



FC BERGH

Voor dummies

Informatie voor
trainers en leiders

Inhoud

1. Trainer of leider bij FC Bergh	2
2. Voorbereiding seizoen	3
3. Trainingen	7
4. Wedstrijden	11
5. Na het seizoen	18
6. Leeftijdskenmerken	19

1. Trainer of leider bij FC Bergh

Jij hebt je aangemeld als trainer/leider bij FC Bergh en daar zijn we natuurlijk hartstikke blij mee!

Dit boekje probeert antwoord te geven op vragen of situaties die een (beginnend) trainer of leider van een team bij FC Bergh kan tegenkomen. Omdat functies en taken soms van persoon wisselen staan de namen van coördinatoren en andere personen die van belang zijn niet in dit boekje maar op de website.

Uitgangspunten voor spelers, trainers en officials

- We hebben respect voor de scheidrechter, tegenstander en medespelers.
- We zijn een vereniging.
Leden helpen elkaar en de club.
- Verenigingsbelang gaat voor teambelang.
Teambelang gaat voor persoonlijk belang.
- We gaan zorgvuldig om met kleding en materialen die door de vereniging worden verstrekt.

FC Bergh vindt het belangrijk dat kinderen veilig kunnen sporten en spelen. Het is voor iedereen die omgang heeft met minderjarigen verplicht een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) te hebben. Dit is een verklaring waaruit blijkt dat het gedrag van de vrijwilliger geen bezwaar oplevert voor het werken met minderjarigen. Een VOG is gratis en wordt door de vrijwilligerscoördinator van FC Bergh aangevraagd.

2. Voorbereiding seizoen

2.1 Informatie op de website

Op onze website fcbergh.nl staat, behalve het nieuws, een aantal zaken die van belang zijn voor trainers en leiders.

Hoofdmenu

- **Club** - Gedragscodes
- **Organisatie** - Technische zaken *
- **Teams** - Trainingsschema, Kleedkamerindeling, Voorlopige team-indelingen

Linker menu

- Agenda activiteiten
- Wedstrijdprogramma

Rechtermenu

- Webshop
- Contact

* In het menu Technische Zaken staan de personen die verantwoordelijk zijn voor de verschillende taken binnen de Technische Commissie (TC). Hier is ook een organisatieschema van de TC te vinden en het sleuteladres.

2.2 Waar is wat te vinden?

- In de keuken hangt een lijst met telefoonnummers die je kunt bellen bij calamiteiten zoals de huisartsenpost, brandweer enzovoort.

- AED: bij de hoofdpoort. Code 1920
- Sleutels: keuken links achter de deur en in de kamer naast de bar.
- Aanmeldingsformulieren: in de bestuurskamer en digitaal op de site.
- Veldverlichting: keuken links achter de deur.
- EHBO spullen: keuken in oranje kist aan de muur **alleen voor noodgevallen!** Pleisters etc. in EHBO-dozen achter de bar. Coldpacks in de diepvries.
- Brancard: in gang bij de kleedkamers.
- Ballen en andere trainingsmaterialen: materiaalhokken bij de kleedkamers.

2.3 Indeling van teams

De teams worden ingedeeld door de coördinatoren die zitting hebben in de Technische Commissie (TC). Dit gebeurt na overleg met de trainers. Hierbij hanteren we de volgende richtlijnen:

Er wordt bij de jeugd in eerste instantie geselecteerd op leeftijd en daarna op kwaliteit. Er zijn drie uitzonderingen:

- De speler heeft uitzonderlijke kwaliteiten en kan een hoger niveau lichamenlijk en geestelijk aan.

- De speler is lichamelijk of geestelijk nog niet aan een bepaald niveau toe.
- Door tekorten binnen een bepaalde leeftijdsgroep moeten spelers omhoog of omlaag (dispensatie) worden ingedeeld.
- Voor het begin van het seizoen worden de voorlopige indelingen op de site gezet.

Streefaantal teamgrootte:

Teams O7 6-8 spelers.

Teams O8-O10 8-10 spelers.

Teams O11-O12 10-11 spelers.

Teams O13-O19 14-15 spelers.

2.4 Uitreiken van kleding

- De wedstrijd kleding wordt aan het begin van het seizoen in bruikleen gegeven door de kledingbeheerder. De trainer tekent voor de tas met kleding.
- De tas bevat in ieder geval een shirt, broek en kousen voor iedere speler. Ook is een keeperstrui aanwezig.
- De trainer reikt de spullen uit aan de spelers en zorgt aan het eind van het seizoen dat de spullen weer netjes terug komen. De kleding is uitsluitend voor wedstrijden en niet voor trainingen!

