



OPLEIDINGSPLAN

s.v. MZC'11 te Zierikzee

Handleiding voor het opleidingskader

BIJLAGE I van het Technisch Beleidsplan



INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding
2. Doelstelling opleidingsplan
3. De basis van het opleidingsplan – 4 pilaren
4. Pilaar 1: - Individuele ontwikkeling spelers centraal
5. Pilaar 2: - Trainingen gericht op leren (teamtaken)
 - 5.1 De organisatie en taken bij balbezit
 - 5.2 De organisatie en taken bij balbezit tegenstander
 - 5.3 De organisatie en taken bij wisseling balbezit tegenstander naar balbezit (balverovering)
 - 5.4 De organisatie en taken bij wisseling balbezit naar balbezit tegenstander (balverlies)
6. Pilaar 3: - Trainers werken samen
7. Pilaar 4: - Lerende en productieve organisatie competentieprofiel
8. Trainingsopbouw van F-pupillen tot A-junioren
9. Leerdoelen per leeftijdscategorie
10. Het begeleiden van jeugdspelers
11. Trainingen
12. Taken jeugdtrainer
 - 12.1 Taakomschrijving jeugdtrainer
 - 12.2 Coaching
 - 12.3 Aanwijzingen bij het geven van trainingen
13. Technisch management orgaan
14. Team van specialisten
15. Rapportage jeugdspelers



1. INLEIDING

Zoals in het Technisch Beleidsplan staat omschreven, wil MZC'11 een herkenbaar beleid voeren, waarin de "overall" visie breed gedragen wordt.

Deze visie bestaat uit:

- **Ambitie om te groeien** als club in kwantiteit en kwaliteit. Dit begint bij een goede strategie en structuur. We willen de kwaliteit op voetbalgebied verbeteren omdat we een hoger voetbalniveau nastreven. We willen dit bereiken door jeugdspelers beter op te leiden door gediplomeerde trainers voor de groep te zetten. Het bestuur wil trainers, leiders en scheidsrechters stimuleren om een diploma te gaan halen. Het is belangrijk om een goede jeugdopleiding te organiseren, omdat de senioren elftallen op eigen jeugdexponenten draait. Daardoor zijn de senioren elftallen afhankelijk van wat er over komt uit de jeugd. Hoe meer leden MZC'11 krijgt, hoe groter de uitstraling richting omgeving.
- **Fairplay uitdragen**, als vereniging doen wij er alles aan om dit de leden mee te geven, sportief spel en een respectvolle houding naar de tegenstander, scheidsrechter, medespeler, toeschouwers zijn erg belangrijk binnen de vereniging. Bestuur, trainers, leiders, ouders hebben een voorbeeldfunctie hierin. Hierdoor wordt een positieve uitstraling van de club naar omgeving en andere clubs bewerkstelligd.
- **Duidelijk opleidingstraject** voor de jeugd met daaraan gekoppelde gespecificeerde trainingen per leeftijdsgroep, gericht op leren in een lerende productieve organisatie.
- **De organisatiestructuur**, de manier van coachen en de trainingsmethoden van MZC'11 zijn gericht op het individuele opleidingsproces. Individueel belang gaat voor teambelang in de opleidingsfase (resultaat ondergeschikt!).

Dit is een handleiding ter ondersteuning van opleiders van jeugdspelers binnen MZC. MZC heeft voor ogen om trainers te begeleiden door middel van het stimuleren van een lerende en productieve organisatie. Er zal te allen tijde ruimte zijn voor creativiteit van onze trainers.

Dit boekje moet mede zorg dragen aan de "overall" visie en het herkenbare beleid dat MZC wil voeren. Met een heldere visie en een optimale samenwerking zullen wij een gezamenlijk doel bereiken.

Primaire hoofddoelstelling

Elke speler binnen MZC mag rekenen op een optimale opleiding. Het optimaal opleiden en ontwikkelen moet leiden tot kwalitatief goede voetballers op de manier die MZC voor ogen heeft. Spelers gaan op een voor hun zo hoog mogelijk niveau spelen.



MZC filosofie

De primaire hoofd doelstelling en visie lopen als een rode draad door de vereniging en in de verdere uitwerking in dit kaderboekje. Verder gaat het in dit boekje vooral over de MZC filosofie.

Het opleiden van jeugdvoetballers krijgt ondersteuning van structuur, regels en procedures. Deze zijn niet leidend. Flexibiliteit en creativiteit van de trainers blijven altijd mogelijk. Echter het samenwerken is primair. MZC werkt met vier pilaren: Speler, training, trainer en club. Deze worden verder in deze handleiding toegelicht.

2. DOELSTELLING OPLEIDINGSPLAN

Ten aanzien van het opleidingsplan zijn twee aspecten van wezenlijk belang met betrekking tot de implementatie en invulling van het plan, te weten:

- Organisatorische aspect
- Voetbaltechnisch aspect

Ten aanzien van het organisatorisch aspect moet worden gestreefd naar:

- Heldere organisatiestructuur;
- Duidelijkheid over verantwoordelijkheden, bevoegdheden en taken;
- Goede ondersteuning bij interne en externe communicatie

Ten aanzien van het voetbaltechnische aspect moet worden gestreefd naar:

- Verantwoorde training en begeleiding van de jeugdspelers op ieder leeftijdsniveau en rekening houdend met individuele ambities en kwaliteiten;
- Plezier in het voetbalspel voor spelers, ouders/verzorgers én jeugdkader;
- Aanvullende richtlijnen voor prestatievoetbal, dat leidt tot prestatieteams die succesvol uitkomen op de volgende niveaus:

Beide aspecten moeten in voldoende mate aanwezig zijn voor het slagen van het plan.

Belangrijk is dat men de jeugd laat spelen, laat oefenen. De jeugdtrainer reikt aan, de jeugd probeert, oefent en beheerst na enige tijd iets wat hij eerst niet beheerste. Specifiek doel van de jeugdtraining is scholing en verbetering van de voetbalkwaliteiten, dit kan afzonderlijk of gecombineerd getraind worden.

Voorwaarde is wel dat het de jeugdspeler boeit: met de bal werken, met (doel)punten werken, niet te moeilijk (plezier weg) en niet te gemakkelijk (verveling). Vooral die laatste twee zijn niet altijd even gemakkelijk, omdat de groep uit verschillende niveaus kan bestaan. Geef dan ruimte voor de beteren of zwakkeren om ook voor hun gevoel goed bezig te zijn.



Een ander belangrijk punt in de jeugdtraining is o.a. het werken aan de tweebenigheid, wisselen van speelposities (rechtsbenige op links en omgekeerd). Niet altijd de gemakkelijkste weg kiezen en veel zelf oefenen. De jeugdspeler dient te beseffen dat hij voor zichzelf traint en niet voor de trainer. Aan de andere kant moet de trainer ook beseffen dat hij niet voor zichzelf traint, maar voor de jeugdspelers.

Bij de jongste jeugd (F en E) zal de nadruk vooral moeten liggen de voetballer gewend te laten raken met de bal en hem/haar de mogelijkheden geven de technisch vaardigheden te leren beheersen. Dit zal men alles spelenderwijs aan de orde moeten stellen, zodat ze onbewust oefenen.

In het bijzonder vanaf de D- en C-jeugd kunnen we meer gericht gaan werken, bewust gaan oefenen. Spelen met een elftaltactiek en trainen n.a.v. in wedstrijden gesignaleerde tekortkomingen. Vooral het vragenderwijs inhoud aan de training geven is belangrijk (waarom? - daarom!).

