

3. HET JEUGDOPLEIDINGSPLAN

3.1 Algemeen

Bij alle jeugdteams van V.V. Zundert willen we de nadruk leggen op de voetbalopleiding en zijn prestaties minder belangrijk. Als de voetbalopleiding goed is, zullen de prestaties vanzelf volgen. Echter, het is wel ons streven om met onze jeugdteams zo "hoog" mogelijk te spelen, zodat alle spelers bij de overstap naar de senioren een goede basis hebben. Bovendien behoren de jeugdspelers op dat moment een goede wedstrijdmentaliteit en een sportieve instelling te hebben.

Spelsysteem

Bij de E- en F-pupillen is door de KNVB voorgeschreven om 7 : 7 te spelen. In de praktijk komt het vaak voor dat men 8 : 8 / 9 : 9 of zelfs 10 : 10 speelt.

Bij de F-pupillen verdient het de voorkeur om max. 9 : 9 te spelen.

Bij de E-pupillen is de voorkeur om consequent 7:7 te spelen maar zeker niet verder te gaan dan 8:8.

Het basis spelsysteem bij 7 : 7 is 1 : 3 : 3. Bij 1 speler meer wordt dat 1 : 3 : 1 : 3. Bij 2 spelers meer wordt dat 1 : 3 : 2 : 3.

Training

Het zou, gezien onze doelstelling hierboven, wenselijk zijn voor iedere leeftijdsgroep een gediplomeerde trainer aan te trekken. Echter, realistisch gezien is dat geen haalbare kaart.

De jeugdopleiding zoekt voor haar teams naar "vrijwilligers" die ons inziens qua kennis en ervaring zo weinig mogelijk onderdoen voor de zgn. "gediplomeerde" trainers.

Het uitvoeren van een jeugdopleidingsplan vereist een nauwe samenwerking tussen trainers en vooral een zelfde visie op jeugdvoetbal. Daarnaast is het wenselijk dat de trainers niet altijd "meegaan" met de groep, zodat de jeugdspelers niet meerdere jaren dezelfde (soort) training krijgen. (maximaal 2 jaar het zelfde elftal)

De duur van een training wordt gebaseerd op de duur van de wedstrijden in de verschillende leeftijdscategorieën. De trainingsfrequentie per categorie hangt "helaas" sterk samen met het voorhanden liggende kader en de beschikbare accommodatie. Toch zou er "minimaal" als volgt getraind moeten worden:

- F-pupillen
1 x 1 uur training per week
- E - pupillen
1 x 1 uur en 30 minuten training per week
- D - pupillen
2 x 1 uur training per week
- C - junioren
2 x 1 uur en 15 minuten training per week
- B - junioren
2 x 1 uur en 30 minuten training per week
- A - junioren
2 x 1 uur en 30 minuten training per week

Selecteren

De teamindeling binnen de jeugdopleiding wordt in eerste instantie gebaseerd op de leeftijd van de spelers.

Dit om de spelers zoveel mogelijk met vrienden en klasgenoten te laten samenspelen, wat een positieve uitwerking kan hebben op het plezier in het spel. Pas als er binnen een bepaalde leeftijdscategorie teveel spelers van dezelfde leeftijd rondlopen, gaan we over op een vorm van selecteren. Vanaf de E-pupillen wordt er geselecteerd. Zeker 2^e jaars E-pupillen willen we zo hoog mogelijk laten voetballen. Dit doen we omdat een speler er niet bij gebaat is als hij te laag of te hoog wordt ingedeeld.

Vooraf te laag indelen (van talentvolle spelers) heeft een negatieve, remmende werking in de ontwikkeling van de spelers. Naast leeftijd en kwaliteit is een derde selectie criterium de fysieke en mentale gesteldheid van de spelers (b.v. is iemand heel groot of juist heel klein voor zijn leeftijd).

Overgang naar de senioren!

Uiteraard hoort bij een goede jeugdopleiding ook de zorg voor een goede overgang naar de senioren. Het is van groot belang de talentvolle spelers tijdig te laten "proeven" aan het seniorenvoetbal. Dit is o.a. te realiseren door deze spelers mee te laten spelen in oefenwedstrijden van het 1^{ste} en 2^{de} team. Verder moeten we onze talentvolle 2^e jaars A spelers de mogelijkheid bieden 1 keer per week te laten meetraineren met de selectie. Dit moet gebeuren vanaf de winterstop.

