



CSV APELDOORN

Jeugdopleidingsplan

2022-2024

Onderbouw



Veeneman
BOUW



C&L
LICHTRECLAME B.V.

FuturumShop

Jeugdsponsors



Veeneman
BOUW



Sponsors van deze uitgave



drukkerij
kantoorartikelen
projectinrichting



Foto's in deze uitgave: Wout van Zoeren en Menno Hof

Voorwoord

Het Jeugdopleidingsplan geeft in grote lijnen aan hoe wij willen trainen, wedstrijden spelen en opleiden. Wat is onze visie op leren voetballen, wat moeten kinderen leren in een bepaalde leeftijdsgroep en hoe gaan wij om met het selecteren? Welke spelprincipes hanteren we in de verschillende bouwen? Allemaal zaken die in het Jeugdopleidingsplan aan de orde komen.

Het plan bestaat uit vier delen: Onderbouw, middenbouw, bovenbouw en keepers. U bekijkt nu het plan voor de **onderbouw**.

Het is geschreven door en voor de trainers en coaches van csv Apeldoorn. Natuurlijk is zo'n plan nooit volledig en ook nooit klaar. Het zal dus indien nodig ieder jaar bijgesteld moeten worden.

Ik wil iedereen die hieraan heeft meegewerkt heel hartelijk danken.

Paul de Bruin
Hoofd jeugdopleiding csv Apeldoorn - December 2021





Inhoudsopgave

Deelopleidingsplan csv Apeldoorn - **Onderbouw: JO6 t/m JO12**

1. Kenmerken per leeftijdscategorie	<u>1.</u>
-> JO6 en JO7	1.
-> JO8 en JO9	3.
-> JO10, JO11 en JO12	5.
2. Visie op leren voetballen: Inzicht-Creativiteit-Techniek	<u>7.</u>
3. Wat moeten spelers leren?	<u>7.</u>
4. Welke oefenstof past daarbij?	<u>8.</u>
5. Spelprincipes	<u>9.</u>
6. Speelwijze	<u>11.</u>
7. Coaching	<u>11.</u>
8. Wisselbeleid en lenen van spelers tijdens wedstrijden	<u>11.</u>
9. Breed opleiden, omgaan met verschillen en teamindelingen	<u>12.</u>
10. Meisjes en jongens	<u>12.</u>
11. Train de trainers	<u>13.</u>
12. Rol van de ouders	<u>13.</u>
13. Gedrag, waarden en normen	<u>14.</u>
14. Rollen en taken	<u>14.</u>



1. Kenmerken per leeftijdscategorie

J06 en J07

Kinderen op deze leeftijd moeten spelen. Al spelend leert men. Deze kinderen zijn visueel ingesteld en kunnen nog niet zo goed luisteren. Je moet dus heel veel laten zien en laten ervaren. Ze kunnen zich nog slecht concentreren, dus weinig praten maar heel veel laten doen! Plezier hebben in het voetballen is op deze leeftijd het belangrijkste. Zorg dat deze kinderen zich veilig voelen in het groepje.

Wat wil en kan de O6/O7-SPELER?

Het gaat om startende voetballers die alles nog moeten ontdekken. Ze ontwikkelen zich razendsnel, maar hebben een korte aandachtsboog. Waar moet je nog meer rekening mee houden?

Wil spelen en houdt van avontuur

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

Is gericht op zichzelf en wil graag de bal hebben

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

Spelregels zijn nog niet het belangrijkste

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

Heeft weinig geduld en is snel afgeleid

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

Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen! Geef enkel aanwijzingen gericht op de ruimte,

dus bijvoorbeeld 'probeer de bal tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van het stand- en zwaai-been etc.'

Begeleid ze in kindertaal

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

Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze

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

Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid

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



J08 en J09

Kinderen op deze leeftijd moeten spelen. Al spelend leert men. Deze kinderen zijn visueel ingesteld en kunnen nog niet zo goed luisteren. Je moet dus heel veel laten zien en laten ervaren. Plezier hebben in het voetballen is op deze leeftijd het belangrijkste. Je trainingen spannend maken en gebruik van fantasie geeft extra beleving. Zorg dat deze kinderen zich veilig voelen in het groepje, kies veel structuur, regelmaat en wees positief. Langzamerhand moeten deze kinderen leren om zich aan de regels te houden, zowel in als buiten het veld. Daar moet je ze ook op corrigeren.

