

# Jeugdplan SJO D.B.F

Door plezier, presteren!

2016-2019



'Voetballen is heel simpel, maar het  
moeilijkste wat er is, is simpel voetballen'  
*Johan Crujff*

## Voorwoord

Door samenwerken word je samen sterker! Waar er afgelopen seizoen (2015-2016) al werd samengewerkt met de jongste jeugd, zal nu de complete jeugdafdeling van beide verenigingen gaan samenwerken. Beide verenigingen zijn enthousiast aan de slag gegaan en na vele vergaderingen heeft dit geleid tot een Samenwerking Jeugd Organisatie (SJO) vanaf komend seizoen (2016-2017).

Door het samenwerken is er veel kennis en ervaring opgedaan die van onschatbare waarde is voor de SJO D.B.F. Met dit jeugdplan wordt deze kennis en ervaring zo goed mogelijk vastgelegd. Het jeugdplan moet de jeugdafdeling richting en structuur geven voor de komende jaren.

Een reden voor het aangaan van de SJO is het dalend aantal jeugdleden bij beide verenigingen. Het aantal nieuwe leden kan de uitstroom niet compenseren, waardoor de jeugdafdeling bij beide verenigingen onder druk is komen te staan, zowel in kwalitatieve zin maar ook in het kunnen en blijven leveren van volwaardige en complete jeugdelftallen. Dit heeft er tot geleid dat beide verenigingen niet in staat waren om volwaardig jeugdvoetbal aan te bieden. Om deze reden is er gekozen voor een SJO, met de gedachte om elkaar sterker te maken en de continuïteit van jeugdvoetbal te kunnen garanderen.

Voor u ligt de eerste versie van het jeugdplan. De aanleiding voor het schrijven van dit jeugdplan is dat beide verenigingen een SJO zijn aangegaan. Een bijzondere reden voor het schrijven van dit jeugdplan is dat er door de samenwerkingen nieuwe fenomenen ontstaan waar beide verenigingen eerder niet mee in aanraking zijn gekomen. Hierbij kan gedacht worden aan het indelen van twee dezelfde junioren teams, en vooral hoe hier mee om gegaan moet worden. Dit jeugdplan moet, door middel van een juist beleid, aan zulke issues richting en sturing geven.

Na het lezen van dit plan geldt het gezegde: 'Geen woorden, maar daden'. Het jeugdplan zorgt voor structuur en strategie, maar dit moet vertaald worden naar het voetbalveld. Deze daden worden gevraagd van iedereen die de vereniging, en specifiek de jeugdafdeling, een warm hart toedraagt. Dit vraagt om een actieve en enthousiaste inzet van bestuur, leiders, trainers, vrijwilligers en ouders. Als iedereen eens steentje bijdraagt aan de jeugdafdeling, wordt de slogan 'Door plezier, presteren' waargemaakt.

Wij hopen met dit jeugdplan een duidelijke structuur te creëren, waarmee iedereen die de jeugdafdeling een warm toedraagt, enthousiast van start gaat om er een mooi seizoen van te maken!

Het jeugdbestuur staat open voor op- en aanmerkingen, opbouwende kritiek is altijd welkom!

Wij wensen jullie veel leesplezier toe,

Het jeugdbestuur SJO D.B.F.





## Inhoud

Voorwoord .....	1
Deel 1: De organisatie .....	4
1.1 Inleiding .....	4
1.2 Organisatie jeugdafdeling.....	4
1.3 Functies, taken en verantwoordelijkheden.....	5
Deel 2: Het technisch jeugdbeleid.....	10
2.1 Visie SJO D.B.F. ....	10
2.2 Samenstellen en selecteren .....	10
2.3 Doelstellingen jeugd.....	11
2.3.1. Doelstellingen F .....	11
2.3.2. Doelstellingen E.....	12
2.3.3. Doelstellingen D .....	14
2.3.4. Doelstellingen C.....	16
2.3.5. Doelstellingen B.....	17
2.3.6. Doelstellingen A.....	19
2.4 Medische begeleiding.....	19
2.5 Proef training.....	19
2.6 Maatschappelijk Verantwoorde Plannen.....	19
Hoofdstuk 3: Jeugdreglement .....	20
Tot slot.....	21