Spelers die talentvol zijn en in de jeugd zijn uitgeleerd omdat ze te weinig weerstand ondervinden moeten niet worden tegengehouden in hun ontwikkeling. In overleg met de trainer van de A-junioren en de trainers van de selectie senioren moeten er per individueel geval afspraken gemaakt worden wat de beste weg is om de ontwikkeling van zo'n speler te bevorderen.

In onze vereniging werken we met een elftal onder 23 jaar. Hier komen spelers uit de selectie en de A jeugd voor in aanmerking. De KNVB organiseert een dergelijke competitie met 1 of 2 wedstrijden per maand. Om overbelasting te voorkomen zijn wij van mening hier niet aan deel te nemen en zelf 5 a 6 vriendschappelijke wedstrijden te organiseren tegen verenigingen met soortgelijke elftallen en A jeugd elftallen van BVO's. De coaching van dit team zal onder de verantwoordelijkheid van de hoofdtrainer senioren vallen.

Ook aan de groep "mindere" spelers dienen we serieus aandacht te besteden. Zij moeten niet het gevoel krijgen er maar "bij te hangen". We moeten er voor zorgen dat deze spelers voor V.V. Zundert en de voetbalsport niet verloren gaan, zij bepalen ook het gezicht van onze vereniging, dus

- tijdig een gesprek regelen tussen deze spelers en de coördinator overige senioren.
- bij het indelen rekening houden met wensen van deze spelers en mogelijkheden bij de senioren.
- zorgen voor goede trainingsmogelijkheden voor de lagere seniorenteams.

3.2 Pupillen

De training voor de F-, E- en D- pupillen hoort in het teken te staan van balgewenning en wedstrijdgewenning. Voor de F en E- jeugd is de bal nog de grootste weerstand. Nadruk bij deze categorie hoort te liggen op veel spelvormen met de bal en veel beweging. Spelenderwijs de technieken onder de knie krijgen, vooral het passen en trappen (dribbelen en drijven) zijn belangrijk.

Om dit te realiseren werken we in onze opleiding met onze **voetbalschool (E- en F-pupillen)** waarin de jeugd traint in circuitvorm waarin veel balcontacten de basis vormen om 'baas' over de bal te worden. Alle spelers van de E- en F jeugd krijgen van de vereniging een eigen bal die ze mee naar huis mogen nemen om de spelers op deze manier te stimuleren om thuis te oefenen. De bal dienen ze zelf mee te brengen naar de training en aan het eind van het seizoen mogen de spelers de bal houden.

Bij de D- pupillen hoort de training in het teken te staan van balgewenning om weerstanden als medespeler en tegenstander nadrukkelijker in te passen. De nadruk verschuift bij deze categorie naar het positie spel en het samenspelen.

Tot slot moet je deze spelertjes nog zoveel mogelijk hun "gang" laten gaan. Stimuleer en versterk een bepaald talent (keepen, dribbelen, veel lopen, etc.). Leer ze geen dingen af die ze van nature juist heel graag doen.

3.2.1 De F-pupillen

Kenmerken:

Dit is de groep allerkleinsten, de spelers zijn 5 ½ tot 8 jaar. F-pupillen mogen vanaf 6 jaar deelnemen aan de KNVB competitie. Ieder team zal bestaan uit maximaal 9 spelers. De spelertjes zijn spontaan en hebben een grote bewegingsdrang. Voor deze allerkleinste is de bal nog de grootste weerstand, die zijn ze nog niet "de baas". De bal- en lichaamscoördinatie zijn over het algemeen nog slecht en de bedoelingen van het spel zijn nog onduidelijker.

De F- pupillen leren vooral door het opdoen van bewegingservaring en het kijken ernaar. Veel meer dan door te luisteren naar wat de trainer te zeggen heeft. Dit komt omdat de concentratie zeer gering is, en ze vaak helemaal opgaan in het spel. Het "team idee" leeft nog niet en men is over het algemeen individueel bezig.

Het allerbelangrijkste bij deze spelertjes is echter nog altijd het speelse en het plezier dat ze in het voetbal willen en moeten beleven. De trainingen voor de F- pupillen staan in het teken van balgewenning.