- Voor leiders, trainers en coaches zijn een aantal jassen en/of trainingspakken in bruikleen beschikbaar. De kledingbeheerder is verantwoordelijk voor de verdeling en het uitdelen. Ook voor deze kleding teken je. Aan het eind van het seizoen wordt alle kleding weer ingenomen. De kleding wordt alleen gedragen bij activiteiten waar je als vertegenwoordiger van FC Bergh bij aanwezig bent.

Tip: Voor problemen en vragen over kleding neem contact op met de kledingbeheerder.

2.5 Afspraken maken

- Maak afspraken met spelers en ouders over bereikbaarheid, omgaan met kleding, rijden naar uitwedstrijden netjes neerzetten van fietsen, opruimen van het veld en de kleedkamers en meehelpen bij het invullen van wedstrijdformulieren en fungeren als grensrechter.
- **Afspraken rondom het veld**
Rook niet in de dug-out, op 't kunstgrasveld (geldt ook voor ouders) of in de kleedkamer. Gooi peuken en kauwgom in de vuilnisbakken en niet op de kunstgrasvelden. Zet fietsen in de fietsenstalling en niet voor de poort (ingang voor de ambulance!) of voor de AED.

Tip Maak een groepsapp!

3. Trainingen

Elke leeftijd heeft zijn eigen leeftijdskenmerken met eigen doelen en omgangsvormen. Meer info in H6.

3.1 Voor de training

- **De sleutel.**

Voor trainingen wordt de sleutel van het sportpark en de kleedkamers opgehaald bij het sleuteladres. Dit gebeurt door een trainer die op de betreffende avond begint. De sleutel wordt terug gebracht door een trainer die op die avond eindigt.

Tip Sleuteladres: Zie menu **Organisatie** op de site.

- **Verlichting**

De veldverlichting kan worden bediend via een instrumentenpaneel in de keuken. Als de trainingen op een veld zijn afgelopen wordt de verlichting uitgeschakeld door de trainer van het laatst trainende team.

- **Kleedkamers en velden.**

De kleedkamers en velden worden gebruikt volgens het trainingsschema dat te vinden is in de gang naar de kantine en op de website. Zie menu 'Teams'. We hebben twee kunstgrasvelden veld 1 en veld 2. Veld 3 heeft natuurgras. Veld 1 is het hoofdveld.

In de gang met kleedkamers zijn ook drie materiaalruimtes en een massageruimte te vinden. Kleedkamer 1 is voor de trainers, kleedkamer 6 voor meisjes bij gemengde teams.

- **Materialen per team**

De materialen zijn opgeslagen in de ballenhokken. Elk team heeft meestal zijn eigen hok met ballen, netten hesjes en bidons en krijgt aan het begin van het seizoen twee sleutels. Deze sleutels moeten aan het eind van het seizoen weer worden ingeleverd.

- **Algemene trainingsmaterialen**

Algemene trainingsmaterialen als hoedjes, pionnen en touwladders zijn te vinden in de materiaalhokken

- **Materiaalbeheer**

Onze materiaalbeheerder zorgt er voor dat voor het seizoen begint de ballenhokken gevuld zijn. Doet tijdens de winterstop een tussencontrole en kijkt aan het eind van het seizoen of alles is ingeleverd. Problemen en tekorten worden met hem overlegd.

- **Ballen**

Pomp de ballen voor de training op. In de materiaalhokken 1 en 2 is een ballenpomp aanwezig voor junioren- en seniorenballen. In materiaalhok 3 is een ballenpomp die is ingesteld op pupillenballen. Bij de ballenpomp hangt een handleiding.

Gooi een gevonden bal van ander team in de daarvoor bestemde mand. Neem bij een lekke bal contact op met de materiaal beheerder.

Tip Doe tijdens trainingen en wedstrijden het materiaalhok op slot!

3.2 Tijdens de training

- **Trainingsstof**
Trainingsstof is te vinden op de gratis app Rinus en op internet via de link trainerssite.nl
- **Hulp tijdens trainingen**
De jeugdcoördinator maakt in het begin van het seizoen kennis met nieuwe trainers. Hij is er om trainers wegwijs te maken, vragen te beantwoorden, tips te geven en soms een stukje training over te nemen als voorbeeld.
- **Kleding**
Spelers gebruiken tijdens trainingen hun eigen kleding. De in bruikleen gegeven wedstrijd kleding mag alleen tijdens de wedstrijden worden gebruikt.
- **Bal kwijt**
Laat de speler de bal meteen ophalen als de bal tijdens de training in de struiken of op de tennisbaan komt.