Wat wil en kan de O8/O9-SPELER?

Deze leeftijdscategorie is per definitie verliefd op de bal en kan doelgericht leren handelen met de bal. Waar moet je nog meer rekening mee houden?

Wil vooral spelen

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

Wil graag de bal hebben

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

Is gericht op zichzelf en werkt soms al samen

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

Spelregels worden al duidelijker voor ze

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

Heeft weinig geduld en is snel afgeleid

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

Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

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

Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze

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

Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid

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

Jongens en meiden

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

JO10, JO11 en JO12

Op deze leeftijd worden de kinderen al veel zelfstandiger. Je mag ook meer van ze eisen op het gebied van luisteren, concentratie en een taak of oefening volbrengen. Ze worden zich bewust van het groepsproces en je kan ze hier ook op aanspreken. Ze kunnen steeds beter gaan samenspelen en samenwerken. Natuurlijk blijft het plezier voorop staan maar het leerproces gaat een belangrijke plaats innemen. Het ontwikkelen doen ze door heel veel herhaling, veel voordoen, en met voldoende weerstand werken. Mentaliteit gaat ook een doorslaggevende rol spelen.

Wat wil en kan de O10/O11/O12-SPELER?

Op deze leeftijd krijgen jeugdspelers oog voor meer dan alleen de bal en zijn ze steeds beter in staat om samen doelgericht te spelen. Waar moet je nog meer rekening mee houden?

Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang

De kinderen willen vooral bewegen en voetballen voor het plezier. Ze vinden het samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk. Ook zijn er kinderen die zich al wat bewuster echt als voetballer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.

Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht

Bij een gemiddelde O10/O11/O12-speler ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich door naar een fase waarin het gunstige effect gezien gaat worden van het overspelen naar een medespeler die er beter voor staat om te kunnen scoren, maar ook samen doelpunten te voorkomen. Moedig dit aan en laat vormen waarin ze samen kunnen scoren en doelpunten voorkomen zo vaak mogelijk terugkomen.

Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht

Laat de kinderen uitproberen, moedig creativiteit aan, geef ze dus de ruimte en gebruik ook hun ideeën om de trainingen nog leuker te maken. Ze willen hun ideeën graag laten zien. Laat ze regelmatig zelf een voorbeeld geven.

Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen

De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. Bij extreme temperaturen kunnen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf daarin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijvoorbeeld handschoenen en mutsen) en laat ze voldoende drinken.

Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven

Kinderen moeten het gevoel ervaren en ruimte krijgen om succesvol te kunnen handelen. Geef altijd positieve feedback om het zelfvertrouwen verder op te bouwen en ze door te laten groeien!



Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal voor je medespeler te spelen' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'hou je standbeen recht' etc.

Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze

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

Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie

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

Kan zijn of haar mening al geven

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

Jongens en meiden

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



2. Visie op leren voetballen

Inzicht-Creativiteit-Techniek

De kwaliteit van een speler wordt bepaald door zijn/haar vermogen om Complexe Voetbalsituaties op te lossen!

Creativiteit is de voetbaloplossing bedenken, Inzicht en Techniek bepalen of de voetbaloplossing mogelijk gemaakt kan worden.



ONDERBOUW

Kinderen leren flexibel omgaan met technische vaardigheden als ze veel oefenen in voetbalvormen waarin een bepaalde technische vaardigheid veelvuldig wordt gebruikt (impliciet leren). Waar uiteindelijk naar gestreefd wordt, is dat de jonge kinderen plezier beleven aan de training. Dan wordt het spel gespeeld en geleerd. Als dat het geval is, dan is de leersituatie voor de spelers optimaal. Loopt't – Lukt't – Leert't – Leeft't.

3. Wat moeten spelers leren?

Ontwikkelen van creatieve vermogen en motorische en technische vaardigheden.