Uitgangspunten voor de training zijn:

- veel vormen met de bal (altijd een bal aan de voet) en veel beweging, dus niet te lang stil laten staan.
- gezien de geringe concentratie op deze leeftijd, geen ingewikkelde oefenvormen en geen lange verhalen.
- veel afwisseling, trainingen kunnen zonder problemen achter elkaar herhaald worden.
- het omgaan met de bal moet steeds centraal staan. Spelenderwijs de technieken onder de knie krijgen. Vooral het passen en trappen.
- het moeten winnen is absoluut niet belangrijk en kan zelfs belemmerend werken. Wedstrijdmentaliteit komt vanzelf, het plezier komt op de eerste plaats.

Zoals gezegd is het "de baas" worden over de bal zeer belangrijk voor de F- pupillen. Voor wat betreft het aanleren van bal- en lichaamstechniek zijn het dribbelen /drijven en het passen /trappen dan ook de belangrijkste onderdelen, daarvoor moeten ze echter wel zoveel mogelijk de bal "hebben". Dus, kleine partijtjes (bijvoorbeeld 2 tegen 2) waarin veel gescoord kan worden (grote doelen, succes beleven) en waarin de spelers veelvuldig aan de bal zijn.

Doelstelling:

- Ontwikkelen van balgevoel / lichaamscoördinatie (gooien, vangen, trappen enz.).
- Aanleren van de basistechnieken dribbelen / drijven en passen / trappen in speelse oefenvormen.
- Aanleren van de eenvoudigste spelregels: de inworp, de hoekschop, de vrije trap.

3.2.2 De E-pupillen

Kenmerken:

De kenmerken van de leeftijdscategorie van de E -pupillen (8 tot 10 jaar) komen voor een groot gedeelte overeen met die van de F- pupillen. De spelertjes zijn nog altijd spontaan en hebben een grote bewegingsdrang. Echter, bij de E- pupillen is het lichaam al iets meer geschikt voor het aanleren van allerlei vaardigheden. Zij zijn al wat meer "de baas" over de bal. Ook de coördinatie is al wat beter en de bedoelingen van het spel zijn al duidelijker, zodat ze wat beter op elkaar gaan letten. Er ontwikkelt zich soms ook al een voorkeur. Zo ontstaan er keepers en "echte" spitsen.

Langzamerhand gaat ook het "team idee" leven, in het spelgedrag wordt dat al snel zichtbaar. Het individueel bezig zijn, wat je nog zo sterk bij de F- pupillen ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen (althans bij de meeste).

Goed leren samen spelen kan alleen geleerd worden in vormen waarbij er weerstanden zijn. Samen spelen zonder tegenstander heeft nauwelijks zin. Het samen spelen in een 11 : 11 of 7 : 7 situatie is voor veel spelers te onoverzichtelijk en dus te moeilijk. Daarom moeten we vereenvoudigen tot positie spelen van 1:1, 3:1, 4:2 en partij spelen van hooguit 5:5. Hierbij is het spel overzichtelijk voor de speler en wordt er sneller geleerd. Daarnaast is het hebben van veel wisselende balcontacten voorwaarde voor het voetballeerproces.

Dit lukt beter in kleinere positie en partijspelen dan in het 11 : 11.

De training voor deze groep hoeft ook niet steeds anders te zijn. Herhalen van veel dezelfde vormen is de basis voor beter te leren voetballen.

Uitgangspunten voor de trainingen zijn:

- Het omgaan met de bal en balcoördinatie (technische vaardigheden) moeten centraal staan .
- Geen strak voorgeschreven oefenvormen, maar juist spelvormen, zodat de speler zijn fantasie en creativiteit kan ontwikkelen.
- Veel aan de bal zijn, motoriek verbeteren.
- Voor spelers worden wedstrijd en prestatie belangrijker.

Doelstelling:

- Verder ontwikkelen van het balgevoel / bal coördinatie.
- Verbeteren van de basistechnieken vanuit dribbelen / drijven en passen / trappen.
- Het aanleren van nieuwe basistechnieken, verwerken van de bal en jongleren.
- Aanleren van eenvoudige zaken zoals vrijlopen, overspelen (samenspel), de bal afpakken (verdedigen)
- Doorvoeren van de in de F- jeugd aangeleerde spelregels.