Is de bal na lang zoeken niet te vinden, probeer het dan na de training met het hele team.

Lukt het dan nog niet, laat dan via het bord in materiaalhoek 1 of via een appje naar de klusploeg weten dat er een bal verdwenen is en waar ongeveer. Vaak wordt hij de volgende dag, als het licht is, terug gevonden door de klusploeg.

Tijdens de trainingen en wedstrijden is het hek naar de tennisbaan en op veld 3 naar de Herdersweg geopend.

Mocht dat niet zo zijn is de sleutel te krijgen bij de bar in de kantine.

Tip Tel de ballen voor en na de training!

3.3 Na de training

- **Opruimen van materialen**
Neem na afloop van de trainingen de materialen weer mee naar binnen. Laat geen spullen achter op het veld.

Tip Leg de algemene materialen niet in je eigen ballenhok. Op die manier kunnen andere teams ze niet gebruiken.

- **Opruimen van goals**
Overleg aan het eind van de trainingen met de volgende trainer of de goals kunnen blijven staan. Als dat niet zo is zet ze dan in de daarvoor bedoelde vakken. Zet de doelen op veld 3 aan de kant van de Herdersweg neer.

Tip De goals mogen niet over het kunstgrasveld worden gesleept. Dit om te voorkomen dat het veld beschadigd wordt.

4. Wedstrijden

4.1 Voor de wedstrijd

- **Wedstrijdschema**

Elke week wordt door de wedstrijdsecretaris een overzicht van de wedstrijden rondgestuurd via mail. Hierop staan de begintijd en de kleedkamer- en veldindeling.

Dit programma is ook te vinden in de gang van de kantine op het publicatiebord, in het linker menu van onze website en via de site voetbal.nl

- **Digitaal wedstrijdformulier (DWF)**

Het DWF dient voor de registratie van de teams en het doorgeven van uitslagen en andere gegevens over de wedstrijd aan de KNVB.

Alle teams werken met het DWF. De trainer/leider zorgt er voor dat van hem de juiste NAW gegevens, 06 nummer en mailadres bij de vereniging bekend zijn. Hij kan dan de wedstrijd zaken-app downloaden in de appstore.

Aan het begin van het seizoen wordt het hele team ingevuld door de wedstrijdsecretaris. Daarna moet het DWF worden bijgehouden door de trainer/leider. Vanaf één week voor de wedstrijd kun je alles klaar zetten in het DWF.

Tip Voordat het seizoen begint krijgen nieuwe trainers en leiders uitgelegd hoe het invullen van het DWF werkt.

Wanneer spelers van een ander team geleend worden, moeten deze worden toegevoegd aan het team voor de wedstrijd.

Na afloop van de wedstrijd moet de uitslag samen met de scheidsrechter en de tegenstander in de app wedstrijd zaken worden ingevuld.

Als een scheidsrechter is aangewezen stuurt deze na afloop van de wedstrijd het DWF in. Bij pupillen 07 t/m 012 kunnen de teammanagers dit zelf.

Voor teams in de A-categorie geldt dat wekelijks ook de opstelling ingevuld moet worden op het DWF. Leiders van deze teams krijgen hierover een aparte instructie.

Tip Zorg er voor dat er meer mensen rond het team het DWF in kunnen vullen.

- **Lenen van spelers**

Heb je spelers te kort, overleg dan met een trainer van een team direct onder je, of van een jongere leeftijdscategorie. Probeer samen het probleem op te lossen. Lukt dit niet, neem dan op tijd contact op met de coördinator. Een speler wordt nooit rechtstreeks benaderd, maar wordt altijd door zijn eigen trainer of leider op de hoogte gebracht.

Tip Uitteams moeten altijd met voldoende spelers kunnen vertrekken. thuis-teams kunnen gemakkelijker samenwerken.

- **Uitwedstrijden**

Denk bij uitwedstrijden aan de volgende zaken: Zorg voor voldoende vervoer (ouders). Vergeet de tas met kleding niet. Denk ook aan een net met intrapballen. Vergeet ze niet mee terug te nemen! Zorg dat je na afloop de kleedkamer netjes achterlaat.

Tip maak een rijschema.

- **Thuiswedstrijden**

Ontvang bij thuiswedstrijden de scheidsrechter en de begeleiding van de tegenstander. Regel aan de bar een gratis kop koffie voor de wedstrijd.