Dit doen we door:

- Kleine dynamische spelvormen aan te bieden met veel herhalingen;
- Spelvormen aan te bieden waarin technische vaardigheden veelvuldig worden geoefend;
- Spelvormen aan te bieden waarin de motorische ontwikkeling wordt getraind;
- Te zorgen voor heel veel balcontacten;
- Veel te dribbelen met de bal, overspelen hoeft niet;
- Kinderen hun eigen keuzes te laten maken;
- Cogitraining aan te bieden: focus, snelheid, herhaling, groepsgevoel, en opvoeding;
- Het groepsgevoel te vergroten: voetbal is een teamsport waarbij het niet gaat om ik en de bal maar ik, de bal en mijn teamgenoten. Spelertjes slaan nieuwe informatie eerder op wanneer ze samenwerken dan wanneer ze het tegen elkaar opnemen. In de onderbouw moet er sprake zijn van een leercultus in plaats van een prestatiecultus.



4. Welke oefenstof past daarbij?

JO6:

Dribbelen, sturen van de bal, ontwikkelen van de motoriek met bal, aanvang spelvorm 1:1.

JO7:

Dribbelen, sneller wenden en keren met de bal, start 0:1 en uitbouwen spelvormen 1:1.

JO8:

Uitbouwen technische vaardigheden 0:1, beheersing 1:1.

JO9:

Volledige beheersing 0:1, Uitbouwen technische vaardigheden 1:1, 2:2, 3:3 (via 2:1 en 3:2)

JO10/JO11:

Uitbouwen technische vaardigheden binnen spelvormen 2:2, 3:3, 4:4.

JO12:

Tactiek 1e fase (opbouw), positiespel 5:2 en 5:3, ontwikkeling van positie binnen een linie, onderhouden technische vaardigheden.

Hoe verwerk je dit dan allemaal in een training en hoe bouw je de training dan op?

Blokje 1

Spelvorm t.b.v. motorisch-/ technische ontwikkeling of Techniekvorm 0v1 (op pionnen of "open ruimte") loopladder en sensebal

Blokje 2

Spelvorm, bijvoorbeeld 1:1 of 1:2 of 2:2 (Creativiteit ontwikkelen)

Blokje 3

Partijvorm, bijvoorbeeld 4:4

Alle trainingen zijn uitgewerkt en staan in een database ICT. De interne begeleider stuurt een PDF bestand met de inhoud van de training minimaal een dag van te voren ondersteund door filmmateriaal naar de trainers. Er wordt gewerkt in blokken van 8 weken van 16 trainingen. Na 8 weken volgt er een bufferweek. Daarin wordt een 4:4 toernooitje gespeeld. Teams kunnen dan ook gemixt worden om te observeren of de kinderen nog op het juiste niveau spelen.

Na die bufferweek wordt het eerste blok herhaald op een hoger niveau. Er zijn 4 blokken van 8 weken. Trainingen zijn aanpasbaar aan de leeftijd en het niveau van de spelers.



5. Spelprincipes

J06, J07 (de mini's)

Deze mini's trainen op woensdagmiddag en spelen op zaterdagmorgen onderlinge partijtjes 4:4. Het accent ligt daar op plezier en het spelend leren omgaan met de bal in allerlei voetbalspelvormen. Er wordt gewerkt met het circuittrainingsmodel met hulp van studenten van het CIOS uit Arnhem. De volgende onderdelen komen daarbij veelvuldig aan spelenderwijs de orde: Pingelen & Afpakken, Scoren & Doelverdedigen, Samenspelen & Afpakken.

J08, J09

"Ik" en een bal.....met de overgang naar: "Ik zie soms wel eens mijn vriendje vrij staan en probeer ik over te spelen...."
Niet afspelen maar uitspelen!

LEERLIJN SPELPRINCIPES ONDERBOUW

ONDERBOUW	J08-J09	Voor de speler	Voor de trainer
	Aanvallen	"Dribbel naar de goal" "Ga mee in de aanval" "Schiet op het doel als je de kans krijgt" "Komt er een tegenstander op je af, speel deze uit met een actie of een pass"	Stimuleer het maken van acties Stimuleer <i>alle</i> spelers deel te nemen aan de aanval Stimuleer spelers te schieten als ze de kans krijgen Sommige spelers krijgen oog voor één medespeler, anderen hebben alleen nog maar oog voor de bal. Leg niet te veel nadruk op overspelen.
	Verdedigen	"Ga naar de bal en pak deze af"	Stimuleer <i>alle</i> spelers om richting de bal te bewegen en deze af te pakken.