Overgang E-pupillen naar D-pupillen

Om de overgang van de E-pupillen naar de D-pupillen zo soepel mogelijk te laten verlopen is het wenselijk om zo vroeg mogelijk (uiterlijk 1 maart) met de 2^e jaars E-pupillen te gaan trainen om te leren spelen op een groot veld. Verder moeten er vanaf 1 maart tot einde seizoen minimaal 4 wedstrijden worden gespeeld op een groot veld om het gewenningsproces te versnellen. Het dient ook aanbeveling om met de 2^e jaars E-pupillen in te schrijven op een laag D-pupillen toernooi.

3.2.3 De D- pupillen

Kenmerken:

In deze leeftijdsfase moet duidelijk worden dat het samenspelen de basis is van het voetbalspel. Dat daarbij individuele kwaliteiten nodig zijn bepaalt mede het niveau van het samenspel. Veel oefenvormen met de bal blijven ook bij deze groep centraal. Daarnaast dient het grootste deel van de training zijn beslag te krijgen in positie- en partijspelen, waarbij aan het samenspel en het creëren van kansen nadrukkelijker gedacht moet worden.

Bij de 10- tot 12 jarigen breekt duidelijk een nieuwe periode aan. De spelers zijn goed gebouwd, hebben een goede coördinatie en kunnen al veel meer concentratie opbrengen dan bij de F- en de E- pupillen het geval is. Ideaal dus voor het aanleren van alle technische vaardigheden. De bewegingsdrang is in het algemeen nog steeds groot en ze kunnen zich al beter aan bepaalde gedragsregels houden. De D- speler voelt dat ook bij zichzelf, dus kun je zeggen dat er in deze leeftijds categorie sprake is van een ideaal leerklimaat.

De D- pupillen zijn leergierig en willen vaak het hoogste bereiken. Bepaalde oefenvormen of spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien er het nut van in. De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk.

Ze zijn al prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun speelse instelling nog kunnen hebben en ze hun krachten nog niet goed kunnen verdelen. Dit betekent dat de training afwisselend moet zijn en dat de spelers de gelegenheid moeten hebben om te bewegen. Dus niet stilstaan in een rij of lange verhalen moeten aanhoren van de trainer. Wat dit laatste betreft lijken ze nog op de E- pupillen. Het belangrijkste is dat het samenspel en het beleven van plezier daaraan, gestalte gaat krijgen. De groepsprestatie gaat een rol spelen.

De D- pupillen spelen voor het eerst op een groot veld, zodat het wennen aan de posities veel aandacht behoeft en niet te vergeten zeker de buitenspelregel. Dit kan het beste bereikt worden door het spelen van veel wedstrijden. Op de training zullen de specifieke vaardigheden, zoals het dribbelen en drijven, het passen en trappen, het verwerken van de bal in relatie met het voetbal moeten worden verbeterd. Een voorbeeld is het spelen van de bal met de binnenkant of de buitenkant van de voet en het aannemen van een onzuivere bal of een bal met effect. Belangrijke vaardigheid wordt nu ook het aannemen (stoppen) in al zijn vormen van de bal.

De positie- en de partijspelen vormen bij de D- pupillen het hoofdmenu. Daarbij kunnen de bedoelingen van het voetbal het best duidelijk gemaakt worden. Enkele voorbeelden zijn:

- Hoe houden we de bal in bezit? Hoe gedragen medespelers zich ten opzichte van de balbezitter?
- Hoe wordt er vrijgelopen? Roepen de spelers op de juiste manier naar elkaar? De D- pupillen roepen vaak om de bal, terwijl dat eigenlijk niet kan.
- Hoe wordt er verdedigd? Doet iedereen mee of zijn het steeds dezelfde spelers die het moeten doen?

De D- pupillen moeten aan het eind van hun periode het positie spel redelijk beheersen. Zij moeten bijvoorbeeld 5 tegen 2 of 5 tegen 3 kunnen spelen. Door de doelen en het veld te veranderen kan de trainer dit proberen te bereiken.

Ook nu weer een paar voorbeelden:

- Een veld dat lang en smal is: spelers worden gedwongen om snel diep te spelen. (attendeer de spelers op het buitenspel lopen)
- Een veld dat kort en breed is: spelers worden gedwongen de breedte van het veld te gebruiken.
- Een partij, waarbij beide teams meerdere doelen moeten verdedigen: spelers worden gedwongen goed samen te werken en zullen overzicht moeten houden.
- Een partij met grote doelen zonder keepers: spelers zullen vaak schieten en zullen kort moeten verdedigen, om niet gauw een kans weg te geven.

