



Jeugdvoetbal Beleidsplan

v.v. OWIOS

2024-2029



Inhoudsopgave

1	Inleiding	4
2	Algemene verenigingsinformatie.....	5
3	Missie en visie jeugdopleiding.....	6
4	Gedragscode	7
5	Doelstelling jeugdbeleid	9
6	Organisatie jeugdafdeling	10
6.1	Jeugdcommissie.....	11
6.2	Technische commissie Jeugd	12
6.3	Trainers	13
6.4	Teamleider	13
7	Opleidingsvisie	14
7.1	O8 & O9	16
7.2	O10 & O11	18
7.3	O12	21
7.4	O13	23
7.5	O14 & O15	26
7.6	O16 & O17	29
7.7	O18 & O19	32
7.8	Jaarkalender Trainingen.....	35
8	Selectiebeleid.....	38
9	Keepersbeleid	41
10	Overgangsbeleid jeugdspelers	42
10.1	Overgang junioren naar senioren	42
10.2	Vervroegde overgang bij jeugdspelers	43
10.3	Overgangprocedure	44
11	Scouting	45
12	Bijlagen	46
12.1	Jaarplanning HJO	46
12.2	Overlegstructuur	48



12.3	Warming-up.....	49
12.3.1	JO11 t/m JO15	49
12.3.2	JO17-JO19.....	51
12.4	Evaluatie formulier trainer	53
12.5	Persoonlijk Ontwikkel Plan (POP Formulier)	55



1 Inleiding

Voor u ligt het Jeugdvoetbal beleidsplan 2024-2028 van OWIOS

OWIOS is een hechte familievereniging en heeft een goede naam, organisatie, jeugdopleiding en gekwalificeerd kader. De vereniging is sterk verankerd in de dorpen Oldebroek en 't Loo en streeft naar een open cultuur waar iedereen zich welkom voelt. Doelstelling is om de leden door een goede opleiding optimaal plezier te laten beleven aan de voetbalsport in het algemeen en het verenigingsleven in het bijzonder. OWIOS is en blijft een club waar plezier en presteren hand in hand gaan.

Dit beleidsplan geeft kaders en helpt de vereniging om de jeugdopleiding positief te ontwikkelen. Door randvoorwaarden te stellen in dit jeugdvoetbal beleidsplan, streven wij naar een eenduidige benadering van kader en spelers. Het plan moet inzicht geven in de wijze waarop deze ambitie en doelen worden gerealiseerd en wat de consequenties zijn voor de structuur en organisatie. Het hoofd Jeugdopleiding met technisch kader zien erop toe dat het praktisch toepasbaar is voor alle betrokkenen en dat de doelstellingen worden nageleefd en vertaald naar de praktijk.

Dit Jeugdvoetbal beleidsplan is voor elk lid van OWIOS. Het is opgesteld door een werkgroep bestaande uit het hoofd jeugdopleiding, selectietrainers en leden van de jeugdcommissie onder toezien oog van het hoofdbestuur.

Dit plan bevat globaal uitwerkingen van het grotere geheel. Details zullen periodiek worden geconcretiseerd en als bijlage worden toegevoegd.

De werkgroep Jeugdopleiding wil iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan het ontwikkelen van dit jeugdvoetbal beleidsplan.



2 Algemene verenigingsinformatie

OWIOS (OverWinnen Is Ons Streven) is een bloeiende voetbalvereniging met een rijke geschiedenis en sterke verbondenheid binnen de lokale gemeenschap Oldebroek en 't Loo. Opgericht op 25 september 1925, heeft OWIOS zich door de jaren heen ontwikkeld tot een toonaangevende voetbalclub in de regio. Met een passie voor voetbal en een nadruk op sportiviteit en gemeenschapszin, biedt OWIOS een thuis voor zowel jonge als ervaren spelers, waar iedereen de kans krijgt om zijn talent te ontwikkelen en plezier te beleven aan het spel.