# Deel 1: De organisatie

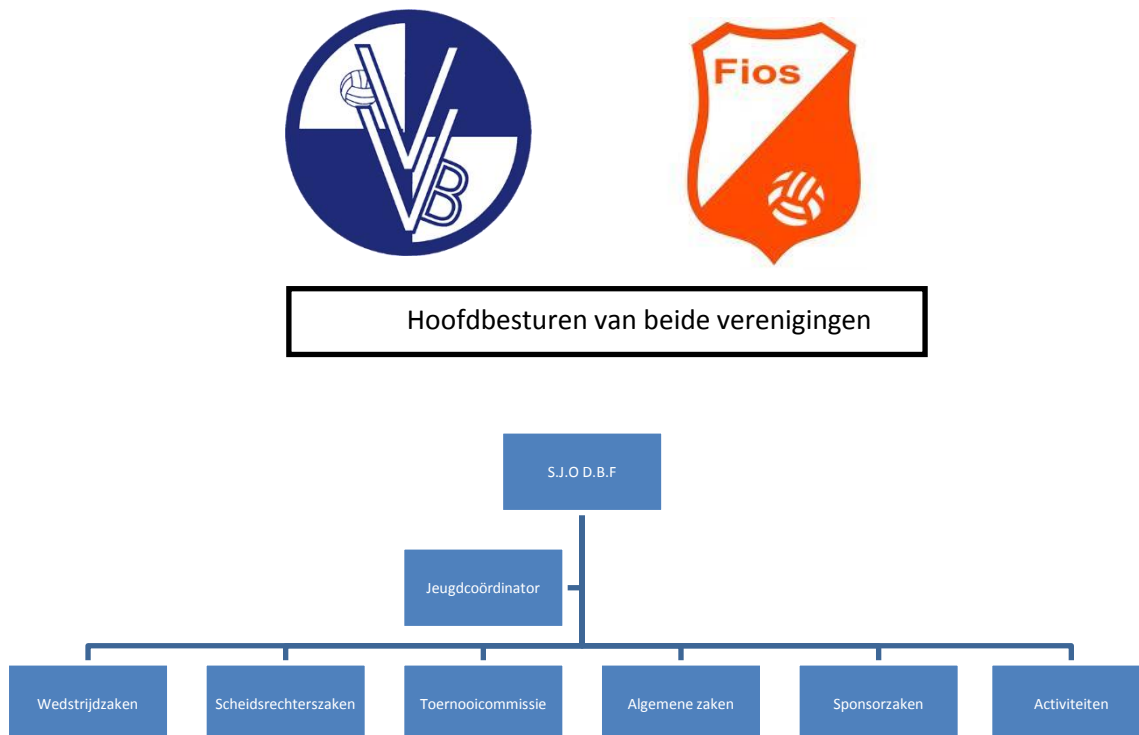
## 1.1 Inleiding

Door het oprichten van de SJO D.B.F. zijn er organisatorisch een aantal veranderingen. Deze veranderingen worden in dit deel van het jeugdplan beschreven. Tevens is er een organigram opgenomen. Ook functies, taken en verantwoordelijkheden veranderen na de samenwerking. Door middel van dit jeugdplan wordt er zorg gedragen voor een gestructureerde samenwerking op het gebied van de jeugd.

## 1.2 Organisatie jeugdafdeling

Ten alle tijden staat het jeugdbestuur onder de hoofdbesturen van beide verenigingen. Onder de hoofdbesturen is er een nieuw jeugdbestuur gevormd uit beide jeugdbesturen van beide verenigingen.

Bovenstaand organigram geeft weer hoe de taken verdeeld zijn in het jeugdbestuur.



Om de jeugd zo goed mogelijk van dienst te zijn, zijn er dit seizoen twee jeugdcoördinatoren. Deze taak is een ondersteunende taak, en mag daardoor zelfstandig opereren. Wel is een jeugdcoördinator verplicht zich te kunnen verantwoorden bij het jeugdbestuur. De andere commissies zijn de uitvoerende organen van het jeugdbestuur en houden zich bezig met het 'dagelijks' bestuur.

### 1.3 Functies, taken en verantwoordelijkheden

Om het jeugdbestuur zo goed mogelijk van dienst te zijn, wordt er in dit jeugdplan een beschrijving gedaan van de verschillende functies, taken en verantwoordelijkheden. Op deze manier weet een ieder wat er verwacht wordt in zijn taak of functie. De jeugdcommissie bestaat uit de volgende functies:

- a. Voorzitter
- b. Jeugdsecretaris
- c. Penningmeester
- d. Wedstrijdzaken
- e. Algemene zaken
- f. Toernooicommissie
- g. Scheidsrechterszaken
- h. Jeugdcoördinator
- i. Activiteitencommissie
- j. Sponsorcommissie

Daarnaast is er de jeugdbegeleiding. Dit zijn de trainers en leiders die benodigd zijn voor het begeleiden van de jeugdelftallen. Zij hebben echter geen zitting in het bestuur.

#### **Jeugdbestuur**

De taken van het jeugdbestuur zijn:

- Zorg dragen voor een goede interne organisatie
- Bewaken naleving van het jeugdbeleid
- Nemen van besluitvorming in goed onderling overleg
- Het waardig uitdragen van de SJO
- Verzorgen van een goede communicatie naar alle betrokkenen bij de SJO D.B.F.
- Het verzorgen van toernooien en andere recreatieve evenementen

De bevoegdheden van het jeugdbestuur zijn:

- Het opleggen van disciplinaire maatregelen aan betrokkenen bij de jeugdafdeling (te allen tijde in overleg met het hoofdbestuur)
- Het ter verantwoording roepen van spelers, trainers, leiders en ouders

De verantwoordelijkheden van het jeugdbestuur zijn:

- Het jeugdbestuur van de SJO D.B.F is te allen tijde verantwoording schuldig aan beide hoofdbesturen die uiteindelijk de verantwoording heeft over de gehele jeugdafdeling

Uitvoering van het jeugdbestuur

- Evalueren van de jeugdelftallen (2x per jaar)
- Indeling verzorgen van de jeugdelftallen
- Indeling verzorgen van leiders en trainers
- Afstemming trainingsavonden
- Inpassen van de aanbevelingen van de jeugdcoördinatoren

Om bovenstaande taken in het jeugdbestuur zo duidelijk mogelijk te beschrijven wordt hieronder per functie de taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden beschreven.

**a. Voorzitter**

- Draagt het beleid uit dat het bestuur van de SJO D.B.F. nastreeft
- Bereidt voor en heeft leiding aan vergaderingen van de jeugdcommissie
- Bemiddelt in samenspraak met de jeugdcoördinatoren bij geschillen die zich voordoen bij de jeugdafdeling
- Vertegenwoordigt de jeugdafdeling bij officiële gelegenheden binnen en buiten de vereniging
- Ziet er op toe dat besluitvorming wordt uitgevoerd
- Draagt zorg voor de Public Relations van de jeugd
- Draagt zorg dat er contact/informatie bijeenkomsten voor de jeugd worden georganiseerd
- Treedt in samenspraak met de jeugdcoördinatoren op als contactpersoon voor ouders
- Ziet er op toe dat er een nieuwsbrief geschreven wordt