- **Oefenwedstrijden of toernooien**

Wil je als team een oefenwedstrijd spelen, dan kan dit alleen na overleg met de wedstrijdsecretaris Jeugd. Hij/zij kan ook contacten leggen met andere verenigingen.

Tijdens het seizoen komen uitnodigingen voor toernooien binnen. Deze worden naar teams uit de juiste leeftijdscategorie en met het juiste niveau rondgestuurd. Je kunt je dan aanmelden voor zo'n toernooi.

- **Reserveshirts**

Als de tegenstander ook in het blauwzwart speelt moet het thuisteam in reserveshirts spelen. Voor elke leeftijdsgroep zijn er witte reserveshirts beschikbaar. Deze zijn te vinden in materiaalhok 2. Mochten er meer teams deze shirts nodig hebben dan kan er in hesjes worden gespeeld. De reserveshirts moeten zo snel mogelijk gewassen worden en weer bij de club worden ingeleverd.

- **Scheidsrechters en grensrechters**

De scheidsrechter kan een clubscheidsrechter zijn of een door de KNVB aangewezen scheidsrechter. FC Bergh heeft een behoorlijk aantal clubscheidsrechters, maar niet genoeg om op elke wedstrijd een scheidsrechter te kunnen aanwijzen.

Heb je geen scheidsrechter toegewezen gekregen, dan zorg je zelf voor een scheidsrechter. Of je wel of geen scheidsrechter hebt, wordt tijdig gecommuniceerd via de wedstrijdsecretaris.

Bij de teams vanaf JO13 moet zowel het thuis team als het bezoekende team een grensrechter leveren.

4.2 Tijdens de wedstrijd

- **Gedrag van trainers en leiders**

Coach positief!

Bij FC Bergh vinden we correct gedrag ten opzichte van de scheidsrechter erg belangrijk. Zowel door

spelers en begeleiders als ook door ouders en ander publiek.

Onder correct gedrag verstaan we het accepteren van beslissingen, niet in discussie gaan met de scheidsrechter en bedanken van de scheidsrechter na de wedstrijd. Scheidsrechters zijn ook vrijwilligers, die net als jullie hun best doen om het goed te doen, maar daarbij ongetwijfeld zo nu en dan een fout maken.

Zorg dat je gedrag naar scheidsrechters een voorbeeld is voor je spelers. Spreek een speler aan op ongepast gedrag en bespreek het ook met ouders als zij, in de hitte van de het spel, ongepast reageren naar de scheidsrechter. Voorbeeldgedrag is hierbij vaak bepalend voor spelers. Na de wedstrijd bedank je de scheidsrechter en zorg je dat hij of zij het wedstrijdformulier ondertekent.

- **Gele en rode kaarten**

In principe kun je vanaf de JO13-pupillen te maken krijgen met gele en rode kaarten. Deze worden door de scheidsrechter doorgegeven via het DWF.

Spelers krijgen een boete per kaart van de KNVB. Bij rode kaarten volgt een schorsing. De speler wordt direct door de KNVB hiervan op de hoogte gesteld. Soms wordt de speler nog om een verklaring gevraagd.

Spelers in de B-categorie krijgen bij een gele kaart direct in de wedstrijd een tijdsstraf van 10 minuten

(5 minuten in de JO13). Tijdstraffen worden per team doorgegeven via het DWF. Twee keer geel wordt gerekend als een rode kaart.

- **In de rust bij thuiswedstrijden**
Zorg voor ranja of thee in de rust. In de kantine wordt dit al klaargezet. Denk ook aan de scheidsrechter en de begeleiding van de tegenstander.

4.3 Na de wedstrijd

- **Uitwedstrijden**
Vergeet spullen als kleding, intrapballen, net en bidons niet mee terug te nemen. Zorg dat je de kleedkamer netjes achterlaat.
- **Thuiswedstrijden**
Ruim na de wedstrijd de doeltjes op (pupillen) tenzij er daarna een volgende wedstrijd is. Laat ook niets in de dug-outs liggen. Laat de kleedkamer netjes achter. Controleer ook of de kleedkamer van de tegenstander is opgeruimd. Ruim die zo nodig op.

Tip Maak met het team een corveeschema.

- **Wassen en omgaan met kleding**
FC Bergh en de sponsors zijn een aantal spelregels m.b.t. het gebruik / dragen van de kleding zoals wedstrijdtenues, polo's, presentatiepakken, coachjassen etc. etc. overeengekomen:

FC Bergh kleding wordt in principe alleen gedragen tijdens wedstrijddagen. De trainingen worden in eigen sportkleding afgewerkt tenzij het speciale trainingsshirts zijn.