De afronding van de jeugdopleiding vindt plaats bij de B- en A - jeugd waar de voetballers zowel technisch, tactisch als mentaal worden voorbereid op het "grote werk", het seniorenvoetbal. Dit kan alleen door maximale weerstand in training en wedstrijd en door regelmatig kennis te maken met seniorenvoetbal.

De speler(s) moeten worden opgeleid in de geest van 'het willen winnen'; Echter het gezag van bovenaf 'moeten winnen' of erger nog 'niet mogen verliezen' is iets dat niet acceptabel is.

De betere jeugdspelers moeten in hun elftal op die positie(s) worden opgesteld waar zij kwalitatief zich het beste ontwikkelen. In het algemeen gesteld dus op die posities waar zij de meeste weerstand ondervinden of wel hun mindere sterke kwaliteiten beter ontwikkeld kunnen worden. De beste spelers niet in de positie van de zogenaamde "laatste man". Een linksbenige speler ook eens op rechts en andersom.

Binnen de jeugdopleiding is de ontwikkeling van de individuele speler belangrijk. De prestaties van de elftallen echter ook, zeker wanneer we spreken over onze selectie-elftallen. Beide facetten zullen dan ook in de gaten gehouden moeten worden; er zorg voor dragen dat een goed evenwicht wordt gevonden.

Bovengemiddelde spelers moeten de mogelijkheid hebben om indien zij hiervoor de benodigde kwaliteiten beschikken (technisch, tactisch, fysiek en geestelijk), vroegtijdig door te stromen naar een hogere leeftijdsgroep. Zij moeten het zelf ook willen en contact met de ouders/verzorgers is eveneens een vereiste. De voetbaltechnische ontwikkeling wordt daarmee bespoedigd.



3. DE BASIS VAN HET OPLEIDINGSPLAN – 4 PILAREN

De basis van het opleidingsplan voor het opleiden van jeugdspelers binnen MZC bestaat uit 4 pilaren, dit zijn:

Pilaar 1, *Individuele ontwikkeling spelers centraal*

Het individu gaat voor teamresultaat en opleiden gaat voor winnen. Het opleiden is gebaseerd op techniek, inzicht (tactiek), persoonlijkheid (mentaliteit, communicatie) en fysiek.

Pilaar 2, *Trainingen gericht op leren*

Er is geen vast MZC'11 systeem: We sturen op technische normen, we doceren tactiek als hulpmiddel. Individuele training van de vaardigheden. Keeperstraining, Techniektraining, Training per linie (verdedigers, spitsen, middenveld). Verder een duidelijke lijst met taken per positie.

Pilaar 3, *Trainers werken samen*

Structuur, regels en procedures zijn niet leidend maar ondersteunend aan het opleidingsproces. Trainen door samenwerking specialisten: trainers, individuele trainers, TC, medische begeleiding.

Pilaar 4, *Lerende productieve organisatie*

Zorgen voor een leeromgeving zowel voor spelers als staf op basis van samenwerking (lezingen, gasttrainingen, diploma's, voorlichting, kansen voor ontwikkeling, netwerk).

4. PILAAR 1 - INDIVIDUELE ONTWIKKELING SPELERS CENTRAAL

INDIVIDU GAAT VOOR TEAMRESULTAAT EN OPLEIDEN GAAT VOOR WINNEN

De individuele ontwikkeling van jeugdspelers is gebaseerd op de TIPF methode:

Techniek, Inzicht, Persoonlijkheid, Fysiek.

Techniek

Techniek aanleren is vaak positie gerelateerd. Daarom wordt er ook gewerkt met het trainen per linie of positie. Over het algemeen en individueel wordt er getraind op trappen en passen, eerste aanname, afwerken op doel, opendraaien in de aanname, techniek in de kleine ruimte (handelingssnelheid), passeren van de tegenstander en schijnbewegingen.



Inzicht

Vaak hebben voetballers een aangeboren aanleg voor inzicht en tactiek. De opgeleide trainers gaan door gebruik van alle soorten middelen naar aanleiding van wedstrijden en tijdens trainingen het hoe en waarom vertellen over spelsituaties en de tactiek. Dit gebeurt door de spelers hierbij te betrekken. De doelstelling is dat de spelers in de wedstrijd zelf oplossingen weten aan te dragen en zo weten wanneer en op welk moment de juiste handeling plaats moet vinden met als doel inzicht te creëren.

Verder is het van belang dat de spelers per positie taken leren. Dit om inzicht te krijgen in hun positie en posities van anderen.

Persoonlijkheid (mentaliteit en communicatie)

Een ieder heeft een eigen persoonlijkheid en ontwikkeling. De trainers geven door persoonlijke benadering zoveel mogelijk advies aan elk individu; Normen vanuit MZC zijn uitstraling, constructieve mondigheid (meedenken met het proces), het nemen van initiatief, wilskracht en doorzettingsvermogen, teamgeest, omgang met kritiek zowel positief als negatief.

Verder is respect naar tegenstander, omstander en scheidsrechter een must. Hieronder wordt verstaan dat de spelers niemand opzettelijk bejegenen, overtredingen uitlokken.

Fysiek

Alhoewel amper te trainen rekenen we hieronder sprintsnelheid en explosiviteit. Verder dienen de spelers respect te hebben voor hun eigen lichaam en daar zorg voor te dragen. Hieronder wordt ook verstaan dat de spelers op tijd blessures aangeven en voor trainers om respect te hebben voor de medische begeleiding en ontwikkeling van het lichaam van het kind. Per individu er waar nodig rekening worden gehouden met het fysiek.

5. PILAAR 2 - TRAININGEN GERICHT OP LEREN (TEAMTAKEN)

WE STUREN OP TECHNISCHE NORMEN EN DOCEREN TACTIEK ALS HULPMIDDEL.

MZC wil speler Individueel training geven om hun vaardigheden verder te ontwikkelen. Denk hierbij aan keeperstraining, techniektraining, training per positie (verdedigers, spitsen, middenveld.) Verder is er een duidelijke lijst met taken als team en per positie in balbezit, balbezit tegenstander en de omschakeling van beide opgesteld als ondersteuning van de trainers/leiders.

Teamtaken

De toe te passen speelstijl gaat uit van vier situaties in het voetbal:



- **Balbezit**
- **Balbezit tegenstander**
- **Omschakeling bij balverlies**
- **Omschakeling bij balverovering**

De omschakeling van balverovering en het moment van balverlies zijn essentieel. Het omschakelen moeten snel plaatsvinden en zich richten op het creëren en wegnemen van tijd en ruimte. Het moet voor iedere speler duidelijk zijn wat er tijdens het omschakelen van hem verwacht wordt. Als team moet het duidelijk zijn wat er tijdens de situaties de hoogste prioriteit heeft.

Situatie Balbezit

Kan niet direct diep gespeeld worden, dan moet het veld groot gemaakt worden zodat er balbezit blijft om zodoende tot positieospel, dus aanvalsopbouw, te komen. Bevindt het team zich in balbezit en de tegenstander heeft zich achter de bal opgesteld, dan is de intentie om de tegenstander zo ver mogelijk terug te dringen op eigen helft.

Wanneer dit is gerealiseerd moeten de spitsen initiatieven ontplooiën om de scoringskansen te vergroten. Dan moet de veldbezetting aanvallend optimaal zijn. In deze situatie moet geduld opgebracht worden om op het juiste moment tot een opening te komen. Niet te snel een steekpass met een te hoog risicogehalte.

De counter voor de tegenstander ligt dan open. In balbezit is de technische uitvoering enorm belangrijk; denk daarbij aan de balsnelheid en de balaanname. Dit gaat samen met de tactische aspecten; denk daarbij aan het vrijlopen, initiatieven nemen en de samenwerking tussen de linies.