**b. Jeugdsecretaris**

- Draagt zorg voor een schriftelijke verslaglegging van vergaderingen van het jeugdbestuur
- Verspreidt de schriftelijke verslaglegging over de deelnemers van de desbetreffende vergaderingen
- Draagt zorg voor correspondentie voor zover nodig binnen en buiten de vereniging
- Verspreidt ingekomen stukken betreffende het jeugdbestuur
- Blijft in overleg met de secretaris van beide hoofdbesturen omtrent correspondentie KNVB betreffende de jeugdafdeling
- Stelt in over de agenda voor de vergaderingen vast
- Verzorgt de uitnodigingen voor de vergaderingen
- Zorgt voor een vergaderlocatie
- Geeft alle mutaties bij de jeugd door aan beide hoofdbesturen

**c. Penningmeester**

- De penningmeester maakt deel uit van het dagelijks bestuur
- Draagt zorg voor een betrouwbare en correcte financiële administratie
- Draagt zorg voor een zo effectief en overzichtelijk mogelijke inrichting van de administratie en de administratieve processen
- 

**d. Wedstrijdzaken**

- Draagt zorg voor het oefenprogramma en vriendschappelijke wedstrijden
- Draagt zorg voor de informatieverstrekking omtrent competitiewedstrijden
- Draagt zorg voor de indeling en reservering van de velden voor de jeugdwedstrijden

**e. Algemene zaken**

- Draagt zorg voor de aankleding van de teams
- Draagt zorg voor de uitingen van de SJO D.B.F op allerlei vlak

**f. Toernooicommissie**

- Draagt zorg voor het organiseren van toernooien, in afstemming met leiders
- Draagt zorg voor alle taken die het organiseren van een toernooi met zich mee brengt

**g. Scheidsrechterzaken**

- Draagt zorg voor het tijdig regelen van scheidsrechters voor elk thuisspelend elftal

**h. Activiteitencommissie**

- Draagt zorg voor het organiseren van activiteiten omtrent de jeugd in afstemming met de activiteitencommissies van beide verenigingen

**i. Sponsorcommissie**

- Draagt zorg voor de contacten met de sponsors van de SJO
- Benaderen potentiële sponsors voor de SJO

**j. Jeugdcoördinator**

De jeugdcoördinator is een nieuwe functie binnen de SJO Het doel van het aanstellen van jeugdcoördinatoren is dat zij de jeugdtrainers ondersteunen en begeleiden met als doel om elke jeugdspeler zo goed mogelijk op te leiden. Dit houdt in dat een jeugdcoördinator ondersteunt en begeleidt, niet onderwijst. Laten zien hoe het kan, niet hoe het moet. De taken van een jeugdcoördinator staan hieronder beschreven.

Taken:

- Geeft voetbaltechnische ondersteuning aan trainers voor de gehele SJO op zowel trainingsgebied als coachen rondom de wedstrijden
- Ontwikkelen van het voetbaltechnisch beleid
- Het jeugdbestuur en beide hoofdbesturen stimuleren om een actief jeugdbeleid te voeren
- Contactpersoon tussen elftallen/team en het jeugdbestuur
- Zorgt voor regelmatig over tussen de elftallen/teams en de trainer over het te voeren voetbaltechnisch jeugdbeleid
- Eerste aanspreekpunt bij wensen en problemen binnen elftallen/team in samenwerking met het jeugdbestuur
- Informeert het jeugdbestuur over de dagelijkse gang van zaken binnen de SJO
- Het bewaken van het jeugdbeleid
- Werving nieuw kader en indeling/begeleiding van bestaand kader in samenwerking met het jeugdbestuur
- Het bezoeken van wedstrijden en trainingen van alle jeugdteams
- Afspraken maken over de doorstroming van spelers/indeling nieuwe team met het jeugdbestuur en trainers
- Bijwonen vergadering van het jeugdbestuur



- Is het aanspreekpunt naar en vanuit beide hoofdbesturen als vertegenwoordiger van de jeugd
- Verantwoordelijk voor de uitvoering van het jeugdbeleid
- Stimuleert en motiveert de gehele jeugdafdeling inclusief begeleiders, trainers
- Voert kwaliteitscontrole uit over alle binnen de SJO te verrichten werkzaamheden
- Treedt op als aanspreekpunt voor alle jeugdzaken
- Onderhoudt contact met ouders van spelers indien dat bij problemen vereist is
- Zijn lid van het jeugdbestuur

### **Trainers en leiders**

- a. Taken:
  - Vertegenwoordigen de SJO D.B.F., waar naar zij zich zo gedragen
  - Dragen er mede zorg voor dat het jeugdreglement wordt nageleefd
  - Communiceren met de overige leiders en trainers
  - Communiceren met de ouders van de spelers van zijn/haar elftal
  - Verzorgen een vervoersschema (indien nodig)
  - Verzorgen voor zijn/haar elftal tweemaal per week een training
  - Zijn tijdig aanwezig om zijn/haar training voor te bereiden
  - Overleggen regelmatig met de jeugdcoördinator over trainingsstof en vorderingen van spelers
  - Zijn verantwoordelijk voor een juist gebruik van materialen die door de SJO beschikbaar worden gesteld
  - Melden beschadigingen of vermiste materialen aan het jeugdbestuur
  - Nemen deel aan trainers/leiders bijeenkomsten
  - Stimuleert zijn/haar spelers tot het leveren van prestaties binnen de grenzen van sportieve toelaatbaarheid
  - Zijn een luisterend oor voor en naar de jeugdcoördinatoren
  - Zien er op toe dat de normen en waarden worden nageleefd
  