Het is **NIET** toegestaan de in bruikleen gegeven FC Bergh kleding voor privégebruik b.v. tijdens klussen, tuinieren, autowassen, skaten, buiten spelen etc. te dragen.

Bij het zoekraken van FC Bergh kleding, zorgt de speler/ster zelf voor nieuwe kleding. Dit kan via de webshop op de FC Bergh site of via de winkel van de kledingleverancier. Eventueel van tevoren overleggen met de kledingbeheerder.

- **Wasvoorschriften**

- Was wedstrijdtenues binnenstebuiten op 40°C.
- Bij vlekken, eventueel de vlek eerst bewerken met neutrale groene zeep.
- Wees zuinig met wasmiddel i.v.m. standaard toegevoegde bleekmiddelen.
- Gebruik **GEEN** wasverzachter.
- Gebruik **GEEN** wasdroger.
- **NIET** strijken.

Tip Maak een was schema. Geef bovenstaande wasvoorschriften meteen door aan de ouders als er om de beurt gewassen wordt.

Tip Laat in ieder geval de shirts gezamenlijk wassen. De spelers nemen dan broeken en kousen zelf mee naar huis.

5. Na het seizoen

- **Kleding**

Na het seizoen wordt de gewassen en opgevouwen kleding in de tas bij de kledingbeheerder ingeleverd. Ook door de teams die het jaar daarna bij elkaar blijven. Hij maakt voor het inleveren een schema.

Let op dat alles terug komt en zorg dat je weet wie nog iets terug moet brengen. De beheerder maakt de kledingtassen weer in orde voor het volgende seizoen.

- **Ballenhok**

Maak je eigen ballenhok schoon.

- **Materialen**

Zorg dat alle materialen (bidons en gewassen hesjes) weer terug zijn, ook al blijf je het volgend seizoen trainer/leider. Op deze manier kan de materiaalbeheerder op tijd zien of er spullen aangevuld of vervangen moeten worden.

Tip Lever de spullen pas na de laatste wedstrijd in, denk ook aan toernooien.

- **Evaluatie en indeling**

Het seizoen wordt nabesproken en de voorlopige indeling voor het volgende seizoen wordt gemaakt en komt op de site.

6. Leeftijdskenmerken

6.1 Onder 10

Leeftijdskenmerken

- Snel afgeleid.
- Speels en individueel gericht, kan nog niet samenspelen. De belangrijkste weerstand is die van de bal.
- Winnen is niet belangrijk, maar wordt hooguit belangrijk gemaakt door de begeleiding.
- Zeer beweeglijk en lenig.
- Behoefte aan duidelijke en consequente regels.
- Behoefte aan duidelijke en gerichte instructies.

Doelstellingen

- Het ontdekken en vergroten van voetbalplezier.
- Het wennen aan voetbal door veel met de bal te oefenen.
- De baas worden over de bal.
- Balgevoel creëren (veel oefenstof waarbij de bal aan de voeten is).
- Dribbelen.
- Nauwkeurigheid (leren mikken met de bal).
- Balgevoel (zacht of hard schieten).
- Het aan- en meenemen van de bal.

De trainingen

In deze leeftijdscategorie is het zaak dat er rekening wordt gehouden met de ontwikkeling van het kind.

- Spreek niet met te moeilijke taal, zorg dat het begrijpelijk is voor het kind.
- De oefenstof is **altijd** met een bal, ook warming-up. Verwacht niet dat de kinderen samenwerken.
- Houd rekening met een korte spanningsboog van het kind. Geef een korte uitleg. Zelf voordoen is beter dan alleen uitleggen
- Veel herhalingen: veel beurten, geen lange wachttijden, goede organisatie, voldoende materialen.

De wedstrijden

- Tijdens de wedstrijden van O8 t/m O10 wordt 6 tegen 6 op een aangepast kwart veld gespeeld.
- Bij eerstejaars O9-spelers is er vaak sprake van kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers.
- Het coachen op 'uit elkaar gaan rennen!' en 'verspreiden over het veld!' als wij de bal hebben, heeft het meeste effect.
- Het plezier moet **altijd** voorop staan! In deze leeftijdscategorie is winnen nog niet belangrijk.
- Spelers in deze leeftijdscategorie hebben nog geen idee van een 'positie' ieder kind dient in de loop van het jaar op elke positie te spelen om zo kennis te maken met elke positie op het veld.