Situatie balbezit tegenstander

Wanneer de tegenstander de bal heeft en rustig kan bouwen aan een aanval moet de intentie van het team zijn, dat zij achter de bal de tegenstander opvangen. Hoe dicht de tegenstander bij het eigen te verdedigen doel komt, des te dicht er gedekt moet worden.

Een speler van een tegenpartij mag in wezen niet opendraaien op onze eigen helft. De vleugelspeler denkt daarbij verdedigend en zakt mee terug en knijpt mee naar binnen. Dan moet de veldbezetting verdedigend optimaal zijn.

Omschakeling bij balverlies

Vindt het moment van balbezit naar balverlies plaats, dan moet de tegenstander direct onder druk gezet worden. De speler met balbezit mag in geen geval een dieptepass kunnen spelen. Het ophouden van een tegenaanval is dan een belangrijk punt.



Daarnaast staat de tegenstander nog niet in positie en is op zijn kwetsbaarst. In de buurt van de bal moeten de ruimtes klein worden gemaakt. Zo wordt voorkomen dat de tegenstander via positiespel tot een opbouw kan komen. Als er geen directie balverovering plaatsvindt moet het team inzakken, dat moet snel gebeuren door iedere speler. Zie situatie balbezit tegenstander.

Omschakeling bij balverovering

Wordt de bal veroverd op de helft van de tegenstander, dan moet gekeken worden of de dieptepass gespeeld kan worden. Kijk of de spitsen in een 1:1 situatie staan. De spitsen dienen bij verovering van de bal direct initiatieven te ontplooiën zodat dit via een dieptepass van achteruit direct tot een scoringskans kan leiden. Staat de centrumspits dubbel gedekt dan moet deze zich inschakelen om zo de “derde man” vrij

te spelen. Dit zal in de meeste gevallen de centrale middenvelder zijn. Doordat de vleugelspitsen ingezakt zijn bij balbezit tegenstander heeft dat gevolgen voor het spel bij balverovering. Wordt er door de vleugelverdediger van de tegenstander doorgedekt, dan kan de diepe bal op de vleugelspits worden gegeven. Dek de vleugelverdediger de ruimte af, dan kan de vleugelspits in de voeten worden aangespeeld. Heeft de tegenstander veel spelers achter de bal dan kan meestal niet gecounterd worden; De speelstijl omschakelen naar situatie “balbezit”

5.1 DE ORGANISATIE EN TAKEN BIJ BALBEZIT

Algemene uitgangspunten van het team

- Veldbezetting moet goed zijn; de posities moeten ingevuld zijn.
- Afstanden tussen de linies / spelers niet te groot.
- Vanuit de opbouw komen tot een aanval heeft de meeste kans van slagen bij een goede organisatie; positiespel. Er moeten altijd twee afpeelmogelijkheden zijn in een zogenaamde driehoek.
- Communicatie en samenwerken door coaching.
- Positiespel is middel en geen doel; Diep blijven kijken.
- De bal laten circuleren in een hoog tempo. De bedoeling is om tot een aanval te komen.

Daarbij zijn de volgende zaken zeer belangrijk voor het slagen van een goede uitvoering en het voorkomen van balverlies:

Geduld opbrengen

Onnodig balverlies vermijden; balbezit houden; beter bal te lang in bezit dan direct weer balverlies



Diep blijven kijken

diepte gaat voor breedte; Breedtepass is een moment voor de tegenstander om de bal te onderscheppen en een snelle counter uit te voeren.

Concentratie

Functionele techniek

Techniek toepassen indien meerwaarde en niet om de techniek/geen showcase

Initiatieven spitsspelers en middenvelders

Te weinig dadendrang leidt tot balbezit om het balbezit, met kans op te veel breedtepasses.

De intentie moet zijn:

- Centrumspits (9) aanspelen; De middenvelders (6) (10) (8) bieden zich aan voor de pass/kaats terug of vooruit. Initiatieven en loopacties zijn dan belangrijk.
- De vleugelspitsen in een 1:1 duel krijgen
- Individuele actie/loopduel en komen tot scoringskans of voorzet
- Spelverplaatsing via de zijkanten
- Via rechterspits (7), dan moet de rechtermiddenvelder (6) bijsluiten om (7) een afspeelmogelijkheid terug te geven; ondersteunen, niet dichtlopen
- Via de linkerspits (11), dan moet de linkermiddenvelder (8) bijsluiten om (11) een afspeelmogelijkheid terug te geven; ondersteunen, niet dichtlopen
- Mankracht in het strafschoopgebied / voor het doel; niet afwachten
- Baltempo hoog houden.
- Rechter- en linkerspits (7) (11) houden het veld breed.
- Linies (middenveld en verdediging) sluiten aan; geen gaten tussen de linies;
- 2e bal opvangen om nieuwe aanval op te zetten, snel nieuwe posities innemen en
- tegenstander onder druk houden.

Taken per linie

Achterste linie: 1 (keeper), 2 en 5 (rechts- en linksback), 3 en 4 (centrale verdedigers)

- Hoge balsnelheid kunnen spelen
- Foutloos in de opbouw spelen
- Ruimte t.o.v. de spitsen tegenstander optimaal benutten
- Elkaar goed coachen
- Bal snel verplaatsen in de diepte

Middelste linie: 6 (rechtshalf of punt naar achter), 8 (linkshalf), 10 (rechtshalf of punt naar voren)



- In eigen zone spelen; niet te diep staan
- Zorgen voor balans in de veldbezetting
- Geen onnodig balverlies
- Niet onnodig lopen met de bal
- Ondersteunen 7, 9 en 11
- 6 en 8 afwisselend controlerend spelen / kantelen / niet op één lijn
- Goede moment diep gaan; moment zien, derde man worden
- Moment van aanbieden; vooractie in het lopen
- Contact houden met opbouw; spel lezen
- In de bal komen
- Elkaar goed coachen

Voorste linie: 7 (rechtsbuiten), 9 (spits), 11 (linksbuiten)

- Individuele actie aangaan
- Voorzet geven
- Voor het doel komen
- Samenwerking onderling ; niet op 1 lijn staan
- Juiste keuzes maken (actie maken of afspelen)
- Bij gelegenheid schieten op de goal
- Ruimtes niet dichtlopen
- Elkaar goed coachen

Taken individueel

(1) Keeper

- Meedoen in positiespel
- Coachen
- Meelopen met de richting van de bal
- Goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap
- Rekening houden met counter/schot uit balverlies

(2) (5) Rechtsback en Linksback

- Veld breed houden in balbezit
- Niet te dicht tegen de lijn aan ; communicatie met vleugelspits
- Geen balverlies
- Goede aanname, opengedraaid staan
- Goede inspeelpass kunnen geven
- Moment zien wanneer bal diep gespeeld kan worden (diepte voor breedtepass)
- Moment zien wanneer diep gegaan kan worden



(3) (4) Centrale verdedigers

- Effectieve techniek; aannemen spelen
- Moment zien wanneer diep gespeeld kan worden
- Balsnelheid bepalen
- Coachen
- Altijd vooruit kijken
- Eén van de twee doorschuiven in balbezit

(6) (8) Rechter en Linker middenvelders

- In de as van het veld spelen(niet aan de buitenkant!)
- Ondersteunen 7 en 11
- Door driehoekjes voor positiespel zorgen
- Niet lopen met de bal
- Diepe bal of crossbal geven
- Op tijd diep spelen
- Voor het doel komen bij voorzet
- Ruimtes niet dichtlopen
- Derde man worden
- Letten op onderlinge afstanden met 3 en 4, 10 en 9

(10) Centrale Middenvelder

- Team bij elkaar houden door vasthouden bal en/of kaatsen
- Bijsluiten bij 9; samenwerken
- Als tweede spits fungeren
- Over centrumspits heen gaan
- Tweede bal hebben
- Ruimtes niet dichtlopen
- Derde man worden