Tot dusver de belangrijkste zaken die bij de D- leeftijdscategorie van belang zijn. Tot slot nog even iets over een specifieke vaardigheid: Het koppen.

Het is raadzaam om pas op deze leeftijd hiermee te beginnen. Jongere spelers ervaren koppen (omdat het nog niet goed gebeurt) meestal als iets pijnlijks (als het al niet gevaarlijk voor de gezondheid is) en daardoor ontstaat er vaak een angst voor het koppen. Bij de D- spelers moet daarom het laten kennis nemen met het koppen geheel gericht zijn op het wegnemen van die angst, dus: lichte (eventueel plastic) ballen gebruiken, goed aangeven hoe er gekopt moet worden (met het voorhoofd, ogen open, vanuit de romp en schouders, niet knikken met de nek, los van de grond, enz.), nooit langer dan zo'n 10 minuten doorgaan, zelf ballen laten opgooien. (komen namelijk minder hard aan).

Doelstelling:

- Verbeteren van de techniek in spel- en wedstrijdvormen.
- Uitbreiden van de tactische kennis rondom vrijlopen, samenspel en verdedigen.
- Spelers aanleren hoe te handelen tijdens balbezit, balbezit tegenstander en wisseling daarvan.
- Spelers de posities binnen een 4-3-3- formatie aanleren.
- Aanleren alle spelregels van het voetbal inclusief buitenspel.

Overgang talentvolle D-pupillen naar C-junioren

Om de overgang naar een hogere leeftijdscategorie te vereenvoudigen is het wenselijk dat de 2^e jaars D1 spelers vanaf de winterstop in een roulatiesysteem (max 5 spelers per keer) mee gaan trainen met de C1 junioren. Dit alles om vroeg te wennen aan een hogere handelings snelheid en meer fysieke weerstand.

3.3 Junioren

Uitgangspunt voor C-, B- en A- junioren is vooral de wedstrijd. Datgene wat fout gaat in de wedstrijd vormt de inhoud van de training daarna. Om te zien wat er goed en fout in de wedstrijd gaat zal de trainer de wedstrijd moeten kunnen lezen.

Daarbij moet hij vooral letten op de drie belangrijkste momenten:

1. Balbezit

- Hoe is het vrijlopen bij balbezit?
- Zijn alle individuele acties gerechtvaardigd?
- Hoe is het onderlinge coachen?
- Zijn de passes juist of onvoldoende?

2. Balverlies

- Wat doet de speler die het dichtst bij de tegenstander met de bal is?
- Wat doen de andere spelers?
- Reageren alle linies defensief of wordt het veroveren van de bal aan enkele overgelaten?
- Hoe wordt er verdedigd? (afwachtend of actief) etc.

3. Moment van balwisseling

- Wat is de directe oorzaak van balverlies?
- Hoe reageren de spelers rondom de bal?
- Hoe is het vrijlopen op het moment van balherovering?
- Hoe verloopt de omschakeling in het algemeen? (actief of niet)

3.3.1 De C- junioren

Kenmerken:

Deze 12- tot 14 jarigen zijn in een fase terechtgekomen, waarin de onderlinge lichamelijke en ook geestelijke verschillen erg groot kunnen zijn. Ze raken in de puberteit, de lengtegroei gaat ineens veel sneller en de bewegingen lijken soms wat minder gecoördineerd.(alsof ze zichzelf minder goed onder controle hebben).

Daarnaast zijn ze veel met zichzelf bezig, begrijpelijk, want er gebeurt nogal wat met hun lijf. Dat allemaal brengt met zich mee dat ze heel wisselend kunnen reageren op anderen. Ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer. Wanneer het zich bij het ene kind veel meer voordoet dan bij het andere, ben je als trainer snel geneigd om negatief te reageren, terwijl je zulk gedrag dan beter kunt negeren.

De interesses van de spelers kunnen ook nogal eens veranderen. Het ene moment willen ze niets van training weten, het andere moment willen ze niets anders. Een extra stimulans van de ouders helpt hierbij. De C- spelers denken vaak zwart-wit en hebben een ongenueanceerde mening, waarmee het soms moeilijk omgaan is.

Niet alle spelers ondergaan de puberteit zo heftig, maar die veranderingen doen zich wel bij iedereen voor.