- b. Taken voor/tijdens/na de wedstrijd
  - Zorgen voor benodigd materiaal voor de voorbereiding en het spelen van een wedstrijd
  - Maken de opstelling van zijn/haar elftal
  - Zorgen dat het elftal ruim voor aanvang van de wedstrijd speelklaar op het veld staat
  - Zorgen voor orde en netheid in de kleedkamer
  - Zien er op toe dat er netjes gebruik wordt gemaakt van het door de SJO beschikbaar gestelde tenue
  - Fungeren als leider of assistent-scheidsrechter
  - Bepalen de wissels in de wedstrijd
  - Motiveren en stimuleren tijdens de wedstrijd
  - Zijn verantwoordelijk voor het sportieve gedrag van de spelers van zijn/haar elftal tijdens de wedstrijd
  - Dragen zorg voor de afhandeling van de wedstrijd in Sportlink
  - Zorgen dat de kleedkamers netjes worden achtergelaten (zowel thuis als uit)
  - Zien er op toe dat er gedoucht wordt

- Controleren als laatste de kleedkamer

## Deel 2: Het technisch jeugdbeleid

Het doel van het technisch jeugdbeleid is het stimuleren en verbeteren van de individuele kwaliteiten en het groepsproces (elftal), waarbij plezier voorop moet staan. Dit jeugdbeleid zorgt voor een eenduidig beleid bij de SJO Door plezier, presteren!

### 2.1 Visie SJO D.B.F.

De visie van de SJO D.B.F. is tweeledig. De lijn die het hoofdbestuur inzet is om de jeugd zo hoog mogelijk te laten spelen. Dit wordt enerzijds gedaan door de inzet van jeugdcoördinatoren die de trainers ondersteunen bij oefenstof bijvoorbeeld. Anderzijds wordt dit gedaan door wanneer het mogelijk is om twee jeugdelftallen op niveau in te delen. Op deze manier kan ieder jeuglid op zijn/haar niveau spelen. Hierin is het voor de SJO D.B.F. uiterst belangrijk dat hierin een grijs gebied bevindt. Het is namelijk altijd mogelijk om als ouder of als speler een gesprek aan te gaan met de jeugdcoördinatoren om uitleg te vragen over een gemaakte keuze. Deze visie staat in lijn met het motto: door plezier, presteren.

### 2.2 Samenstellen en selecteren

Selecteren is het dusdanig samenstellen van team, dat iedere jeugdspeler indien mogelijk op zijn/haar eigen niveau kan trainen spelen. Iedere jeugdspeler moet dan ook geholpen worden in zijn voetbalontwikkeling en ook de ruimte krijgen om zich te ontwikkelen.

Selectiecriteria

- a. Op leeftijd
- b. Op niveau, dit kan betekenen dat een speler op een hoger of lager niveau speelt dan zijn leeftijd aangeeft

Met niveau wordt bedoeld:

- De individuele beleving van een speler
- Technische niveau
- Fysieke niveau

Aandachtspunten bij de indeling:

- Tijdig beginnen met indelen zodat spelers worden voorbereid op het volgende seizoen
- F-pupillen, dat zal het meest gebeuren op leeftijd, anderzijds op kwaliteit
- E-pupillen, dat zal het meest gebeuren op leeftijd, anderzijds op kwaliteit
- D-pupillen, van de E naar de D is een grote stap. Door het regelmatig mee laten spelen van spelers wordt deze stap verkleind.
- Junioren, aangezien leeftijd en kwaliteit hier veelal samen gaan is het belangrijk om de juiste groepen bij elkaar te zetten. Bij twee junioren elftallen wordt er gekozen voor een prestatie gericht en een recreatief elftal. Hierbij moet gezorgd worden voor goede en duidelijke communicatie om de acceptatie hiervan te vergroten

## 2.3 Doelstellingen jeugd

### 2.3.1. Doelstellingen F

Doel en aandachtspunten training:

Het leren beheersen van de bal en het herkennen van de spelbedoelingen:

- ontwikkelen balgevoel;
- spelbedoeling duidelijk maken binnen de beleevingswereld van het kind;

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van het balgevoel, de baas worden over de bal. Het is daarom belangrijk om tijdens de training elke speler van een eigen bal te voorzien, zodat ze veel balaanrakingen hebben. Daarnaast is het van belang in te spelen op de beleving van het kind. Hoe leuker het kind de sport en het spel vindt, hoe beter men met een bal leert om te gaan. Voetbal moet een blijvende hobby van het kind worden. Bij 2e jaars F-pupillen waar de genoemde doelstellingen zijn bereikt, kan al langzamerhand een start gemaakt worden met de trainingsaccenten die bij de E-pupillen gehanteerd worden..

#### **Leeftijdskenmerken**

##### ***Inzicht***

F-pupillen zien het voetballen als een spel. Ze hebben veel plezier, zijn speels en spontaan en beseffen de bedoelingen van het voetbalspel nog maar nauwelijks. Hij / zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen. Pas als zij al wat langer op de club zijn, worden de eerste vormen van samenspel zichtbaar. Niettemin blijft dit beperkt en moet juist in deze leeftijdscategorie de nadruk liggen bij het stimuleren van individuele acties.

##### **Concentratie:**

Het is moeilijk om deze pupillen bezig te houden, omdat ze zich op hun leeftijd nog moeilijk kunnen concentreren. Even luisteren is moeilijk. De aandacht is zo weg, ze zijn snel afgeleid. Dit moet niet als negatief gezien worden. Ze staan juist open voor alle invloeden, ze leren de wereld kennen en kunnen zich goed ontwikkelen.

Stilstaan is net zo'n probleem. Ze zijn constant bezig met hun lichaam. Ook dit is heel positief, ze doen namelijk veel bewegingservaring op en leren de mogelijkheden van hun lichaam kennen. Door gebrek aan bewegingservaring, zijn de bewegingen echter slecht gecoördineerd en overmatig. Een bal aannemen kost veel beweging en tijd.