(7) (11) Rechtsbuiten en Linksbuiten

- Diep en breed staan
- Vooracties maken en op tijd aanbieden
- Passeeracties maken; 1:1
- Snelheid gebruiken
- Bij aanval andere kant voor het doel komen
- Ruimte maken voor opkomende half of vleugelverdediger
- Eigen initiatief hebben/ creatief zijn



(9) Centrumspits

- Veel in beweging
- Diep staan om diepe bal gespeeld te krijgen
- Op tijd in de bal komen; samenwerking met 10 maar ook met 6 en 8
- In de bal komen en diep spelen op 7 en 11
- Ruimte maken voor 10 (veld groot maken)
- Altijd in scoringspositie willen komen
- Attent zijn op fouten tegenstander; scherp zijn
- Risico's nemen bij afwerken, maar wel bewuste acties maken
- Bewust en op tijd eerste of tweede paal kiezen
- Bal opeisen
- Eigen initiatief hebben/ creatief zijn

5.2 DE ORGANISATIE EN TAKEN BIJ BALBEZIT TEGENSTANDER

Algemene uitgangspunten van het team

- Zo snel mogelijk achter de bal komen.
- Harmonica veldbezetting (kantelen en zones verdedigen).
- Het veld klein maken; in de breedte knijpen wanneer aanval over de andere kant gaat.
- Voorhoede terugzakken; afhankelijk van de tegenstander:
- Afjaagsysteem:
 - eigen helft
 - 10 meter over de middellijn
 - 20 meter over de middellijn
- De balbezittende tegenstander onder druk zetten; deze mag de bal niet diep spelen; dwingen tot breedte- of terugpass
- Mentaliteit, de discipline moet groot zijn. Er moet opofferingsgezindheid zijn
- Bij bal veroveren countermogelijkheid zoeken of anders bal eruit halen en in positie komen.
- Iedereen in de zonedekking. Op eigen helft mag niemand doordraaien. Wachten op een zwak moment van de tegenstander om druk te zetten dmv coaching (bv. back of slechte bal).
- De taken overnemen wanneer je op een andere positie komt te staan; d.w.z. De taken uitvoeren welke bij die positie horen.
- Tijdens persoonlijke duels in duel blijven met je directe tegenstander; deze moet je onder druk blijven zetten; er kan dan geen sprake zijn van taakovername.
- Tegenstander met bal naar de zijkant dwingen.



- Bij overtal situatie tegenstander, elkaar rugdekking geven in de lengte; de kortste weg naar het doel afschermen. Probeer tegenstander op te houden om zodoende teamgenoten de tijd te geven om te kunnen assisteren.

Taken per linie

Achterste linie: 1 (keeper), 2 en 5 (rechts- en linksback), 3 en 4 (centrale verdedigers)

- Contact met de spitsen tegenstander
- Speelveld klein maken; doordekken
- Rugdekking verzorgen, knijpen
- Coaching
- Bij balbezit tegenstander in beweging zijn(bij druk op de bal vooruit. Bij geen druk achteruit bewegen)
- Niemand door laten draaien op eigen helft

Middelste linie: 6 (rechtshalf of punt naar achter), 8 (linkshalf), 10 (rechtshalf of punt naar voren)

- Ondersteunen spitsen
- Rugdekking geven aan elkaar
- Coaching
- Evenwicht bewaren; niet afjagen bij slechte veldbezetting
- Voorkomen van cross- of dieptebal
- Na balveroveren zorgen voor balbezit (simpel spelen)
- Niemand door laten draaien op eigen helft
- Zorgen voor restverdediging(minimaal 6 man)
- Tweede bal hebben

Voorste linie: 7 (rechtsbuiten), 9 (spits), 11 (linksbuiten)

- Luisteren naar coaching
- Moment van afjagen aangeven
- Voorkomen van diepe bal
- Doorjagen; niet na één keer ophouden
- Fouten tegenstander afstraffen
- Actie na de actie; gebruik maken desoriëntatie tegenstander



Taken individueel per positie

(1) Keeper

- Geeft leiding, aanwijzingen
- Bij veel ruimte voor zich, uit de goal keepen om dieptepass te onderscheppen
- Voorbereid zijn op blinde diepe bal
- Meevoetballen
- Met de richting van de bal meebewegen
- Coachen, leiding geven, rust uitstralen
- Resoluut in zijn acties, niet twijfelen

(2) (5) rechtsback en linksback

- In de mandekking; binnenkant en kort dekken; hoe dicht bij het doel hoe scherper
- Tegenstander mag nooit binnendoor passeren, naar de zijkant dwingen
- Knijpen naar de kant van de bal
- Coachen 6 en 8
- Bij balbezit tegenstander achterin of middenveld in beweging zijn (bij druk op de bal vooruit. Bij geen druk achteruit bewegen)

(3) (4) Centrale verdedigers

- Geeft rugdekking aan de achterhoede; in de breedte meebewegen met het spel
- In de mandekking kunnen spelen
- Probeer vooruit te lezen, waar de bal diep heen zal worden gespeeld
- Bij doorkomende tegenstander uitstappen voor de verdediging en het duel aangaan met de balbezittende tegenstander
- Coachen backs en middenveld.
- Resoluut ingrijpen
- In de mandekking; kort dekken dicht bij het doel.
- Sterk in 1:1 duel
- Bij balbezit tegenstander achterin of middenveld in beweging zijn (bij druk op de bal vooruit. Bij geen druk achteruit bewegen)

(6) (8) Rechter en Linker Middenvelders

- Niet op de zijlijnen verdedigen, maar naar binnen
- Achter de tegenstander dekken; deze mag nooit achter je worden aangespeeld.
- De kortste weg naar het doel afdekken.



- De directe tegenstander mag bij balaanname op eigen helft niet draaien om een diepe bal te geven; dwing hem tot een pass terug of breedte pass.
- Ondersteunen, coachen spitsen
- Knijpen naar de kant van de bal
- Op tijd in duel gaan; agressie
- Tweede bal

(10) Centrale Middenvelder

- Directe tegenstander opvangen.
- Ballijn naar spitsen afschermen (speelbeen)
- Bij balaanname op eigen helft direct onder druk zetten; tegenstander mag geen diepe bal of een pass voorwaarts geven; dwingen tot pass terug of breedtepass
- In communicatie met de centrumspits druk zetten op het verdedigingsduo

(7)(11) Rechtsbuiten en Linksbuiten

- Laat directe tegenstander eerst vrij; deze zal zich i.h.a. breed aanbieden voor een breedtepass van de vrije verdediger.
- Bepalen moment van afjagen en/of luisteren naar coaching.
- Voorkomen diepe bal speelbeen.
- Naar binnen knijpen als de bal aan de andere kant is.

(9) Centrumspits

- Geeft positiedekking aan centrale verdedigers.
- Opbouw verstoren door vanuit de sterke opbouwer naar de zwakker opbouwer te lopen en de ballijn af te dekken.
- Fouten tegenstander direct afstraffen

5.3 DE ORGANISATIE EN TAKEN BIJ WISSELING BALBEZIT TEGENSTANDER NAAR BALBEZIT (BALVEROVERING)

Algemene uitgangspunten van het team

- Maak gebruik van de desorganisatie van de tegenstander
- Essentieel is op welk speelveldgedeelte de bal veroverd wordt

Middenveld of helft tegenstander:

Zoek zo snel mogelijk de aanval of probeer voordeel te slaan uit het feit dat



veel spelers van de tegenpartij voor de bal staan: dus veel ruimte, weinig tijd!

Eigen helft:

Kijk naar afspeelmogelijkheden vooruit: is er ruimte?