**JO10-JO11-
JO12**

Aanvallen

Voor de speler

"Dribbel naar de goal"
"Ga mee in de aanval"
"Schiet op het doel als je de kans krijgt"
"Komt er een tegenstander op je af, speel deze uit met een actie of een pass"

"Kijk over de bal bij het dribbelen"
"Loop vrij zodat je de bal kan ontvangen"
"Maak de speelruimte groot"
"Bied je ook aan bij de keeper"

Verdedigen

"Maak de speelruimte klein"

"Stap eerst vooruit om de tegenstander met bal onder druk te zetten"
"Kies zo positie dat je niet met één pass uitgespeeld kan worden"

Voor de trainer

Stimuleer het maken van acties
Stimuleer *alle* spelers deel te nemen aan de aanval
Stimuleer spelers te schieten als ze de kans krijgen

Steeds meer spelers krijgen oog voor medespelers, laat de speler zelf de keuze maken of hij zijn tegenstander het beste kan uitspelen met een actie of een pass.

Stimuleer spelers om zich heen te kijken bij het dribbelen.

Stimuleer de spelers zonder bal zodanig positie te kiezen dat zij aanspeelbaar zijn.

Stimuleer spelers de ruimte van het speelveld in breedte en diepte te benutten.

Stimuleer het opbouwen vanaf de keeper.

Stimuleer *alle* spelers om richting de bal te bewegen en deze *samen* af te pakken.
Stimuleer de spelers na balverlies om zo snel mogelijk weer druk te krijgen op de speler met de bal.

Stimuleer spelers om zo lang mogelijk nuttig te blijven in het verdedigen.

ONDERBOUW



6. Speelwijze

J08, J09 en J010 spelen 6:6

We proberen 1:2:1:2 te spelen. Maar laten de kinderen nog heel vrij om eigen keuzes te maken. Het gaat om dribbelen, drijven, schieten, acties maken en het uitspelen van de tegenstander en het afpakken van de bal als we die niet hebben.

J011 en J012 spelen 8:8

We spelen: 1:1:2:1:2:1 (dubbele ruit) waarbij we kinderen leren spelen op verschillende posities. Het gaat bij de kinderen om het willen winnen van de wedstrijd. Voor de coach is winst boeken belangrijker dan het winnen van de wedstrijd.

7. Coaching

ONDERBOUW

Tijdens de wedstrijd moeten jonge kinderen ontdekken waar ze goed in zijn. De coach versterkt dat door dit te stimuleren en vooral te herhalen. De coach helpt de kinderen door te coachen volgens de leerlijn Spelprincipes Onderbouw (zie hst. 5)

Tijdens de rustpauzes stelt de coach vooral open vragen om de spelers zelf na te laten denken. Feed forward. Ook kan de coach ervoor kiezen vooral niet te coachen.

Haal het beste in je spelers naar boven door positief te coachen. Benoem wat er goed gaat en geef concrete complimenten gericht op inzet in plaats van resultaat. Coach de spelers ook persoonlijk door specifieke complimenten en tips te geven en moedig ze vooral aan.

Bij de J011 en J012 benoemt de coach aan zijn spelers voor de wedstrijd hooguit 2/3 accenten waarop hij/zij wil coachen. Tijdens de rustpauzes en na afloop komt de coach hierop terug.

8. Wisselbeleid en lenen van spelers tijdens wedstrijden

Iedereen heeft in principe evenveel speeltijd.

Kinderen leren spelen op verschillende posities.

In de J08/J09 spelen we niet met vaste keepers. Daarna in overleg als iemand echt keeper wil worden.

Als een team spelers tekort komt, leent men spelers bij een ander team. Dit gebeurt in goed overleg tussen de trainers/leiders. Als dit niet lukt, kunnen de trainers de interne begeleider inschakelen.