##### **Motivatie**

F-pupillen hebben nog geen wedijver met elkaar. Een wedstrijd nederlaag wordt snel vergeten. Ze zijn speels en zien het spel als een avontuur. Belangrijk is dat de F-pupil zijn fantasie in het spelletje kwijt kan.

#### **Trainingsstof**

##### **Aandachts-/uitgangspunten**

- spelenderwijs met bal leren voetballen ;
- inspelen op de fantasiewereld van het kind met veel afwisseling in de training en veel herhalingen van de leerstof;
- voor iedereen is een bal beschikbaar;
- ruime ervaring op laten doen met het beheersen van de bal, vooral individueel veel balcontacten;
- de tijd optimaal benutten: geen lange wachtrijen (bv. bij afronden); groep indien nodig splitsen in 2 of meer subgroepjes;

- rekening houden met de specifieke leeftijdskenmerken van een F-pupil, zoals weinig concentratievermogen en individuele gerichtheid;

### **Inhoud**

- alle oefeningen zonder weerstand;
- dribbelen, drijven, stoppen, aannemen;
- jongleren, passen, mikken, schieten;
- diverse combinatie- en afrondingsvormen (bv. dribbelen en passen/schieten) ;
- veel scoringselementen (bv. poortjes mikken);
- veel kleine partijspelen (4-4): spelers krijgen meer ruimte om te voetballen dan bij grote partijtjes (minder weerstand), waardoor zij de bal beter leren beheersen en hun technische vaardigheden goed kunnen ontwikkelen;
- doelen zonder keepers;
- accent ligt eerder op het stimuleren van acties dan op overspelen ;
- bij balbezit: scoren, bij balverlies: doelpunten voorkomen;
- geen conditietraining;

### **Tips begeleiding / training**

- als je iets wil uitleggen, doe het dan meteen voor. Zet de spelers van te voren daar waar je ze wilt hebben en houd de uitleg kort;
- ga niet te lang met de stof door, maar zorg voor voldoende variatie;
- benadruk het spel en niet de wedstrijd of onderlinge strijd. Het gaat hen niet om de punten, maar om de beleving. Bewaar het speelse in ze, zodat ze niet gehinderd worden om te presteren. Het prestatie-element komt vanzelf, wanneer ze zich met anderen willen gaan meten;
- houdt rekening met het taalgebruik. Gebruik geen moeilijke woorden als aanbieden, vrije ruimte, diep gaan of positie, etc. Probeer hun taal te spreken: houd de bal goed bij je, zorg dat je hem niet kwijt raakt, probeer de bal af te pakken, etc
- Bij de F en E pupillen worden trainingen gegeven door middel van het circuitmodel. Natuurlijk zijn er ook andere vormen van training geven maar de KNVB staat achter het circuitmodel omdat er leuke resultaten mee worden gehaald en iedereen bezig is met voetbal;
- 

#### **2.3.2. Doelstellingen E**

Doel en aandachtspunten training:

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten binnen de zogenaamde "basisvormen":

- spelbedoeling en algemene uitgangspunten duidelijk maken;
- ontwikkelen technische vaardigheid;
- leren spelen binnen een organisatievorm (zowel voor als achter, dit rouleren);

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van individuele technische vaardigheden. Dit, binnen en middels vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen, 4 tegen 4 en 7 tegen 7). De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheid en de algehele lichaamscoördinatie.

Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel nog wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wat wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden aan het niveau van de spelers..

## **Leeftijdskenmerken**

### **Inzicht**

E-pupillen begrijpen het voetbalspel al wat beter dan F-pupillen, maar zijn absoluut nog niet in staat de voetbalbedoelingen als team na te streven. Vooral jonge E-pupillen spelen nog erg voor zichzelf, weten nog niet goed wat vrijlopen is, dus laat staan dat ze goed kunnen samenspelen. Heel belangrijk is dat je als jeugdtrainer of -begeleider accepteert dat dit zo is en geduld opbrengt om samen te moeten voetballen. Hun gedrag is vaak erg spontaan en zo voetballen ze ook. Ze overzien de complexe speelsituatie slecht en doen wat hun spontaniteit hen ingeeft. Balverlies wisselt zich snel af met balverovering. Enerzijds komt dit door een beperkte balvaardigheid, anderzijds door het beperkte inzicht in het spel. Op de trainingen zal op de balvaardigheden veel getraind moeten worden, het inzicht door veel kleine partijtjes.

### **Concentratie:**

De spelers op deze leeftijd hebben nog maar een beperkte concentratie. De aandacht is zo weg, ze zijn zeer snel afgeleid. Dit moet niet als negatief gezien worden. Het is juist belangrijk dat ze open voor alle invloeden. Hierdoor leren ze de wereld kennen en ontwikkelen ze zich veelzijdig. Luisteren is dan ook een grote opgave voor ze. Ze leren veel meer door te doen en te kijken dan te luisteren. Stilstaan is nog een groot probleem voor ze.

E-pupillen zijn erg beweeglijk en zijn constant bezig met lijf en leden. Ook dit is heel positief, zo doen ze net als de F-pupillen veel bewegingsdrang op en leren de mogelijkheden van hun eigen lijf kennen. De coördinatie is al wat beter dan bij de F'jes het geval is. Dit zie je aan het trappen van de bal en het meenemen ervan. Bij een groot aantal zie je al functionele passeerbewegingen ontstaan. Laat ze dit ten volle uitproberen, ook al zou zo'n speler beter over moeten spelen volgens de voetbalwetten. Dus: veel laten spelen!

### **Motivatie**

E-pupillen zijn ten opzichte van elkaar al een stuk socialer. Ze hebben al gevoel voor een opdracht. Voor hen wordt geldingsdrang en individuele prestatie al belangrijk, ze willen laten zien wat ze kunnen..