Zo ja: benut de ruimte en speel diep: veel ruimte, weinig tijd!

Zo niet: houd balbezit en kom tot opbouw: veel ruimte, veel tijd!

5.4 DE ORGANISATIE EN TAKEN BIJ WISSELING BALBEZIT NAAR BALBEZIT TEGENSTANDER (BALVERLIES)

Algemene uitgangspunten van het team

- Probeer de tegenstander met bal zo snel mogelijk onder druk te zetten (eerste 5 seconden na het balverlies).
- Afhankelijk van de sterke punten van de tegenstander moet er afgesproken worden wat na de druk op de bal door het team wordt ingevuld

PRESSING VOORUIT op helft van de tegenstander

- Wanneer er balverlies wordt geleden op de helft van de tegenstander, dan kan de intentie van het hele team zijn om de bal ook weer op de helft van de tegenstander te heroveren: pressing.
- In de buurt van de bal de ruimten klein maken; afsluiten.
- De diepe bal van de tegenpartij moet zeker voorkomen worden. Breng de balbezitter in de situatie zodat deze de bal gaat afschermen en met zijn gezicht naar het eigen doel staat.
- De weg terug moet ook afgesloten worden. Breng de speler zo in het nauw zodat deze alleen nog maar een onzorgvuldige pass kan geven of in balbezit moet blijven omdat er geen afspeelmogelijkheden zijn. Immers hoe langer een speler onder druk in balbezit blijft des te eerder wordt er balverlies geleden.
- Het hele team dekt vooruit.
- De tijd en de ruimte wordt weggenomen op de helft van de tegenstander

INZAKKEN / PRESSING op eigen helft

- Wanneer er balverlies wordt geleden op de helft van de tegenstander, dan kan de intentie van het hele team zijn om de bal op eigen helft weer te heroveren: inzakken.
- De diepe bal van de tegenpartij moet zeker voorkomen worden. Breng de balbezitter in de situatie zodat deze de bal alleen nog maar terug kan spelen naar zijn eigen doelman.

De rest van de spelers van de tegenpartij staat gedekt. Dus er wordt wel eerst doorgedekt maar met de intentie om de terugspeelbal te bewerkstelligen.

- Wanneer de bal onderweg is naar de doelman, worden de posities balbezit tegenstander ingenomen.
- Het moment om de verdedigende posities weer in te nemen, is vaak niet heel lang. Derhalve moet dat omschakelmoment van het team snel zijn. De vleugelspitsen zakken in. De rechter en linkermiddenvelder zorgen dat de linies kort op elkaar zitten. De centrale middenvelder zakt in. Als dat voor elkaar is dan heeft het team de ruimte op eigen helft ingenomen en daarom weggehaald. Daarna begint het verdedigen balbezit tegenstander.

Het dient aanbeveling om eerst voor het laatste omschakelmoment te kiezen, dus inzakken. Dit is makkelijker trainbaar en levert (eerst) meer resultaat op. De spelers spelen en denken immers liever vanuit balbezit. Ook is het voor de spelers meer herkenbaar en makkelijker uitvoerbaar wanneer er alleen maar ruimte moet worden afgedekt. Wel is belangrijk dat direct bij balverlies druk gezet wordt op de bal (bv door de centrumspits) om tijd te creëren om de verdediging te organiseren.

Afhankelijk van de karakters van de spelers in het team kan daarna alsnog voor gekozen worden om pressing op de helft van de tegenstander te gaan spelen na balverlies.

6. PILAAR 3 – TRAINERS WERKEN SAMEN

TRAINEN DOOR SAMENWERKING SPECIALISTEN, TRAINERS, INDIVIDUELE TRAINERS, JEUGDCOMMISSIE, MEDISCHE BEGELEIDING.

Structuur, regels en procedures zijn niet leidend, maar ondersteunend aan het opleidingsproces.

Het hiernaast staande organigram zet de speler centraal.

Zijn kwaliteiten worden verbeterd door een samenwerkend team van specialisten.

Communicatie is daarbij het sleutelwoord.





7. PILAAR 4 - LERENDE EN PRODUCTIEVE ORGANISATIE COMPETENTIEPROFIEL

CREATIE VAN EEN LEEROMGEVING ZOWEL VOOR SPELERS ALS STAF OP BASIS VAN SAMENWERKING.

Door samenwerking bieden we elkaar en biedt de club trainers en spelers ruime kansen om te ontwikkelen. Dit kan door zowel interne als externe mensen geboden worden door middel van lezingen, gasttrainingen, voorlichting.

De doelstelling is om voor elk selectieteam een gediplomeerde trainer, door de KNVB opgeleid, te hebben staan. Voor de andere teams minimaal een door de club opgeleide trainer. Daarnaast is het van belang dat er vloeiende overgang is naar de senioren.

Door de organisatie, gekaderde taken en communicatie onderling ontstaat er een productieve organisatie. Hiermee wordt voorkomen dat er aparte koninkrijkes ontstaan en dat er een platform is voor iedere trainer.

Alle functies binnen de vereniging hebben een taakomschrijving en een daaraan gerelateerd competentieprofiel:

1. **Vakkennis:** Diploma op KNVB niveau of eventueel in ieder geval ervaring eerste klas niveau.
2. **Pedagogisch:** Veilige, constructieve leeromgeving waar spelers fatsoenlijk en met respect met elkaar omgaan
3. **Didactisch:** Rekening houden met individu en zelfstandigheid stimuleren.
4. **Organisatorisch:** overzichtelijke, ordelijke, taakgerichte leef- en leeromgeving
5. **Samenwerken met collega's:** Bijdrage leveren aan de organisatie. Collegiale consultatie en intervisie geeft en ontvangt
6. **Interpersoonlijk:** een goede sfeer van omgaan en samenwerken waarin de trainer zowel leidt als begeleidt, zowel stuurt als volgt, zowel confronteert als verzoent en conflicten oplost
7. **Reflectief:** denkt na over zijn opvattingen en bekwaamheden en streeft ernaar zich steeds beter te ontwikkelen.



8. TRAININGSOPBOUW VAN F-PUPILLEN TOT A-JUNIOREN

Samenhangende trainingsaanpak van F-pupillen tot en met A-junioren is essentieel in het opleidingstraject en leidt tot mogelijkheden tot doorstroming naar hogere elftallen.

Oefenstof per leeftijdscategorie moeten worden afgestemd op trainingsdoelen en spelerskwaliteiten. Moeilijkheidsgraad van de oefeningen worden aangepast aan het niveau van de spelers. Baltechnische training (Pass-, trap-, koptraining) zijn vaste onderdelen van het trainingsprogramma.

MZC heeft voor ogen onderstaande geleidelijke trainingsopbouw van F naar A te realiseren:

- Bij **F-pupillen** wordt getraind op balvaardigheid, balgreitigheid en individuele acties richting doel
- Bij **E-pupillen** wordt dit uitgebreid met strak samenspel op korte afstand (passing, 3-hoekjes, bal laag)
- Bij **D-pupillen** wordt dit uitgebreid met positiespel op basis van 1-3-4-3, ruimtegebruik, onderlinge coaching, spelen op balbezit en omgaan met de tegenstander
- Bij **C-junioren** wordt dit uitgebreid met het kunnen spelen volgens 1-4-3-3, tactisch inzicht, omschakelen tussen aanvallen en verdedigen, tempowisselingen, slimme overtredingen, spelhervattingen en inspelen op ontwikkelingen van de wedstrijd
- Bij **B-junioren** wordt dit uitgebreid met het kunnen spelen volgens 1-4-4-2, hangende spits, snelle positiewisselingen, lange pass, kopvaardigheid en druk opbouwen
- Bij **A-junioren** wordt dit afgerond met persoonlijke effectiviteit, en tactische omschakelingen tijdens de wedstrijd.

9. LEERDOELEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE

Alle jeugdvoetballers spelen voor hun plezier. Motivatie en mogelijkheden van de spelers zijn in zekere mate bepalend voor hoeveel en in welk tempo ze kunnen en willen leren.

Uitdaging voor de trainer en de leider is het vinden van de balans tussen ontwikkeling en plezier. Trainingsdoelen volgens bovenstaande lijn. Diepgang, moeilijkheid van de oefeningen en eisen aan de kwaliteit van uitvoering worden aangepast aan de mogelijkheden van de spelers.

- Bij **F en E-pupillen** ligt de nadruk op het leren van enthousiast maken van de spelers voor het spel



- Bij **D-pupillen** ligt de nadruk op het kennismaken met posities en het leren van positiespel
- Bij **C-junioren** ligt, zeker bij de prestatieteams, de nadruk meer op het ontwikkelen van vaardigheden
- Bij **B- en A-junioren** ligt, zeker bij de prestatieteams, de nadruk vooral op het vormen van karakter, het omgaan met wisselbeurten en het nemen van eigen verantwoordelijkheid voor persoonlijke en teamresultaten.

Het bevorderen van de motivatie van een jeugdvoetballer

- **F-pupillen:** stimuleren eigen initiatief, zoveel mogelijk bewegen met de bal, complimenteren.
- **E-pupillen:** versterken onderlinge band op en buiten het veld.
- **D-pupillen:** stimuleren teamgevoel op en buiten het veld, heldere instructies, prikkelen tot 'stapje extra'.
- **C-junioren:** informeren, uitleggen, ruimte tot initiatieven uit het team.
- **B-junioren:** meedenken, discussie, ruimte voor opstaan van 'natuurlijke leiders'
- **A-junioren:** team zelf oplossingen laten vinden, delegeren, op volwassen wijze benaderen.

10. HET BEGELEIDEN VAN JEUGDSPELERS

Jeugdvoetballers worden beïnvloed door alles en iedereen waarmee ze te maken krijgen. De manier waarop zaken binnen de vereniging zijn geregeld en de wijze waarop zaken worden uitgevoerd. Maar vooral door mensen met wie ze te maken krijgen; ouders/verzorgers, school, klasgenoten, de teambegeleiding en de trainer. Daarnaast vervullen echter ook andere personen met kaderfuncties, zoals een jeugdscheidsrechter een begeleidende rol. Ook hun gedrag is van invloed op de ontwikkeling van een jeugdspeler.

Begeleiding bestaat uit *uitleggen* wat de bedoeling is, *doen* wat de bedoeling is en zelf *het goede voorbeeld* geven. De begeleiding dient een positieve bijdrage te leveren aan de ontwikkeling.



Daarom is de essentie van de begeleiding verwoord in 3 kernbegrippen:

Duidelijkheid:

Voor een goede begeleiding is het belangrijk om te zorgen voor duidelijkheid (liefst vooraf) richting de jeugdvoetballers ten aanzien van gewenst en ongewenst gedrag;

Consequent:

Door de trainer/leider moeten de vastgestelde richtlijnen voor gewenst en ongewenst gedrag moeten consequent worden gevolgd. Dit betekent dat iedereen die met jeugdspelers te maken heeft, gewenst gedrag zichtbaar waardeert en bij ongewenst gedrag de jeugdspeler hierop aanspreekt. Situaties waarin dit kan voorkomen zijn bijvoorbeeld:

- Gedrag van jeugdspelers voor en na de wedstrijd of training (buiten of in de kantine);
- Douchen na de wedstrijd of training;
- Achterlaten van een schone kleedkamer;
- Van andermans eigendommen afblijven (kleding, schoenen, fietsen, voetbaltassen etc.);
- Gedrag in de kleedkamer;
- Gedrag op het veld (richting scheidsrechter, tegenstander, medespelers, leider, trainer, ouders/verzorgers);

Positief opbouwend:

Uitingen richting jeugdspelers dienen bij te dragen aan de **positieve** beleving van de jeugdspeler ten aanzien van het jeugdvoetbal. Dit betekent dat iedereen die met de jeugdspelers te maken krijgt hierin een verantwoordelijkheid heeft. Het uitleggen van een oefening op de training, het aanmoedigen van spelers tijdens een wedstrijd en zelfs het corrigeren van ongewenst gedrag dienen bij de speler het beeld te bevestigen dat MZC duidelijk en consequent is, maar daarbij het plezier in het voetbal weet te behouden. Het mag duidelijk zijn dat er leeftijdsafhankelijke verschillen bestaan tussen het benaderen van een F-pupil en een A-junior. Voor alle leeftijdsgroepen dient echter duidelijk te zijn wat wel en niet kan.

Geldende waarden en normen.

De volgende waarden zijn erg belangrijk bij het begeleiden van jeugdspelers:

- **Respect**



- **Eigen verantwoordelijkheid**
- **Plezier**

Respect: de mate waarin personen en groepen rekening houden met gevoelens, eigenwaarde, zelfvertrouwen en eigendommen van anderen.

Gehanteerde norm: alle betrokkenen bij het jeugdvoetbal hebben recht op een respectvolle behandeling. Of het nu gaat om contact tussen een trainer en jeugdspelers, tussen een leider en ouders/verzorgers, tussen jeugdspelers en de scheidsrechter of tussen jeugdspelers onderling, in alle situaties moet onderling respect hoog in het vaandel staan. Zaken als pesten, schreeuwen, scheiden, negatief bekritisieren en uitlachen zijn voorbeelden van gedrag dat hieraan niet voldoet. Echter zijn complimenten geven, stimuleren, enthousiasmeren en elkaar helpen voorbeelden die wél getuigen van respect. Iedereen wil plezier beleven aan het jeugdvoetbal.

Iedereen heeft recht op het beleven van plezier aan het jeugdvoetbal. Iedereen heeft hiermee de plicht om *anderen* plezier te laten beleven in het jeugdvoetbal.

Eigen verantwoordelijkheid: de mate waarin alle betrokkenen zich bewust zijn van de gevolgen van hun eigen gedrag en hier in positieve zin naar handelen.

Gehanteerde norm: alle betrokkenen dienen zich te gedragen een wijze die aansluit bij genoemde waarden en normen. Iedere betrokkene is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar gedrag en kan hier ook op persoonlijke titel op worden aangesproken. Anderzijds kan iedere betrokkene ook anderen aanspreken op ongewenst gedrag. Wie iemand aanspreekt op ongewenst gedrag, doet dit met respect voor de ander; het gaat niet om de persoon, maar om het gedrag. Wie wordt aangesproken op ongewenst gedrag, doet er verstandig aan niet direct de verdediging te zoeken, maar zich eerst af te vragen of de opmerking terecht is.

Plezier: de mate waarin spelende en niet-spelende betrokkenen de vereniging ervaren als prettig, gezellig en leuk.

Gehanteerde norm: alle betrokkenen moeten hieraan plezier kunnen beleven.

11. TRAININGEN

Recreatieteams trainen minimaal 1 maal per week 1 uur.

Prestatieteams trainen minimaal 2 maal per week. Prestatieteams van A- en B junioren trainen telkens minimaal 1,5 uur, prestatieteams van overige leeftijdscategorieën trainen telkens minimaal 1 uur. Voor prestatieteams kan er per leeftijdscategorie een vrijwillige 3e avond worden ingevoerd, mits dit qua accommodatie niet strijdig is met trainingsmogelijkheden voor andere teams.