6.2 Onder 11 en 12

Leeftijdskenmerken

- Begin van samenspel.
- Beginnen al beter te snappen wat sommige termen betekenen.
- Beginnen meer te geven om het winnen van wedstrijden, dit is wederom niet belangrijk voor de begeleiders.
- Behoefte aan duidelijke en gerichte instructies.
- Het kind is beter in staat te reflecteren.
- Behoefte aan duidelijke en consequente regels.

Doelstellingen

- Het verbeteren van de basistechniek. (O11)
- Het leren samenspelen in teamverband (O11 & O12)
- Spelers kennis laten maken met de verschillende uitgangspunten van voetbal: Aanvallen, verdedigen, omschakelen van aanval naar verdedigen, omschakelen van verdedigen naar aanval.

De trainingen

- Gebruik begrijpelijke taal voor het kind.
- Zorg voor voldoende materiaal, bij voorkeur voor ieder kind een bal.
- Het verbeteren van de voetbaltechnische vaardigheden.
- Een combinatie van oefeningen met de bal en oefeningen waarbij ze het samen moeten doen.
- Veel herhalingen: veel beurten, geen lange wachttijden, goede organisatie, voldoende materialen.

De wedstrijden

- De wedstrijden worden gespeeld op een ongeveer een half veld waarbij er 8v8 wordt gespeeld.
- Bij voorkeur dienen de teams in een 1-3-1-3 formatie te spelen waarbij de voorste 3 verantwoordelijk zijn voor het druk zetten aan de achterste linie van de tegenstander.
- Winnen wordt al wat belangrijker, maar het plezier moet nog steeds de boventoon blijven voeren.
- Spelers in deze leeftijdscategorie kunnen al voorzichtig kennis maken met hun positie. Dit betekent nog niet een specifieke positie maar wel of een speler een aanvaller/middenvelder of een verdediger is.

6.3 Onder 13

Leeftijdskenmerken

- Kinderen komen langzaam in een groeispuurt. Meiden zullen eerder in een groeispuurt komen.
- Een groeispuurt kan zorgen dat kinderen minder belastbaar zijn. Houd hier goed rekening mee.
- Spelers zijn doel- en wedstrijdgericht.
- Spelers spelen al meer vanuit een vaste positie.
- Spelers stellen hogere eisen aan zichzelf.
- Hebben meer behoefte aan duidelijkheid en structuur.
- Spelers zijn al goed in staat hun mening te geven.
- Met deze leeftijd kun je na afloop de activiteiten bespreken, aangezien ze zich ook steeds meer bewust worden van hun eigen kwaliteiten. Uiteraard wel aanspreken in hun eigen belevingswereld.

Doelstellingen

- Het leren spelen vanuit een basistaak.
- Spelers kennis laten maken met prestatief voetbal.
- Spelen vanuit een 1-4-3-3 of een 1-3-4-3 systeem.
- In een 1-3-4-3 formatie hebben verdedigers alle drie een vaste tegenstander en kunnen niet terugvallen op een vrije man die rugdekking geeft. De focus ligt dus volledig op het verdedigen.
- Spelers kennis laten maken met de verschillende uitgangspunten van voetbal: Aanvallen, verdedigen, omschakelen van aanval naar verdedigen en omgekeerd.

De trainingen

- Basis- en baltechnieken staan voorop.
- Spelsituaties trainen.
- Veld groot bij balbezit, klein bij balverlies. (grote partij spelen). Overtalsituaties leren uitspelen én verdedigen (2 vs 1, 3 vs 2, etc.). Aansluiten van verdedigers.
- Dieptespel gaat voor breedtespel. Aandacht voor opbouw vanuit keeper naar verdediging/middenveld.
- Techniekvormen onder weerstand (voetbalechte vormen). Creativiteit van spelers niet inperken.
- Voldoende ruimte (minimaal half veld).

Coaching

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen, bevragend aanwijzingen geven.
- Extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies.
- Gebruik maken van eenvoudige coachtermen.
- Positieve waardering is belangrijk, “proberen is waarderen”.
- Stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport).
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.

De wedstrijden

- De wedstrijden worden gespeeld op een heel veld.
- Tijdens de wedstrijden wordt aanvallend voetbal gespeeld waarbij er hoog druk wordt gezet.
- Bij voorkeur wordt er gespeeld met de bovengenoemde formaties.
- Kinderen in deze leeftijdscategorie spelen voor het eerst op een heel veld, zij zullen kennis moeten maken met de posities waar ze staan.