Belangrijk in dit verband met de sterke lichaamsgroei is de blessuregevoeligheid. De spieren kunnen de groei van de botten nauwelijks bijhouden, waardoor ze snel onder grote spanning komen te staan. Maximaal sprinten, springen en schieten kan dan ook niet meer zonder **een goede warming-up!**

Wat betekenen deze kenmerken voor het geven van de training? Omdat, de coördinatie op deze leeftijd door de snelle lengtegroei nogal wat deuken op kan lopen, is het van belang om op de training geen moeilijke, nieuwe oefenvormen aan te bieden, waarbij de coördinatie juist op de proef wordt gesteld. We moeten ons beperken tot datgene wat in de voorgaande periode is bereikt. Verwacht niet teveel, stel geen hoge eisen, wanneer je ziet dat een speler er grote moeite mee heeft.

Gezien de geestelijke ontwikkeling die de spelers meemaken, moeten we er juist in de periode dat zij soms zo onzeker zijn voor zorgen dat de bedoelingen op de training erg duidelijk zijn. De trainer moet goed aangeven wat hij wil gaan oefenen en hoe de uitvoering moet zijn. Hij zal, zonder daar diep op in te gaan, duidelijk aan moeten geven wat er goed gaat en wat er fout gaat. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het "conflict" hoog laat oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kant laten zien. Begrip hebben voor de reacties en het een beetje relativeren.

Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op. Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de wat recalcitrante spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect sorteren dan de meeste trainers denken.....**De C- speler weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd!**

Dit betekent dat hier ook het moment is aangebroken om op de training wedstrijdgericht te gaan werken. Het coachen moet nadrukkelijk een aanvang nemen. Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijdssituaties geconfronteerd worden. Situaties, waarvan ze kunnen leren en dus beter leren voetballen. Het coachen moet gebeuren met een aantal vaste termen zoals 'in de rug' , 'opendraaien' , 'doordekken' , 'druk zetten' , 'uitzakken' , 'vrije bal' .

De C- speler weet wat er in de wedstrijd van hem gevraagd wordt, hij kan dus tijdens de training de relatie leggen met de wedstrijd. De trainer moet hem daarop aanspreken en hem daarin coachen. De trainingsvormen die dus bij deze categorie toegepast kunnen worden liggen dan ook minder vast dan die bij de pupillen het geval is. Immers, de wedstrijd bepaalt de inhoud van de training. De vaardigheden die bij de pupillen apart geoefend worden, het passen en trappen, het verwerken van de bal en het koppen komen uiteraard nog wel aan de orde, maar ze vormen niet meer de basis van de training. Echter, tijdens de warming-up kunnen ze goed geoefend worden op een verantwoorde manier, zodat de trainer twee vliegen in één klap vangt: hij herhaalt een aantal basistechnieken en hij

heeft meteen zijn warming-up gedaan. Nu gaat het erom wat de trainer in de kern van de partij gaat doen.

Dit is afhankelijk van het niveau van de groep, maar in het algemeen zijn er bij de C- jeugd een aantal problemen in de wedstrijd die zich bijna altijd wel voordoen, t.w.:

1. De opbouw van achteruit gaat te gehaast, waardoor er snel balverlies wordt geleden.
2. Bij balbezit wordt er slecht vrijgelopen door de spelers die dicht bij de bal zijn, waardoor er te snel in de diepte wordt gespeeld.
3. Op het moment dat de ploeg de bal kwijtraakt, wordt er traag gereageerd, zodat de tegenstander rustig kan opbouwen.

Doelstelling:

- Aanleren van vaardigheden in spel- en wedstrijdvormen (b.v. pass over lengte uitbreiden, wreeftrap).
- Verbeteren hoe te handelen tijdens balbezit, balbezit tegenstander en wisseling daarvan.
- Verbeteren van de tactische kennis, het positieospel in 4-3-3 formatie.
- Geen krachttraining.
- Individuele aandacht / verwachtingen niet te hoog.
- Aanleren goede warming-up.

Overgang C1 spelers naar B-junioren.

Ook deze spelers kunnen niet vroeg genoeg wennen aan een hogere weerstand en snelheid bij de B-junioren. Vanaf de winterstop ook deze spelers de mogelijkheid bieden om 1x per week (max. 5 spelers per training) aan te sluiten bij de training van de B-junioren.