## **Trainingsstof**

### **Aandachts-/uitgangspunten**

- spelers leren door hen veel aan de bal te laten;
- ideale leeftijd voor het aanleren van nieuwe bewegingen: veel trainen op technische vaardigheden;
- vervolgens trainen op veldbezetting en teamorganisatie (voor, achter, links, rechts: laten rouleren);
- oefeningen uitvoeren in vereenvoudigde wedstrijdssituaties: veel spel- en basisvormen ;
- inspelen op belevingswereld van de E-pupil en zingeving oefeningen en regels duidelijk maken ;

## Inhoud

- afhankelijk van niveau geen of geringe weerstand invoeren;
- basistechnieken en traptechnieken;
- 1-1 duels en 1-2 combinaties;
- lummelen met accent op nauwkeurige passing en balverwerking;
- veldbezetting: bij balbezit vrijlopen, bij balverlies tegenpartij dekken en bal veroveren (voor, achter, links, rechts) ;
- geen conditietraining ;

## Tips begeleiding / training

- als je iets wil uitleggen, doe het dan meteen voor. Zet de spelers van te voren daar waar je ze wilt hebben en houd de uitleg kort;
- ga niet te lang met de stof door, maar zorg voor voldoende variatie;
- benadruk het spel en niet de wedstrijd of onderlinge strijd. Bij lang niet elke E-pupil gaat het al om de punten maar om de beleving. Het willen of moeten winnen staat vaak een ontwikkeling van het spel in de weg ;
- houdt rekening met het taalgebruik van het kind. Gebruik geen moeilijke woorden als knijpen, kort, in de rug, positie houden, vrije ruimte etc;
- Bij de F en E pupillen worden trainingen gegeven door middel van het circuitmodel. Natuurlijk zijn er ook andere vormen van training geven maar de KNVB staat achter het circuitmodel omdat er leuke resultaten mee worden gehaald en iedereen bezig is met voetbal;

### 2.3.3. Doelstellingen D

Doel en aandachtspunten training:

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (globale teamfunctie verdedigen) en balbezit (globale teamfuncties opbouwen en aanvallen):

- spelbedoeling en algemene uitgangspunten in de verschillende linies duidelijk maken;
- bij balbezit tegenpartij: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren;
- bij balbezit: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren;

De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door een nieuwe veranderde coördinatie: grotere ruimte, grotere afstanden, meer spelers, meer en complexere opties, nieuwe spelregels en andere taakverdeling. Hier zal dan ook met name het accent liggen op de ontwikkeling van het inzicht: eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de drie teamfuncties leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie kunnen functioneren. Wanneer aan dit aspect onvoldoende aandacht wordt besteed, zal dit negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch / fysiek vlak van de spelers en de onderlinge communicatie.

## **Leeftijdskenmerken**

### **Concentratie:**

In vergelijking met de jongere voetballertjes breekt voor de D-pupillen een nieuwe periode aan. De spelers zijn goed gebouwd, hebben al een goede coördinatie en kunnen al veel meer concentratie opbrengen.

De bewegingsdrang is in het algemeen nog vrij groot en ook dat moet nog steeds als een positief element worden gezien; zonder die drang zou het opdoen van een veelzijdige voetbalervaring minder aan de orde zijn.

### **Motivatie**

De D-pupil kan zich al aan bepaalde groepsregels houden. Ze kennen hun plaats in de groep razend snel. Ook zijn D-pupillen nog erg leergierig en willen vaak het hoogste bereiken. Er is veel prestatievergelijking. Bepaalde oefenvormen of spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien het nut ervan in. Kortom, er is hier sprake van een ideaal leerklimaat.

### **Inzicht en aandacht**

De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Ze zijn prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun krachten nog slecht kunnen verdelen. Dat je de wedstrijd niet alleen kunt winnen is de D-pupil overduidelijk. Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar en kunnen al beter luisteren dan hun jongere collega's.

## **Trainingsstof**

### **Aandachts-/uitgangspunten**

- oefenstof relateren aan de wedstrijd ;
- bepaling doel van de training en keuze voor de juiste basisvorm;
- techniek vanuit wedstrijdssituatie ontwikkelen;
- inzicht in teamorganisatie ontwikkelen (eerst accent op het voorkomen van doelpunten en het veroveren van de bal en vervolgens het opbouwen, aanvallen en scoren) ;
- de bedoelingen van de oefening / spelbedoeling duidelijk (zichtbaar / herkenbaar) maken;
- het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken) en het gebruiken of aanpassen van de spelregels;
- let op balaanname, verwerking en voortzetting;

### **Inhoud**

- werken met aangepaste weerstand;
- direct spel;
- breedte / diepte in het spel (onderlinge afstanden) ;
- spelhervattingen (bv. vrije trappen, ingooien, corners);
- schijn- en passeerbewegingen;
- verdedigende technieken;
- taakaanduidingen posities, positiespel (met en zonder bal);
- conditietrainingen: loop- en springscholing;
- traptechniek verder ontwikkelen;



## Tips begeleiding / training

- geef voor de training aan wat je wilt gaan doen, dat motiveert de spelers, dan weten ze waarover het gaat ;
- doe de spelvorm met een aantal spelers voor, terwijl je het uitlegt; ze begrijpen het best door de oefenvorm te zien;
- houdt de uitleg kort en bondig;
- zet zoveel als mogelijk is van tevoren klaar, zodat geen kostbare voetbaltijd en concentratie verloren gaat;
- als je merkt dat de concentratie verslapt, varieer dan;
- doe een groot beroep op het samenspel, ze zijn er rijp voor;

### 2.3.4. Doelstellingen C

#### Wedstrijdrijpheid

Het verder ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (teamfunctie verdedigen) en balbezit (teamfuncties opbouwen en aanvallen):

- eerst leren de bedoelingen binnen de drie teamfuncties te herkennen;
- de bedoelingen weten te vertalen binnen een teamorganisatie;
- taken en functies dienen inhoud te verkrijgen.