Het sportpark van OWIOS, gelegen aan de Bovenheigraaf in Oldebroek, wordt geroemd om haar aanblik, en velden die in topconditie zijn. Regelmatig mag de club daarom ook jeugdinterlands faciliteren. De accommodaties zijn inmiddels 50 jaar oud, echter is nieuwbouw aanstaande waarmee een moderne faciliteit wordt gecreëerd die voorziet in alle behoeften van de spelers en supporters. Met verschillende speelvelden, een clubhuis, kleedkamers, een sponsorhome en andere voorzieningen, creëert OWIOS een omgeving waarin iedereen zich welkom voelt en het beste uit zichzelf kan halen.

Naast het bieden van voetbaltrainingen en wedstrijden op diverse niveaus, organiseert OWIOS ook verschillende sociale en maatschappelijke activiteiten die bijdragen aan de versterking van de lokale gemeenschap. Door samen te komen en gezamenlijke doelen na te streven, bouwt OWIOS aan een hechte band tussen spelers, supporters en de bredere gemeenschap.

Als een club die trots is op haar verleden en enthousiast naar de toekomst kijkt, blijft OWIOS streven naar sportieve successen, persoonlijke ontwikkeling en het creëren van onvergetelijke momenten voor iedereen die deel uitmaakt van de OWIOS-familie.



3 Missie en visie jeugdopleiding

v.v. OWIOS is bereid veel tijd en energie te steken in haar jeugdopleiding.

De jeugdopleiding is belangrijk onderdeel voor de missie van de club:

- spelen met zelf opgeleide spelers
- spelen op een zo hoog mogelijk niveau

Het streven is om de selectieteams op een zo hoog mogelijk niveau te laten voetballen. Daarnaast wil onze vereniging dat het talent voor de club behouden blijft door hen een goede jeugdopleiding te garanderen en de jeugd kansen te geven om zich te ontplooiën binnen haar of zijn sport. Alle jeugdvoetballers moeten zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Om dit voor elkaar te krijgen, moet er een doorstroming zijn van goed opgeleide jeugdspelers richting de senioren. Hoewel we een relatief kleine vereniging zijn, is het van belang met onze jeugdteams op een zo hoog mogelijk niveau te spelen, het liefst 1e klas/hoofdklasse niveau. Het spelen van wedstrijden met Jong OWIOS (O23) is een goede stap in de eindfase van de opleiding.

Jeugdtrainers spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling van spelers en het uitvoeren van jeugdvoetbal beleidsplan. Het is daarom van belang dat er kwalitatief goede jeugdtrainers op onze jeugdselecties staan. Trainers krijgen mogelijkheden aangeboden zich verder te ontwikkelen d.m.v. trainingscursussen.

Als visie wil OWIOS voor haar (jeugd)leden, vrijwilligers en ouders een omgeving creëren waarbij spelvreugde, prestaties en teamspirit voorop staan. Wij willen dit realiseren door een heldere en duidelijke organisatiestructuur neer te zetten, waarbij respect voor het individu centraal staat.



4 Gedragscode

Hoe wij binnen OWIOS met elkaar omgaan en ook hoe we ons naar buiten toe willen gedragen hebben we vastgelegd in onze gedragsregels. Hierin omschrijven we de waarden en normen van de voetbalvereniging OWIOS.

Iedereen die bij OWIOS betrokken is wordt geacht deze gedragscode te beleven en uit te dragen.

Door elkaar van de gedragscode bewust te maken en bij afwijken hiervan op aan te spreken willen we ongewenst gedrag, zoals discriminatie, pesten, vloeken of ongewenste intimiteiten voorkomen.

Deze code maakt duidelijkheid welk gedrag OWIOS nastreeft en welk gedrag niet wordt getolereerd.

Daarbij is het van belang dat het bestaan en de inhoud van deze code ook bekend wordt gemaakt aan degenen die indirect betrokken zijn bij de OWIOS waaronder de ouders van spelers en speelsters die hun kinderen aan de zorg van OWIOS toevertrouwen.