3.3.2 De B- junioren

Kenmerken:

Net als bij de C- junioren kunnen, bij de groep van 14- tot 16 jarige, de onderlinge verschillen nog erg groot zijn. Er zitten spelers bij die de versnelde lengtegroei pas inzetten (laatbloeiers) en er zijn erbij die bijna een volwassen postuur hebben. Hetzelfde geldt voor de geestelijke ontwikkeling. Vaak lopen er in deze leeftijdscategorie nog dispensatiespelers rond, zodat je ook hier kan spreken van een gemêleerd gezelschap.

Het verschil met de C- speler is vooral de grotere belastbaarheid. B- junioren kunnen het al wat langer volhouden en zijn beter in staat om hun krachten te verdelen. De "negatieve" fase zoals bij de C- junioren beschreven, is al wat achter de rug. Het trainen op techniek werpt duidelijk al wat meer resultaat af. De spelers hebben meer realiteitszin en zijn goed aanspreekbaar over hun eigen spel en dat van hun team(genoten) . Daarnaast tonen ze ook al inzicht in de oorzaken van de problemen, die zich voordoen in de wedstrijd (tactiek wordt bespreekbaar).

Voor de training betekent dit dat het "coachen" centraal staat en dat net als bij de C- junioren de wedstrijd het uitgangspunt vormt. De weerstand waarmee gewerkt wordt kan worden vergroot. Hiermee bedoelen wij zaken als: tegenstand, moeilijkheidsfactoren en minder "ideale" omstandigheden bij oefeningen. Dit zal er toe leiden dat er een groter beroep kan /moet worden gedaan op de samenwerking binnen het team.

Waar, bij de lagere jeugd één of twee uitblinkende spelers nog in staat zijn een wedstrijd volledig te bepalen, zal dit bij de B- (en A-) junioren minder het geval zijn.

Omdat dus, het "coachen" bij deze categorie in toenemende mate belangrijker wordt, enige opmerkingen en "kreten", die bij de B- jeugd meer en meer op hun plaats zijn:

- "Zorgen voor een goede en juiste veldbezetting"
- "Zorg dat de spitsen ruimte hebben om aangespeeld te worden, veld "lang" en "breed" houden"
- "Speel direct (nu wel) de vrije man aan"
- "Pas op voor buitenspel"
- "Bij een doelrijpe kans niet meer eerst aannemen (zoals bij de lagere jeugd), maar direct schieten"
- Dwing (als aanvaller) de verdedigers tot het maken van een keuze"
- "Bij balverlies de opbouw van de tegenpartij storen, maar ook sturen"

Doelstelling:

- Verbeteren van technische vaardigheden onder meer weerstand.
- Tactische vorming vanuit wedstrijdssituaties.
- Meer beroep op verantwoordelijkheid met betrekking tot eigen taak.
- Verbeteren tactische kennis positie spel 4-3-3- formatie en de taken daarbinnen.
- Optimaliseren van de voetbalconditie in spel- en wedstrijdvorm.

Overgang B1-junioren naar A-junioren.

Zie overgang vorige categorie

3.3.3 De A- junioren

Kenmerken:

Voor de A- junior is een belangrijke fase aangebroken. Hij staat op het punt over te gaan naar de senioren. Lichamelijk zijn deze 16- tot 18 jarigen ver genoeg om de overstap te maken, maar geestelijk is het best een grote sprong. Er vast aan wennen door regelmatig mee te trainen en mee te spelen kan deze overgang vereenvoudigen. Het verdient ook aanbeveling om de A- junioren zoveel mogelijk in "groepjes", voor zover het niveau dat toelaat, te laten overgaan.

De A- jeugd heeft een leeftijd bereikt waarin een fase aangebroken is waarbij het voetbalspel op een "volwassen" wijze gespeeld moet gaan worden. Het komt er nu op aan dat de spelers een goed inzicht krijgen in wat hun eigen mogelijkheden zijn. De favoriete positie is nu wel bekend, hetgeen niet wil zeggen dat de spelers slechts op één positie kunnen spelen. Als de speelwijze erom vraagt, zal iedere speler van deze leeftijd begrijpen dat er soms moet worden geschoven. Als het goed is hebben alle spelers tijdens hun jeugdopleiding ervaring opgedaan op andere posities dan hun huidige, zodat er geen probleem hoeft te zijn.

Voor wat de training betreft geldt hetzelfde als bij de B- junioren. Het coachen is ook hier de basis van de training. Deze is wedstrijdgericht en de spelers van deze leeftijd zullen nu ook gaan ervaren dat factoren als vorm, mentaliteit en doorzettingsvermogen een bepaalde rol kunnen gaan spelen. Op de training mag dit dan ook niet ontbreken.