6.4 Onder de 15

Leeftijdskenmerken

- Zit in de groeispuurt.
- Kritiek en zelfkritiek. Bij O15-spelers neemt de (al aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Ook een trainer kan verwachten dat bijvoorbeeld de gekozen opstelling, speelwijze en/of voetbalvormen niet meer kritiekloos worden aangenomen.
- Spelers gaan zich meer specialiseren in een positie.
- Spiegelden spelers zich als O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers.
- (Pre)puberteit. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen.
- Andere interesses, mogelijk motivatiegebrek.
- Groepsvorming.

Doelstellingen

- Teamorganisatie is middel.
- Spelers leren om aanvallende/verdedigende voetbalhandelingen uit te voeren vanuit zijn/haar positie binnen een bepaalde teamorganisatie.
- Spelers plezier laten behouden in het voetbal.
- Voetbalkennis vergroten bij spelers. Spelers zelf leren nadenken over oplossingen in voetbalsituaties.
- Spelen vanuit een 1-4-3-3 of een 1-3-4-3 systeem. In een 1-3-4-3 formatie hebben verdedigers doorgaans alle drie een vaste tegenstander en kunnen niet terugvallen op een vrije man die rugdekking geeft, waardoor de focus dus volledig op het verdedigen ligt.

De trainingen

- technische vaardigheden trainen vanuit wedstrijdssituaties (vergroten handelingsnelheid).
- Veel positie/partij spellen. Spelers kennis leren zich te specialiseren op (het liefst) meerdere posities.
- Veel herhaling.
- Probeer oog te hebben voor de individuele ontwikkeling. Neem bijvoorbeeld soms een speler apart om daar oefeningen mee te doen.
- Spelers als groep kennis laten maken met de manier van druk zetten (hoog) en spelers kennis laten maken met de manier van opbouwen (van achteruit de voetballende oplossing zoeken).

Coaching

- Positief coachen.
- Aspecten van de wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (benoem speelwijze, spelverplaatsing, etc.).
- Laten leren door bevragen. Kinderen laten nadenken over een oplossing, wedstrijden voor en nabespreken.
- Eigen verantwoordelijkheid meer benadrukken.

De wedstrijden

- De wedstrijden worden gespeeld op een heel veld.
- Tijdens de wedstrijden wordt aanvallend voetbal gespeeld waarbij er hoog druk wordt gezet.
- Bij voorkeur wordt er gespeeld met de bovengenoemde formaties.
- In deze leeftijdscategorie zullen spelers zich meer gaan specialiseren in een bepaalde positie.

Balbezit

- Spelers leren wanneer wel of wanneer geen passeeractie aan te gaan.
- Voetbalhandelingen staan in relatie met de positie (wat doen mijn medespelers, wat doet mijn tegenstander).
- Het leren opbouwend voetbal te spelen van achteruit, maar ook leren wanneer dit niet kan(!)

Balverlies

- Spelers leren hoe te verdedigen.
- Spelers leren de tegenstander een kant op dwingen, zowel als team als 1 op 1.
- Bij balverlies zo snel mogelijk druk op de bal. Afstemmen wat te doen wanneer dit niet mogelijk is.

6.5 Onder de 17

Leeftijdskenmerken

- Kinderen worden teamspelers.
- In het begin van deze leeftijdscategorie zijn spelers nog veel gericht op hun eigen prestaties, maar kunnen langzaam uitgroeien tot teamspelers. Spelers wagen zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben.
- Verstandelijk onderling grote verschillen. 15- en 16-jarigen zitten vaak nog in de puberteit, 17-jarigen beginnen uit de puberteit te raken.
- Andere interesses en prioriteiten. Sommige spelers zitten aan het eind van de middelbare school en hebben al een bijbaan.
- Beginnen met krachttraining Eigen lichaamsgewicht.
- Bij deze leeftijd ontstaat er een eerste vorming van hiërarchie binnen het team.

Doelstellingen

- Het leren spelen als een team. Alle acties van spelers zijn in belang van het team en het resultaat. Herkennen van en anticiperen op sterkten en zwakten van tegenstanders én teamgenoten en handelingen op elkaar afstemmen.
- Bij het spelen als team is onderlinge coaching een cruciaal punt. Hierin moeten spelers gestimuleerd en begeleid worden.
- Bij voorkeur wordt er gespeeld in een 1-4-3-3 systeem.
- Kennis laten maken met andere systemen, van eigen team én tegenstander. Herkennen wat de basisprincipes zijn in andere systemen, hoe en wanneer deze te gebruiken zijn en hoe te

- anticiperen als tegenstanders in een ander systeem spelen.
- Spelers stimuleren dat dieptespel voor breedtespel gaat, maar ook leren temporiseren Risico's leren inschatten. In welke situatie kan een speler het risico op een dieptebal geven en wanneer moet een bal uitgehaald worden?