De gedragscode van OWIOS is gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

Sportiviteit

Voetbal is een contactsport, maar het bewust (proberen) te blesseren van een tegenstander past daar echter niet bij. Winnen en verliezen horen bij de sport. Ook als een scheidsrechter een wedstrijd naar onze mening niet goed heeft geleid of als een wedstrijd is verloren, worden de scheidsrechter en de tegenstander bedankt voor de wedstrijd.

Gelijke kansen voor iedereen

Iedere speler en speelster wordt gelijk behandeld. Discriminatie op grond van afkomst, huidskleur, geloof, seksuele geaardheid of om welke andere reden dan ook, wordt niet getolereerd. Het is vooral de bedoeling om met elkaar veel plezier te beleven aan het voetbal. Het pesten, uitsluiten of anderszins onheus bejegenen van spelers of speelsters door teamgenoten hoort daar niet bij.

Een veilig sportklimaat

Aanmoediging vindt altijd plaats vanuit een positieve benadering. Daarbij past niet, dat spelers of speelsters in negatieve termen worden aangesproken of worden aangespoord om prestaties te leveren die hun fysieke capaciteiten te boven gaan. Trainers, leiders en spelers of speelsters gaan intensief met elkaar om, met name bij jeugdteams. Dit betekent een grote verantwoordelijkheid voor de trainers en leiders om hier op gepaste wijze mee om te gaan. Fysiek contact tussen leiders en trainers enerzijds en spelers en speelsters anderzijds mag nooit verder gaan dan strikt noodzakelijk is. Hetzelfde geldt voor de aanwezigheid in de kleedkamer tijdens het omkleeden en het douchen. Voor mannelijke trainers en leiders van meisjes- of damesteams geldt in het bijzonder, dat zij niet aanwezig zijn in de kleedkamer tijdens het omkleeden en het douchen van de speelsters. Voor- en nabespreking in de kleedkamer kan pas nadat de speelsters het teken geven dat de trainer of leider de kleedkamer kan binnenkomen.



Respect en fatsoen

Iedere speler of speelster, of het nu een teamgenoot is of een tegenstander, en ook iedere scheidsrechter wordt met respect bejegend. Vloeken, schelden of ander agressief taalgebruik wordt niet getolereerd. Leiders die optreden als grensrechter zullen de scheidsrechter met respect tegemoet treden, ook als men het niet eens is met een beslissing van de scheidsrechter.

De kleedkamer wordt na afloop van iedere training en wedstrijd schoon wordt achtergelaten. Ieder team krijgt van de club OWIOS kleding en materialen in bruikleen. Iedereen gaat zorgvuldig met deze materialen om.

De **gedragscode** is samengevat in onderstaande regels:

- We zijn samen, en ieder voor zich verantwoordelijk voor het imago van OWIOS naar buiten; en de goede sfeer binnen de club.
- We steunen onze club op een positieve manier.
We onthouden ons van commentaar op de arbitrage in woord en gebaar.
- We doen mee; zijn actief betrokken en helpen elkaar waar dat nodig is.
Van iedereen wordt voorbeeldgedrag verlangd.
- We blijven positief; overwinnen is ons streven, maar verliezen hoort er ook bij.
We reageren ons niet af op medespelers, tegenstanders of arbitrage.
- We vertonen geen ongewenst gedrag zoals: schelden, pesten, drugsgebruik, roddelen, discriminatie of ander agressief gedrag.
- Het maken van foto's/films in kleedlokalen wordt ten strengste ontraden.
We praten met elkaar en niet over elkaar
- We komen onze afspraken na.
- Bij onze club laten we iedereen in zijn waarde, we beledigen of vernederen niemand.
Op welke manier dan ook.
- Iedereen doet mee aan het handhaven van de gedragscode.
Leden die zich misdragen kunnen daarop aangesproken worden en zo nodig gestraft worden.
- Onze trainers en leiders hebben een voorbeeldfunctie.
Zij zien erop toe dat de gedragsregels worden nageleefd.
- We verkopen op zaterdag voor 13.00 uur geen alcohol.