Bij recreatieteams is deelname aan de trainingen weliswaar niet verplicht, maar wordt in het belang van de speler wel sterk gestimuleerd. Trainingen zijn mentaal en fysiek veel intensiever dan wedstrijden. Vooral door deelname aan de trainingen kunnen spelers zich ontwikkelen.

Bij prestatieteams is deelname aan de trainingen verplicht; dat hoort bij het spelen in de selectie. Alleen door deelname aan de trainingen is een speler in staat het gewenste niveau qua ontwikkeling te bereiken. Daarnaast is het teamresultaat in grote mate afhankelijk van de individuele kwaliteiten van spelers.

De vrijwillige 3e trainingsavond voor prestatieteams heeft tot doel om spelers, die gemotiveerd zijn tot maximale ontwikkeling, de gelegenheid hiertoe te bieden. In principe zouden alle 1e teamspelers dit moeten willen. Ook andere gemotiveerde spelers met aansluitende capaciteiten moeten op basis van individuele afspraken aan deze training kunnen deelnemen. Ook zij creëren daarmee voor zichzelf de kans om zich maximaal te ontwikkelen.

12. TAKEN JEUGDTRAINERS

Bij de invulling van de trainingen dient telkens rekening gehouden te worden met de bepalingen in dit opleidingsplan. Ter verduidelijking is er een opsomming gemaakt van taken en verantwoordelijkheden van de jeugdtrainers. Tevens wordt de manier van trainen en coach besproken. Tot slot een aantal tips ter verbetering van de training.

12.1 Taakomschrijving jeugdtrainers

Het verzorgen van de technische, tactische, conditionele en mentale scholing waarbij naast iedere speler afzonderlijk ook het team zich optimaal moet kunnen ontplooiën, om zo een kwalitatief hoger spelniveau te krijgen. Waarbij uiteraard spelvreugde voorwaarde tot presteren is.

Tevens moeten ook de trainers bijdragen aan de zorg voor sportief gedrag, discipline, blessurepreventie, materiaalgebruik, wedstrijdvoorbereiding en uiteraard een goede, bij de leeftijd passende, algehele sfeer.

Het is erg belangrijk dat de trainer en de leider vooraf duidelijke afspraken maken over wie wat doet. Zodoende kan en mag hier tijdens het seizoen geen verwarring over bestaan. Het is misschien niet overbodig om hier nog te vermelden dat de coaching tijdens de wedstrijden in handen is van de trainer. Kan de trainer niet aanwezig zijn, dan neemt een jeugdleider de coaching over. Dit natuurlijk in nauw overleg met de trainer.



Ten aanzien van de training:

- Voorbereiden training, informatie t.a.v. trainingen en voorbeelden zijn via de technisch jeugdcoördinator te verkrijgen.
- Minimaal 15 minuten voor de training aanwezig zijn.
- Trainingsmateriaal controleren op aantal, slijtage en gebruik.
- Overleg voeren met de jeugdleider over wedstrijd, training, opkomst en afmelding.
- Zorgen voor een ordelijk verloop in de kleedkamer, na gebruik de kleedkamer netjes/schoon achterlaten.

Ten aanzien van de wedstrijden:

- Zorgen dat spelers zich correct en sportief gedragen naar de scheidsrechter, tegenpartij, publiek, medespelers en het kader.
- Verantwoordelijk voor de coaching tijdens de wedstrijd.
- Zorgen dat de spelers tijdig aanwezig zijn
 - Thuiswedstrijden junioren: 45 minuten voor aanvang.
 - Uitwedstrijden junioren: op afgesproken vertrektijd.
 - Thuiswedstrijden pupillen: 30 minuten voor aanvang.
 - Uitwedstrijden pupillen: op afgesproken vertrektijd.
- Zorgen voor een ordelijk verloop in de kleedkamer, na gebruik de kleedkamer netjes/schoon achterlaten.
- Zorgen voor de hygiëne van de spelers; douchen na sporten is in principe verplicht, materiaalgebruik, advies over blessures.
- Zorgen voor een goede sfeer in de groep, rekening houdend met de specifieke leeftijdskenmerken van de betreffende groep.
- Verzorgen van een geblesseerde speler.
- Zorg dragen voor een rustige en veilige heen en terugreis bij uitwedstrijden.
- Problemen oplossen (scheidsrechters, kantine, tegenpartij, vervoer) zo nodig in overleg met het bestuurslid technische zaken. Dit i.s.m. de jeugdleider.
- Onderhouden contacten met de ouders/verzorgers van spelers.

Bijzondere taken jeugdtrainers:

- Het onderhouden van nauwe contacten met de andere trainers (overnemen van trainingen, materiaalgebruik bij gelijktijdig trainen etc.).
- Signaleren van problemen en het oplossen hiervan, zo nodig in overleg met de Technisch Jeugdcoördinator.
- Bijwonen periodiek overleg met trainers/leiders en jeugdcommissie c.q. technische commissie.



12.2 Coaching

Coachen van (jeugd)voetballers is een belangrijk middel om spelers beter te maken. Dit doen we niet alleen door hen op hun fouten te wijzen en te corrigeren. We geven de voorkeur aan een positieve manier van coachen. Beloon goed gedrag en gebruik goede voorbeelden van spelers. Laat deze eventueel ook zien.

Eis de aandacht voordat je begint met coachen. Controleer of de spelers geconcentreerd bij de les zijn. Kies daarbij de juiste positie, zodat je ook tijdens het coachen kunt controleren of de spelers bij de les blijven.

We kunnen alles de spelers voorzeggen, maar we moeten ons afvragen of dit wel het juiste resultaat oplevert. Vraag en antwoord (vragend coachen) is een effectiever middel. Het stimuleert spelers tot nadenken over het oplossen van een voetbalprobleem. Dit zal de voetbalontwikkeling ten goede komen.

Coach op het niveau van de spelers. Overvraag ze niet. Dat zal hooguit resulteren in onrust en gevoelens van onzekerheid bij de spelers en frustratie bij de begeleiding.

Let op je taalgebruik. Hoe jonger de speler, hoe beperkter de woordenschat. Spreek de taal van het kind. Vraag na de instructie of de spelers het begrepen hebben. Om te controleren of de boodschap goed is overgekomen kun je vragen of een speler het kan samenvatten.

Mensen nemen op verschillende manieren informatie op. Een aantal zal het best informatie opnemen via het gehoor (auditief ingesteld), anderen moeten het hebben van het zien (visueel ingesteld) en weer anderen door het te ervaren (doen). Houd bij het coachen rekening met de verschillende manieren van informatie opnemen. Leg dus niet alleen uit, maar laat het ook zien en ervaren.

Neem opmerkingen die vanuit de groep of een speler komen serieus. Uit het feit, dat iemand ergens mee komt, blijkt dat hij ermee bezig is. Zie het niet direct als kritiek, maar gebruik het als leermoment.

Coach ook op mentale aspecten. Je mag van elke speler verwachten dat ze zich inzetten en willen leren. Daarvoor zijn de spelers op de club. Trainers en leiders zijn aangesteld om dit te begeleiden.

Bovendien hebben we ook een (sportief) opvoedkundige taak. We moeten erop toezien dat spelers zich correct gedragen naar medespelers, tegenstanders, arbitrage en publiek. Gedragen spelers zich incorrect, dan moeten we ingrijpen.



Sommige spelers hebben heel veel moeite met verliezen. Leren omgaan met winst en verlies is ook één van de mentale aspecten, waaraan we aandacht moeten besteden.

De speler die scoort wordt wel 'bejubeld'; Beloon juist de spelers die de doelpuntenmaker in staat stellen zijn doelpunten te maken. Vergeet daarbij de keeper en de verdedigers niet. Het is niet verstandig de doelpuntenmakers te noemen in de wedstrijdverslagen in de krant, het clubblad of op de website.