De trainingen

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoge weerstand en dezelfde wedstrijd intentie.
- Verbeteren/onderhouden technische vaardigheden.
- Trainen vanuit het periodiseringsmodel.
- Veel herhaling. Wedstrijd-tactisch trainen.

Coaching

- Spelers op 3 vlakken coachen: positioneel, per linie en als taak.
- Individuele minpunten signaleren en benoemen.
- Er hoeft niet meer in algemeenheden gecoacht te worden, maar zaken mogen benoemd worden zoals ze zijn. Zolang iedereen zich maar veilig voelt in het team.
- Eigen verantwoordelijkheid vergroten bij spelers. Spelers zelf naar oplossingen laten zoeken.
- Positieve benadering.
- Controleer de persoonlijke contacten met spelers. In de puberteit spelen er veel zaken in het hoofd van een kind.

Wedstrijden

- De wedstrijden worden gespeeld op een heel veld.
- Tijdens de wedstrijden wordt aanvallend voetbal gespeeld waarbij er hoog druk wordt gezet.
- Tijdens het jaar kun je de spelers kennis laten maken met meerdere formaties bijvoorbeeld 1-4-4-2.
- Wedstrijden worden gespeeld om te winnen.

Balbezit

- Inzicht in sterkten en zwakten van medespelers.
- Varianten op spelhervattingen introduceren.
- Vaste patronen creëren in de opbouw.
- Verschillende aanvalsvormen, zowel over de flank als door de as.

Balverlies

- Als team verdedigen, leren herkennen van momenten om door te stappen en man los durven laten.
- Vooruit verdedigen is het uitgangspunt, maar in deze leeftijdscategorie moet situaties herkend worden wanneer dit kan.
- Georganiseerd staan vanuit ieders eigen zone en spelers leren overgeven. Niet weg laten lokken uit de eigen positie.
- Organisatie bij standaardsituaties tegen.

6.6 Onder de 19

Leeftijdskenmerken

- Zijn of komen uit de puberteit. Ze worden stabielier. Ze leren zichzelf beter beheersen er is minder sprake van onrust.
- Sommige spelers komen in het einde van het voorgezet onderwijs of studeren/werken al. Dit kan weerslag hebben op het voetbal.
- O19 spelers zullen op (bijna) volwassen niveau een discussie met je aangaan ze kunnen hun mening geven en goed beargumenteren of ze het eens of oneens met je zijn.
- Spelers willen invloed op de doelen die gesteld worden voor het team.

Doelstellingen

- Presteren als team in de competitie spelers moeten leren als team presteren in een reeks wedstrijden.
- Junioren klaarstomen voor het senioren voetbal.
- Rendement van handelen vergroten.

De trainingen

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoge weerstand en dezelfde wedstrijd intentie.
- Verbeteren/onderhouden technische vaardigheden.
- Trainen vanuit het periodiseringsmodel.
- Veel herhaling. Wedstrijd-tactisch trainen

Coaching

- Op 3 vlakken coachen: positioneel, per linie als taak.
- Individuele minpunten signaleren en benoemen.

- Niet meer in algemeenheden coachen. Zaken mogen benoemd worden zoals ze zijn, zolang iedereen zich maar veilig voelt in het team.
- Eigen verantwoordelijkheid vergroten bij spelers. Spelers zelf naar oplossingen laten zoeken.
- Positieve benadering.
- Controleer de persoonlijke contacten met spelers. In de puberteit spelen er veel zaken in het hoofd van een kind.

Wedstrijden

- De wedstrijden worden gespeeld op een heel veld.
- Tijdens de wedstrijden wordt aanvullend voetbal gespeeld waarbij er hoog druk wordt gezet.
- Tijdens het jaar kun je de spelers kennis laten maken met meerdere formaties bijvoorbeeld 1-4-4-2.
- Wedstrijden worden gespeeld om te winnen.

Balbezit

- Inzicht in sterkten en zwakten van medespelers.
- Varianten op spelhervattingen introduceren.
- Vaste patronen creëren in de opbouw.
- Verschillende aanvalsvormen, zowel over de flank als door de as.

Balverlies

- Als team verdedigen, leren herkennen van momenten om door te stappen en man los durven laten.
- Vooruit verdedigen is het uitgangspunt. Situaties herkennen worden wanneer dit kan.
- Georganiseerd staan vanuit ieders eigen zone en spelers leren overgeven. Niet weg laten lokken uit de eigen positie.
- Organisatie bij standaardsituaties tegen.