5 Doelstelling jeugdbeleid

OWIOS streeft ernaar een inclusieve en stimulerende omgeving te bieden voor alle jeugdspelers, waarin ze zich niet alleen kunnen ontwikkelen als voetballers, maar ook als individuen. Ons jeugdbeleid heeft als doel om:

- De ontwikkeling van technische en tactische vaardigheden van alle jeugdspelers te bevorderen, ongeacht hun niveau, door middel van kwalitatieve trainingen en coaching.
- Een cultuur van respect, discipline en teamgeest te creëren, waarin alle spelers, coaches en ouders elkaar ondersteunen en aanmoedigen.
- De sociale en emotionele ontwikkeling van jeugdspelers te stimuleren, door het bieden van een veilige en ondersteunende omgeving waarin ze kunnen groeien als individuen.
- Gelijke kansen te bieden voor alle jeugdspelers, ongeacht hun achtergrond, geslacht of vaardigheidsniveau, en discriminatie in welke vorm dan ook actief te bestrijden.
- De betrokkenheid van ouders en de lokale gemeenschap te vergroten door middel van open communicatie, betrokkenheid bij evenementen en het jeugdvoetbal.
- Duurzaamheid en continuïteit te waarborgen door een goed gestructureerd en georganiseerd jeugdopleidingsprogramma, waarin de focus ligt op lange termijn ontwikkeling in plaats van korte termijn resultaten.

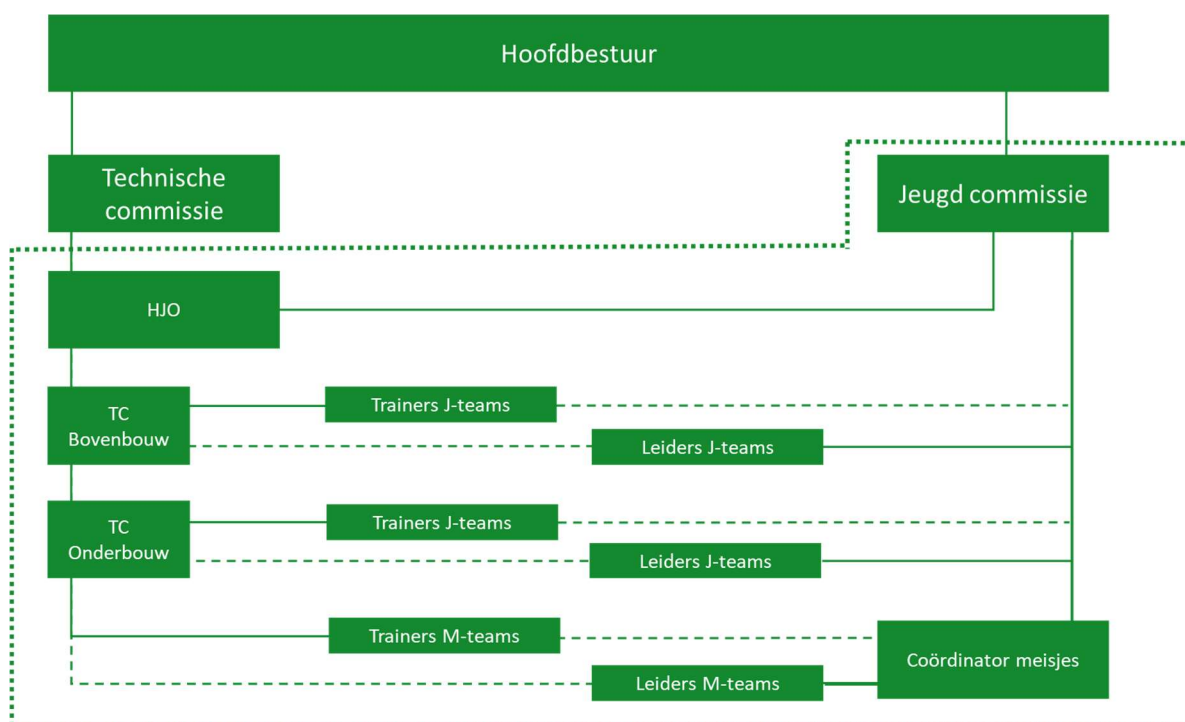
Door deze doelstellingen na te streven, streven we ernaar om niet alleen getalenteerde voetballers te vormen, maar ook om positieve en veerkrachtige individuen te ontwikkelen die waardevolle bijdragen leveren aan de samenleving, zowel binnen als buiten het voetbalveld.