Spreek de spelers aan op te laat komen of niet afzeggen van een training. Spreek dan de ouders hierop aan.

De momenten waarop je kunt coachen zijn verschillend bij trainingen en wedstrijden. Vandaar dat we hieronder kort de bijzonderheden aangeven bij het coachen tijdens de wedstrijd en de training.

Coaching bij de wedstrijd:

De coachmomenten:

A. Bespreking voor de wedstrijd (maximaal 10 minuten - afhankelijk van de leeftijd)

Opbouw van de bespreking:

- Accenten aangeven bij balbezit (opbouwend / aanvallend –per positie of linie)
- Accenten aangeven bij balbezit van de tegenpartij (verdedigend –per positie of linie)
- Spelhervattingen
- Basisformatie en wissels meedelen
- Mentaliteit
- (Herhaal de accenten die je op de training hebt gelegd)

Het is handig en wenselijk je praatje visueel te ondersteunen door gebruik te maken van een whiteboard (vanaf C-junioren). Laat spelers zelf nadenken / tekenen / aangeven hoe ze moeten handelen in een situatie.

B. Coachen op de gelegde accenten tijdens de wedstrijd.

Evalueren en bijsturen in de rust. Denk daarbij aan de accenten die je hebt gelegd. Coach zoveel mogelijk positief. Benoem zeker ook de dingen die goed gaan.

C. Begeleidend coachen tijdens het spel

Na afloop kun je even kort evalueren met je team. Kijk voor jezelf nog even terug in verband met het samenstellen van de trainingen voor de komende week / weken.

Coaching bij de training:



De coachmomenten:

Je kunt zelf de momenten kiezen om in te grijpen. Dit kun je op 2 manieren doen:

A. Het spel stilleggen:

Spelers moeten direct blijven staan, uitleg van de situatie geven. Zet doorgelopen spelers weer in hun positie, zodat jij al dan niet vragend de situatie verduidelijkt en verbetert .

- Een groepsaanwijzing geef je bij correcties die gelden voor een groot gedeelte of het gehele team.
- Een individuele aanwijzing bij correcties die specifiek gelden voor die speler.

B. Coachen tijdens het spel, terwijl het spel doorgaat (begeleidend coachen)

12.3 Aanwijzingen bij het geven van trainingen

Hieronder geven we een aantal aanwijzingen voor het geven van een goede voetbaltraining.

De voorbereiding van een training

1. Zeker in het begin van je trainerscarrière is het belangrijk de training goed voor te bereiden.
2. Kies een accent in je training. Deze moeten aansluiten bij het niveau van de spelersgroep. Je haalt ze uit je analyse van de vorige trainingen en de wedstrijden.
3. Kinderen leren door herhaling. Ga er niet vanuit dat ze alles in één keer oppikken. Een accent kun je een aantal trainingen achter elkaar in verschillende oefenvormen terug laten komen.
4. Het ontwikkelen van een goede techniek is een belangrijk onderdeel bij pupillentraining. Een goede techniek ontwikkel je alleen bij veel balcontacten. Zorg er dus voor dat de spelers veel aan de bal zijn. Werk niet met lange rijen wachtende spelers en speel veel met kleine positie- en partijspeel.
5. Stel je training zo samen dat je tijdens de trainingen soepel van het ene onderdeel naar het andere onderdeel over kunt gaan. Hierbij kun je denken aan de organisatie op het veld, maar zeker ook bij grote groepen aan de groepsindeling. Soepele overgangen van de ene naar de andere trainingsfase voorkomen dat kinderen zich gaan vervelen. Kinderen die zich vervelen worden vervelend!
6. Wees ruim van tevoren aanwezig om het materiaal voor de training klaar te zetten. Niet alleen voor het eerste onderdeel van je training, maar voor zover mogelijk voor alle oefeningen. Je kunt zo gemakkelijk over gaan van het ene naar het andere onderdeel en je voorkomt zo lange wachttijden voor de spelers.



7. Bouw je training op. Begin eerst met een warming up. Vervolgens krijg je de oriëntatiefase. Hierin leidt je het thema van de training in. Daarna volgen de oefen leerfase en de toepassingsfase. Gedurende deze laatste fase passen de spelers het geleerde vaak toe in een partijspel. Eigenlijk is dit het belangrijkste onderdeel van de training. Je wilt de gelegde accenten natuurlijk terug zien en hier coach je ook op. In de partij benadruk je deze door situatief te coachen. Minimaal 1/3 deel van de training moet besteed worden aan een partijspel.
8. Leg bij de uitleg van het accent steeds de link naar de wedstrijden.

Door de TC van zullen elk seizoen trainingsavonden worden georganiseerd. Tijdens deze avonden zal door een gecertificeerde trainer een aantal oefeningen worden uitgelegd ter verbetering van de kwaliteit van de trainingen. Dit zijn basisoefeningen en kunnen verder uitgebreid worden.

13. TECHNISCH MANAGEMENT ORGAAN

De taakomschrijvingen van het technisch management zijn als volgt:

TECHNISCH MANAGEMENT MZC'11		
Functie	Taak	Competenties
Hoofd technische zaken (bestuurslid) Hoofd jeugdzaken (bestuurslid)	Normen opstellen en proces bewaken	Communicatie naar buiten toe (ouders). Pedagogisch, Didactisch, Organisatorisch, Samenwerken met collega's, Interpersoonlijk, Reflectief.
Technische commissie senioren	Kwaliteit bewaken senioren Spelers benaderen Contact met trainer eerste selectie en assistent Contact jeugdcommissie en scoutingscommissie	Vakkennis, Pedagogisch, Didactisch, Organisatorisch, Samenwerken met collega's, Interpersoonlijk, Reflectief
Technische jeugdcommissie pupillen en junioren	Kwaliteit bewaken pupillen en junioren Rapportbesprekingen doen samen met jeugdtrainers. Contact met TC en trainers.	Vakkennis, Pedagogisch, Didactisch, Organisatorisch, Samenwerken met collega's, Interpersoonlijk, Reflectief
Scouting commissie pupillen en junioren	Beoordelen externe en interne spelers Rapporten i.o.m. jeugdtrainers samenstellen. Spelers aandragen	Vakkennis, Didactisch, Organisatorisch, Samenwerken met collega's Reflectief.
Back office	Leveren van voorbereidende plannende, ondersteunende en administratieve taken	Organisatorisch, Samenwerken met collega's,

14. TEAM VAN SPECIALISTEN

De taakomschrijvingen van de specialistische technische functies zijn als volgt:

TEAM VAN SPECIALISTEN MZC'11		
Functie	Taak	Competenties
Selectietrainer 1e en 2e elftallen A1, B1, C1, D1	Trainen, Eerste contact met spelers, Rapporten opstellen.	Vakkennis, Pedagogisch, Didactisch, Organisatorisch, Samenwerken met collega's, Interpersoonlijk, Reflectief
Leider	Faciliteren van de trainer.	Pedagogisch, Didactisch, Organisatorisch, Samenwerken met collega's, Interpersoonlijk, Reflectief
Individuele trainers	Spelers trainen per positie	Vakkennis, Didactisch, Samenwerken met collega's, Reflectief.
Keeperstrainer	Keepers opleiden	Vakkennis, Pedagogisch, Didactisch, Samenwerken met collega's, Interpersoonlijk, Reflectief.
Medische begeleiding	Bijhouden fysieke gesteldheid individu Contact met fysio-therapeut en arts. Verzorgen spelers. Hersteltraining. Looptraining. Fysiektraining.	Vakkennis, Pedagogisch, Didactisch, Organisatorisch, Samenwerken met collega's, Interpersoonlijk, Reflectief