Bij de C-jeugd wordt verder gewerkt aan de basis die de jeugd bij de pupillen hebben opgedaan. Een bijkomstige moeilijkheidsfactor is, dat C-junioren op deze leeftijd in de puberteit terechtkomen. Hier wordt duidelijk of de C-junior stil blijft staan (of zelfs achteruit gaat) of verder doorgroeit in zijn voetbalontwikkeling.

#### Leeftijdskenmerken

- **Fysieke gesteldheid**  
De jeugd kan in deze leeftijdsfase te maken krijgen met lichamelijke ongemakken, disharmonie. Enorme lengtegroei vormt hier geen uitzondering. Er zal daarom met beperkte belastbaarheid gewerkt moeten worden, mede doordat de jeugd hier extra blessuregevoelig is.
- **Motivatie**  
De C-junior (bij de een eerder, bij de ander later) raakt idealistisch ingesteld. Men wordt eigenwijs en zet zich meer af tegen het gezag. Toelaatbaarheids grenzen worden onderzocht of zelfs overschreden, conflicten worden uitgelokt. Een kunst dus voor de trainer / coach / begeleiding om hier goed mee om te gaan. De junior is veel met zichzelf bezig en overschat zichzelf regelmatig. De C-junior herwaardeert de sport in hun leven t.o.v. andere interesses: waar stel ik mijn prioriteiten aan?
- **Inzet aandacht**  
De inzet wordt mede bepaald door de motivatie. De C-junior weet echter heel goed wat van hem verwacht wordt en zal zich bij het juist (continue) aansturen van de begeleiding en / of de groep (oproep doen op teamverantwoording) ook goed inzetten. Er wordt meer aandacht besteed aan de bedoelingen van de trainingen en de bedoelingen worden al beter vertaald naar de wedstrijden.

## **Trainingsstof**

### **Aandachts-/uitgangspunten**

- voetballen: meer zonder dan mét bal; meer met je hoofd dan met je benen;
- bedoelingen duidelijk maken bij balbezit en balbezit tegenpartij: indien dit onvoldoende is, dan zal de ontwikkeling stagneren;
- positiespel is voorwaarde om met elkaar doelpunten te voorkomen, de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren;
- goede techniek, uitspelen van '1 tegen 1'-situaties en communicatie zijn belangrijke voedingsbronnen voor positiespelen om overtalsituaties te creëren;
- let op balaanname, verwerking, passing en opendraaien naar de vrije ruimte.
- leren voor ontvangst van de bal gezien te hebben waarheen de bal gespeeld moet worden.

### **Inhoud**

- verhoging weerstand oefeningen;
- verbaal en non-verbaal aanbieden;
- positiespelen gericht op enerzijds het voorkomen van doelpunten en bal veroveren en anderzijds opbouwen, aanvallen en scoren;
- breedte / diepte in het spel (onderlinge afstanden);
- uitbreiding verdedigende technieken: storen, afschermen opbouw tegenpartij, afjagen vastzetten, duel om de bal;
- uitbreiding / verfijning van passeertechnieken, '1 tegen 1'-duels: handelingssnelheid vergroten;
- creëren en uitspelen van overtalsituaties;
- conditietrainingen: loop- en springscholing; géén krachttraining;
- traptechniek verbeteren, timing-koppen.

### **Tips begeleiding / training**

- heb oog heb voor individuele tekortkomingen en problemen;
- leg verwachtingen ten aanzien van prestaties niet te hoog;
- geef duidelijk toelaatbaarheidsgrenzen aan en wijs spelers regelmatig op hun verantwoordelijkheid als teamspeler;
- leg de trainingen regelmatig stil als de spelbedoelingen niet duidelijk genoeg zijn en / of deze verkeert worden uitgevoerd;
- laat spelers zelf de fouten te constateren, bedoelingen te achterhalen en oplossingen aan te dragen.

#### **2.3.5. Doelstellingen B**

##### **Wedstrijdrijpheid**

Bij de B-junioren ligt de nadruk op het rendement van handelen en het ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd:

- rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat: herkennen en doelmatig handelen;
- hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen (wie is geschikt voor welke positie en taak);
- leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander): consequenties, karakteristieken en voor- en nadelen.

De B-jeugd behoort de spelbedoeling en de algemene uitgangspunten zich eigen te maken. De algemene principes van positie spelen, van een teamorganisatie en de individuele uitvoering van taken binnen een teamorganisatie moeten duidelijk worden. Wat is de plaats van het individu in een teamorganisatie? De spelers leren inzicht krijgen op de taken van teamgenoten en het herkennen van sterke en zwakke punten van medespelers. Bij het moment van wisseling balbezit dienen de B-junioren in te gaan zien hoe te handelen bij het moment van balverlies en het moment van balverovering.

### **Leeftijdskenmerken**

Bij de B-junioren kunnen de onderlinge verschillen nog groot zijn. Er zijn er die al bijna uitgegroeid zijn, maar ook die er nog maar net mee zijn begonnen.