6 Organisatie jeugdafdeling

De jeugdcommissie is een zelfstandig commissie binnen de vereniging en valt onder het hoofdbestuur, die de voorzitter voor de jeugdcommissie levert.

Binnen de technische commissie wordt de jeugdcommissie vertegenwoordigd door de hoofd jeugdopleiding (HJO) en door de coördinatoren boven en onderbouw.

De jeugdcommissie is verantwoordelijk voor het creëren van de randvoorwaarden voor het uitvoeren van het jeugdvoetbal beleidsplan.



6.1 Jeugdcommissie

Taken:

- Opstellen en uitvoeren jeugdbeleid en opleidingsplan
- Begeleiden indeling jeugdteams
- Regelen en begeleiden van jeugdleiders
- Regelen en begeleiden van jeugscheidsrechters
- Organiseren van competitie- en bekerwedstrijden en jeugdtoernooien
- Aanspreekpunt zijn voor ouders en begeleiders
- Organiseren van en participeren in maatschappelijke projecten

Samenstelling:

- Voorzitter (lid van Hoofdbestuur)
- secretaris
- coördinator meisjesvoetbal
- lid toernooien en wedstrijd zaken
- lid algemene zaken
- deelnemend maar geen lid : hoofd jeugdopleiding (HJO)

De aanwezigheid van de HJO binnen de jeugdcommissie is van grote toegevoegde waarde omdat zo de directe terugkoppeling van de teams en technische zaken komt.



6.2 Technische commissie Jeugd

De Technische Commissie zorgt ervoor dat alle leden van v.v. OWIOS kunnen trainen en/of spelen op zijn of haar niveau en onder de meest optimale omstandigheden. Om dit te kunnen bereiken houdt zij voortdurend contact met de leden, vrijwilligers, diverse andere commissies en met de jeugdcommissie van de club. Verder zorgt de TC in samenwerking met de jeugdcommissie voor een capabel technisch kader, organisatie van scouting en indeling van de teams in overleg met de leeftijd coördinatoren. De technische commissie legt verantwoording af aan het hoofdbestuur.

In de technische commissie wordt de jeugdafdeling vertegenwoordigd door

- Hoofd Jeugdopleiding (HJO)
- Technisch Coördinator onderbouw Jeugd (JO7-JO12)
- Technisch Coördinator bovenbouw Jeugd (JO13-JO19)

De TC is bevoegd alle besluiten te nemen ten aanzien van de ontwikkeling, aansturing en bewaking van de opleiding en vorming op voetbaltechnisch gebied van v.v. OWIOS, behalve als:

- Deze tot financiële gevolgen leiden
- Deze tot disciplinaire maatregelen leiden
- Deze tot organisatorische wijzigingen leiden
- Deze een contract of overeenkomst tot gevolg hebben

In deze gevallen legt de TC hieromtrent een advies voor aan het hoofdbestuur

Taken :

- Uitvoeren van – en verbeteren van het jeugdvoetbal beleidsplan
- Werven van nieuwe trainers
- Samenstellen van selectie- en overige teams
- Scouten van spelers voor de selectieteams
- Deelnemen aan jeugdtrainersoverleg
- Deelnemen aan 1x per 6 weken overleg bij Technische Commissie

Aanvullend voor Technische Coördinator Bovenbouw

- In overleg met HJO en Trainers JO19 verantwoordelijk voor goede doorstroming spelers naar Senioren
- Indien sprake is van Jong Senioren: overleg met trainers over opzet en invulling hiervan

6.3 Trainers

De trainer is de persoon die invulling moet geven aan het technische deel van het beleidsplan. Hij werkt direct met de teams en is van grote invloed op het slagen van het plan. Daarom willen we ook dat onze trainers goed opgeleid zijn op en/of bereid zijn zichzelf ontwikkelen door opleidingen te volgen.

