jeugdtrainers geven de randvoorwaarden aan waarbinnen de keeperstrainers aan de jeugdkeepers de training zullen verzorgen. De keeperstrainers zijn niet betrokken bij de indeling in teams of de opstellingen tijdens de wedstrijden. Contacten met ouders, coördinatoren en andere betrokkenen lopen zoveel als mogelijk via de jeugdtrainers en niet via de keeperstrainers. De keeperstrainers zijn tijdens wedstrijden of toernooien in principe niet aanwezig. De keeperstrainers adviseren op verzoek de jeugdtrainers. Zij hebben daarnaast een signalerende rol als het gaat om het presteren tijdens trainingen van de jeugdkeepers naar de jeugdtrainers toe.

## Bijlage 8

### **Procedure teamaanpassing**

Hoofdtrainers zijn verantwoordelijk voor de samenstelling van de teams van de eigen leeftijdscategorie. Alhoewel we dat tot een minimum proberen te beperken, is er soms aanleiding om de teamsamenstelling gedurende het seizoen aan te passen. Doorgaans wordt het naar een hoger team plaatsen positief ontvangen. Maar naar een lager team plaatsen leidt bij de kinderen (en hun ouders) vaak tot teleurstelling. Het is erg belangrijk dat er dan zorgvuldig wordt gehandeld en dat hierover goed wordt gecommuniceerd tussen de betrokkenen. Daarom is onderstaande procedure bij teamaanpassing voor de jeugd door KMD ontwikkeld.

#### F t/m C

1. Uiterlijk bij de 1<sup>e</sup> oefenwedstrijd in het nieuwe seizoen maakt de hoofdtrainer de voorlopige teamindeling bekend. Als er kinderen zijn die met de hakken over de sloot gaan, dan is het wenselijk dit reeds vooraf tegen de ouders van het kind te zeggen.
2. De daarop volgende oefenperiode en bekercompetitie is bedoeld om te bezien of bij de teamindeling de juiste keuzes zijn gemaakt. In de loop van de oefenperiode en bekercompetitie kan er aanleiding zijn om de teamsamenstelling aan te passen. Uiterlijk bij de start van de competitie wordt een definitieve teamsamenstelling bekendgemaakt. Alleen bij uitzonderlijke situaties kan daarna nog een teamwijziging plaatsvinden. In dat laatste geval kan dat alleen na akkoord van de Technische Commissie.
3. Als er wordt besloten dat een speler naar een ander team gaat, dan worden de volgende stappen altijd doorlopen:
  - a) Trainer of leider constateert dat een speler op een ander niveau beter tot zijn recht zal komen.
  - b) Trainer, leider en technische commissie overleggen hierover. Als zij het niet met elkaar eens kunnen worden dan beslist de technische commissie.
  - c) Als er inderdaad een mutatie gewenst is informeert de trainer de coördinator.
  - d) De trainer benadert hierna de ouders en licht het voorgenomen besluit toe. Afhankelijk van de afweging van de trainer wordt op dat moment gecommuniceerd dat het besluit is genomen, danwel dat dit zal worden geëffectueerd na een afgesproken periode indien bijvoorbeeld gedrag of veldspel niet verbeterd.
  - e) In overleg met de ouders wordt afgestemd wat een goed moment is om de speler te informeren.

- f) Tenzij anders afgesproken met de ouders, vertelt de trainer in aanwezigheid van een ouder het nieuws aan het kind.

#### B t/m A

In afwijking op de procedure bij de F t/m C wordt vanaf de B niet meer apart gecommuniceerd met de ouders. De kinderen worden op dat moment oud genoeg geacht om hier zelf over te communiceren. Uiteraard is er altijd ruimte voor een ouder om achteraf een gesprek met de trainer aan te vragen.

De overige stappen in de procedure van C t/m F gelden ook voor B t/m A:  
trainer/leider / technische commissie → coördinator → speler