- **Mentaliteit**  
Veel B-junioren zitten ze min of meer in de puberteit, met al de kenmerken ervan, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Dit brengt met zich mee dat ze heel wisselend kunnen reageren op anderen, dus ook op de trainer. Ze zetten zich soms af tegen alles wat gezag vertegenwoordigt, zoals ouders en school. De trainer gaat nog wel eens op zijn strepen staan, wat de verhouding niet altijd ten goede komt. Beter is het om wat te relativeren of eens met een speler apart te praten, dat lost al heel veel op. Want in een groep zijn deze kinderen moeilijker te beïnvloeden dan individueel.
- **Fysieke gesteldheid**  
Het groeiproces heeft grote consequenties voor de blessuregevoeligheid. De spieren kunnen de groei van de botten maar nauwelijks bijhouden. Een grote spanning op de spieren is dan het gevolg. Maximaal sprinten, springen en schieten is al gauw een te groot risico. Een goede warming-up is dan ook zeker op z'n plaats. Gedurende de eerste 5 minuten moet niet te intensief gespeeld worden. Verbied bijvoorbeeld tackles en slidings tijdens de warming-up, maar zorg wel dat iedereen goed meedoet. Aan het eind van de warming-up moeten de vier belangrijkste spiergroepen worden gerekt. Dit betreffen de bovenbeenspieren voor en achter, de spieren in de lies en de kuitspieren.
- **Inzet**  
Voor de B-junior is winnen belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft er mee te maken dat de B-junior op zoek is naar eigen grenzen. De junior is nog meer in staat de wedstrijd sport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Zijn soms te laat ingezette sliding en de wijze waarop hij buitenkantvoet speelt hebben meer te maken met het feit dat hij zichzelf wil bewijzen. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Hij moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms minder goed af. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren. Hier moet hij in leren..

### **Trainingsstof**

#### **Aandachts-/uitgangspunten**

- ontwikkelen teamtaken, taken per linie en taken per positie;
- ontwikkelen individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd ;
- het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket: Techniek, Inzicht en Communicatie;
- warming-up;

## Inhoud

- kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen) ;
- wedstrijdvormen leren qua afronding, wie doet wat;
- dode spelmomenten als corners en vrije trappen oefenen;
- 1-1 spelen op tempo, zowel verdedigend als aanvallend coachen;
- diverse positie spelen beoefenen van 2-1 tot 7-7 ;
- passing en verwerking van de ballen;

## Tips begeleiding / training

- denk aan het karakter van de warming-up; voorkom blessures (zie bovenstaande);
- geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat;
- geef een korte uitleg en laat de bedoeling zien;
- leg het spel stil indien het niet goed gaat en geef korte uitleg, blijf coachen tot het beter gaat;
- betrek de spelers in het klaarzetten/opruimen van het materiaal, ze zijn medeverantwoordelijk hiervoor;
- wees consequent in de benadering van de spelers.

## 2.3.6. Doelstellingen A

Volgt

## 2.4 Medische begeleiding

Elke jeugdspeler heeft recht op medische begeleiding. Wanneer een speler behoefte heeft aan medische begeleiding kan dit in overleg met de trainer worden afgestemd met de medische staf van beide verenigingen.

## 2.5 Proef training

Het is bij de SJO D.B.F. mogelijk om vrijblijvend deel te nemen aan een training. Wanneer een trainer een 'proeflid' heeft dient hij dit door te geven aan één van de jeugdcoördinatoren. De jeugdcoördinator neemt contact op met de desbetreffende persoon. Het is voor een potentieel lid mogelijk om aan vier proeftrainingen deel te nemen.

## 2.6 Maatschappelijk Verantwoorde Plannen

Volgt → bespreken in bestuursvergadering

## Hoofdstuk 3: Jeugdreglement

Als lid van SJO D.B.F. vertegenwoordig je SJO D.B.F. Hierbij hoort sportief gedrag, gepast taalgebruik en een positieve houding. Dit geldt voor zowel de trainingen, wedstrijden als andere activiteiten georganiseerd door de vereniging.

Verbaal en/of fysiek geweld wordt niet getolereerd.

Je bent als lid deel van een team (spelers en leiders). Om als team succesvol te zijn, ben je afhankelijk van elkaar. Laat dit ook in je gedrag, taalgebruik en houding naar elkaar duidelijk naar voren komen. zorg voor saamhorigheid, neem je verantwoordelijkheid voor jezelf en anderen, wees behulpzaam en kom gemaakte afspraken altijd na.

Binnen onze club is niemand gelijk, maar iedereen gelijkwaardig.

Tijdens trainingen, wedstrijden en andere activiteiten van SJO D.B.F. wordt er geluisterd naar de opdrachten en aanwijzingen van de leiders en trainers. Beslissingen die genomen zijn door de leiders en trainers worden geaccepteerd. Indien er onenigheden zijn, dan kunnen deze na afloop van de training of wedstrijd besproken worden met de leider/trainer.

Ieder lid is verantwoordelijk voor fatsoenlijk gebruik van de accommodatie en de ter beschikking gestelde voetbalfaciliteiten (kleding, training- en wedstrijdmaterialen)  
Spelers assisteren de leider/trainer bij het verzamelen en opbergen van de gebruikte materialen.

Respecteer de regels die gelden binnen de accommodatie van de tegenstander en blijf van andermans spullen af.

Samen staan we sterk.

## Tot slot

Door middel van het jeugdplan streeft SJO D.B.F. ernaar om de jeugd met plezier te laten voetballen. Zoals in het begin al benoemd staat zorgt plezier er uiteindelijk voor dat er ook gepresteerd wordt. Het plezier voor de kinderen moet een rode draad in het komende seizoen worden.

Op deze manier krijgen de kinderen ook plezier in het voetbal en komen ze elke week met veel plezier en enthousiasme voetballen en blijven ze ook voetballen. Wij hebben daarnaast de taak om de kinderen iets te leren, zodat ze met de juiste 'bagage' de stap naar de senioren kunnen maken. Aangezien dit het eerste jeugdplan is, zal er regelmatig bijsturing plaatsvinden. Dit jeugdplan is van strategisch niveau, dat betekent dat alle mensen die de SJO B.D.F. een warm hart toedragen voor 100% achter dit plan moeten blijven staan. Op deze manier ligt er een mooie toekomst voor beide verenigingen en de jeugd hiervan.