De taken zijn:

- Trainingen geven conform het jeugdvoetbal beleidsplan van OWIOS
- Coördineren van de voetbal technische zaken rondom het team
- Begeleiden en coachen van het team bij wedstrijden
- Ontwikkelen van individuele spelers
- Verantwoordelijk voor het juist en tijdig invullen van het spelersevaluatie formulieren
- Ondersteunen van trainers/coaches van niet-selectieteams met het delen van oefenstof en ervaringen
- Actief bijdragen aan het ontwikkelen van een lerende organisatie (o.a. door deelname aan het trainersoverleg)
- Voorstel doen aan de HJO en TC van de leeftijdscategorie ten aanzien van de voorlopige en definitieve samenstelling van de selectieteams

6.4 Teamleider

De teamleider is verantwoordelijk voor alle organisatorische (niet-technische) zaken m.b.t. zijn/haar team.

Taken zijn :

- Het vullen van het digitale wedstrijdformulier bij wedstrijden (voor zover van toepassing)
- Zorgen voor een goede organisatie rond de wedstrijden (assistent-scheidsrechter, vervoer naar uitwedstrijden, kleding)
- Fungeren als aanspreekpunt voor ouders
- Organiseren, in overleg met de trainer, van nevenactiviteiten voor het team
- Coördineren van de uitvoering van vrijwilligerstaken waar het team verantwoordelijk voor is

7 Opleidingsvisie

OWIOS streeft ernaar een toonaangevend opleidingsprogramma te bieden dat gericht is op de ontwikkeling van alle spelers, zowel op als buiten het veld. Onze opleidingsvisie omvat de volgende principes:

- **Individuele ontwikkeling:** We erkennen dat elke speler unieke talenten, behoeften en ambities heeft. Ons programma is daarom gericht op het bieden van gepersonaliseerde begeleiding en ondersteuning om de individuele ontwikkeling van elke speler te maximaliseren.
- **Technische excellentie:** We streven ernaar om een omgeving te creëren waarin spelers hun technische vaardigheden kunnen verfijnen en verbeteren. Dit omvat regelmatige trainingen onder leiding van gekwalificeerde trainers, evenals individuele techniektraining en de integratie van moderne trainingsmethoden.
- **Tactisch inzicht:** Naast technische vaardigheden leggen we ook de nadruk op tactisch begrip en intelligentie op het veld. We leren spelers niet alleen hoe ze moeten spelen, maar ook waarom ze bepaalde beslissingen nemen, zodat ze een dieper begrip krijgen van het spel.
- **Fysieke en mentale voorbereiding:** We geloven in het belang van een uitgebalanceerde benadering van training, die zowel fysieke als mentale aspecten omvat. Ons programma omvat daarom fysieke fitheidstraining en blessurepreventie om spelers te helpen hun potentieel te maximaliseren en zich voor te bereiden op de uitdagingen van hoog niveau voetbal.
- **Teamcultuur en waarden:** We hechten veel waarde aan een positieve teamcultuur gebaseerd op respect, discipline, samenwerking en wederzijdse ondersteuning. Door deze waarden te integreren in ons opleidingsprogramma, streven we ernaar om niet alleen goede voetballers, maar ook positieve en verantwoordelijke individuen te ontwikkelen.
- **Levenslange betrokkenheid:** Ons doel is om een blijvende liefde voor het spel te creëren en spelers aan te moedigen om betrokken te blijven bij OWIOS.