De spelers kunnen op dit niveau nog veel leren (ook nog altijd wat de techniek betreft), dus kan daar zowel binnen als buiten de training aandacht aan worden besteed. Net als bij de B- jeugd zal onder andere het positiespel zeker tot de hoofdmoot van de training moeten horen.

Doelstelling:

- Optimale toepassing van technische vaardigheden onder hoge weerstand.
- Streven naar optimale kennis en toepassing op gebied van techniek en tactiek.
- Optimaliseren van de voetbalconditie in spel- en wedstrijdvormen.
- Spelers kennen de taken in een 4-3-3 formatie en geven hieraan invulling, elke speler heeft een min of meer vaste positie in deze formatie en kan daarnaast nog op een aantal andere posities uit de voeten.

3.4 Meisjes / Dames

Omdat in Nederland en dus ook bij V.V. Zundert het dames / meisjesvoetbal steeds populairder wordt, is de jeugdopleiding bij het meisjesvoetbal steeds meer te vergelijken met de opleiding bij de jongens.

Indien bij V.V. Zundert het dames / meisjesvoetbal zich nog verder uitbreidt, zou het wenselijk zijn om t.z.t. een aparte meisjesvoetbal commissie op te richten, die verantwoordelijk is voor begeleiding en opleiding van de meisjes. Liefst zou deze commissie moeten bestaan uit een aantal personen, waarin b.v. de volgende personen vertegenwoordigd kunnen zijn, Jeugdcoördinator, speelsters senioren damesteam, trainer(ster) dames, trainer(ster) meisjes.

Vanzelfsprekend zouden vrouwelijke leider(s) en / of trainer(s) het ideaalste zijn voor een damesteam. Zij snappen t.o.v. van mannen veel beter wat de dames en meisjes meemaken. Hierbij valt zeker te denken aan de manier van coachen en voor wat betreft het omkleden c.q. douchen. Hier zal de trainer / leider goed na moeten denken hoe te handelen. Het karakter en de visie op het voetbal is bij meisjes nu eenmaal heel anders dan jongens en zal dus heel anders benaderd moeten worden.

Samenstelling teams

Indien er voldoende aanwas is qua meisjes, dienen zij in de E-F jeugd zoveel mogelijk in hetzelfde team geplaatst te worden. Zodoende spelen zij al van jongs af aan met leeftijdgenoten en kunnen zij als team de verschillende categorieën doorlopen. Plaatsing in een competitie met andere meisjesteams is geen absolute must.

Vanaf de D-jeugd dienen de meisjes in elftallen te spelen. Indien er getalenteerde meisjes zijn, kan overwogen worden, ze bij de jongens te laten spelen.

Voetbalkwaliteiten

Uitgaande van hetgeen vermeld bij samenstelling teams trainen de meisjes tot en met de E-jeugd mee met de jongens. Indien voldoende meisjes zijn kan overwogen worden het programma afzonderlijk aan te bieden.

Vanaf de meisjes-D trainen de meisjes zoveel mogelijk als team. Gezien de ervaringen met de huidige meisjesteams, kunnen de trainingen van de meisjes het best zoals bij de E-pupillen worden ingevuld.

De voetbalkwaliteiten van de meisjes-C is vergelijkbaar met die van de jongens D-pupillen. Voor wat betreft de oefenstof kan daarbij worden aangesloten.

Bij de meisjes B en A mag je de voetbalkwaliteiten vergelijken met die van de jongens C- en B-junioren. Qua oefenstof kan hierbij zoveel mogelijk worden aangesloten.

Overgang meisjes naar dames

Om te overgang te versoepelen is het noodzakelijk om de meisjes tijdig te laten proeven aan het damesvoetbal, hetzij door het meespelen in wedstrijden, hetzij in deelnemen aan trainingen.

Speelsters die talentvol zijn en bij de meisjes zijn uitgeleerd, omdat ze te weinig weerstand ondervinden, moeten niet worden tegengehouden in hun ontwikkeling. In overleg met de trainer/begeleiding van de meisjes en de trainers van de dames moeten er per individueel geval afspraken gemaakt worden wat de beste weg is om de ontwikkeling van zo'n speelster te bevorderen

3.5 Keepers

zie keepersplan