9. Breed opleiden, omgaan met verschillen en teamindelingen

De ontwikkeling en daarmee het eindniveau van spelers en speelsters op jonge leeftijd is onvoorspelbaar. Het lijkt logisch om het eindniveau te voorspellen op basis van de aanname dat de huidige voetbalkwaliteiten van jeugdspelers vaststaan en zich via een rechte opwaartse lijn doorzetten. De praktijk wijst echter anders uit. Jonge kinderen ontwikkelen zich lang niet allemaal in hetzelfde tempo. Daar houden we goed rekening mee als we de teamindelingen gaan maken. De ontwikkeling van ieder individu verloopt op zijn of haar eigen en onvoorspelbare wijze. Zo is het goed om rekening te houden met verschillen die er binnen dezelfde leeftijden zijn. Deze verschillen kunnen groter of juist kleiner worden met de tijd. De verschillen hebben gevolgen voor de wijze waarop de spelers het spel (kunnen) spelen, beleven en ook hoe ze zich gedragen. Alle kinderen binnen een bepaalde leeftijdsgroep krijgen dan ook dezelfde training aangeboden. In de onderbouw worden de kinderen in principe ingedeeld op kalenderleeftijd. De kinderen die het verst zijn in hun ontwikkeling spelen in de eerste twee teams. De andere kinderen worden gelijkmatig verdeeld over de andere teams. Daar wordt natuurlijk ook rekening gehouden met sociale aspecten als vriendjes/vriendinnetjes bij elkaar. Als er zwaarwegende argumenten zijn om hiervan af te wijken doen we dat natuurlijk. Kinderen kunnen zich bijvoorbeeld sneller of langzamer ontwikkelen dan dat past bij hun kalenderleeftijd. Trainer, interne begeleider en HJO bespreken dit samen. Als er geen consensus wordt bereikt, beslist het HJO.

De interne begeleiders hebben zitting in de teamindelingscommissie. Zij hebben een goed beeld van de kinderen in de onderbouw. Ook bevragen zij minimaal twee keer per seizoen de trainers over de ontwikkeling van hun spelers. Uiteindelijk doen de interne begeleiders voorstellen voor de nieuwe teamindeling aan de teamindelingscommissie. Er worden geen selectiewedstrijden gespeeld. Dit voorstel wordt besproken met de trainers en daarna half juni gepubliceerd op de website.

ONDERBOUW

10. Meisjes en jongens

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



11. Train de trainers

Aan het begin van het seizoen organiseert de interne begeleider een drietal scholingsmomenten waarin de ICT methode aan de trainers wordt uitgelegd en gepresenteerd. In de loop van het seizoen coachen en ondersteunen de twee interne begeleiders de trainers van de onderbouw op het gebied van trainingsaanbod, trainingsaanpak en het coachen en begeleiden van de spelers. De interne begeleiders zijn ook zoveel mogelijk aanwezig op het veld tijdens de trainingen.

De interne begeleiders worden in hun werk ondersteund door het HJO.

12. Rol van de ouders

Wij vinden het leuk als ouders positief en enthousiast aanwezig zijn. Maar wij stellen het zeer op prijs als men de coaching overlaat aan de coach.

Wij zijn blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan en zelf ook regelmatig de wedstrijden bijwonen. Ze moedigen positief en plezierig aan, helpen met leren winnen en verliezen, met complimenten geven en troosten.

Hun goede voorbeeld is heel belangrijk voor de kinderen. Wij vinden het ongewenst als ouders zich bemoeien met de opstelling, mee coachen of instructies geven of het eigen kind straffen na een minder geslaagde actie. Wij spreken een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat, kort aan. Wij blijven dan vooral rustig, herinneren hem/haar aan de afspraken en vragen hem/haar na de wedstrijd even verder te spreken.



13. Gedrag, waarden en normen

Kanjerafspraken

1. We respecteren onszelf en anderen.
2. We helpen elkaar.
3. We vertrouwen elkaar.
4. We lachen elkaar niet uit.
5. Niemand speelt de baas.
6. Niemand doet zielig.

Gedrag:

csv Apeldoorn heeft een document waarin alle gedragsregels staan vermeld waar de jeugdspelers en het kader rondom elftallen zich aan dienen te houden. Dit document is op te vragen bij het bestuurslid Jeugdzaken.

14. Rollen en taken

Zie het Functieboek van csv Apeldoorn.





csv APELDOORN

Jeugdopleidingsplan

2022-2024

Onderbouw