ONDERBOUW = 008 t/m 012

In de onderbouw (6 vs 6 en 8 vs 8) richten we ons vooral op de ontwikkeling van de technische vaardigheden. De trainers van de onderbouw dienen wel op de hoogte te zijn van hetgeen er vanaf 013 getraind gaat worden. Deze trainers staan aan de basis van het 11:11 voetbal en zij gaan spelers spelenderwijs al richting geven, aan de voorbereidende stap naar het grote veld 013.



Belangrijk is dat jonge spelers in O08 t/m O12 zich ontwikkelen op “Technische excellentie”, het beheersen van de bal, zoals bv. dribbelen, drijven, passen, schieten. Hier zal bij trainingen en wedstrijden vooral de nadruk op liggen. Bewust veel balcontacten creëren tijdens de trainingen is een must voor hun ontwikkeling.

In het volgende stadium, als we het hebben over gezamenlijke doelen bereiken, gaan we een begin maken met “Tactisch inzicht” zoals bv. het handelingen met of zonder bal, dribbelen om te passeren, vrijlopen om de bal te kunnen ontvangen, schieten om te scoren.

BOVENBOUW = O13 t/m O19

Vanaf O13 t/m O19 moeten spelers meer gaan begrijpen hoe we bij OWIOS willen spelen, Hierbij gaan we ons ook steeds meer richten op het trainen van Spelprincipes. Naar mate de leeftijd vordert worden deze er steeds verder ingeslepen. Ook gaan we spelers voorbereiden op fysieke en mentaal vlak om uiteindelijk een soepele overgang naar de seniorenselecties te waarborgen.

Om elke individu en daarmee ook het team te ontwikkelen, willen wij trainen op zo hoog mogelijk niveau, waarbij elke training een uitdaging moet zijn voor de speler. Zeker van selectiespelers wordt er meer geëist, hij/zij zal gedisciplineerd moeten zijn en veel energie in een training moeten stoppen.

Voetbal vraagt discipline van een jeugdspeler, kenmerken die we in een OWIOS-speler zoeken zijn:

Inzet:

Elke speler moet zich 3x in de week voor de volle 100% willen inzetten. Maximale inzet tonen om jezelf en het team te willen ontwikkelen

Motivatie:

Elke speler moet gemotiveerd zijn om het beste uit zichzelf en het team te halen, daardoor zichzelf en het team maximaal helpen ontwikkelen

Ambitie:

Elke speler moet de ambitie hebben om zo hoog mogelijk te spelen, zo goed mogelijk te trainen

Willen presteren:

Elke speler moet elke training en wedstrijd de drang hebben om altijd te willen presteren/verbeteren. Daardoor zichzelf en het team maximaal helpen ontwikkelen

Dus in hoofdlijnen de voorwaarden voor individuele en teamontwikkeling, om in elke training het maximale uit jezelf, je medespelers en dus het team te halen.

Dit alles onder leiding van gediplomeerde trainers, die weten wat er bij komt kijken om het individu en het team te ontwikkelen. De trainer geeft dan ook de richting aan tijdens de training (hoe en wat, met welke intensiteit) De spelers volgen en voeren uit.

Op de volgende pagina's wordt dit per leeftijdscategorie verder uitgewerkt.

7.1 O8 & O9

Leeftijdskenmerken:

- Willen vooral spelen
- Wil graag de bal hebben
- Is gericht op zichzelf en werkt soms samen
- Spelregels worden duidelijker
- Heeft weinig geduld en is snel afgeleid
- Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden
- Duidelijkheid en kleine verandering past goed bij ze
- Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid
- Nauwelijks verschillen tussen jongens en meiden

Algemeen:

Deze leeftijdscategorie is per definitie verliefd op de bal en kan doelgericht leren handelen met de bal.

Spelprincipes:

Aanvallen:

- Vooruit passen
- Acties maken
- Veld groot maken

Verdedigen:

- Veld klein maken
- Tegenstander naar de zijkant dwingen
- Duel om de bal

Omschakelen van AANVALLEN naar VERDEDIGEN (A-A>V)

- Veld klein maken
- As dicht maken
- Na balverlies direct druk op de bal

Omschakelen van VERDEDIGEN naar AANVALLEN (V-V>A)

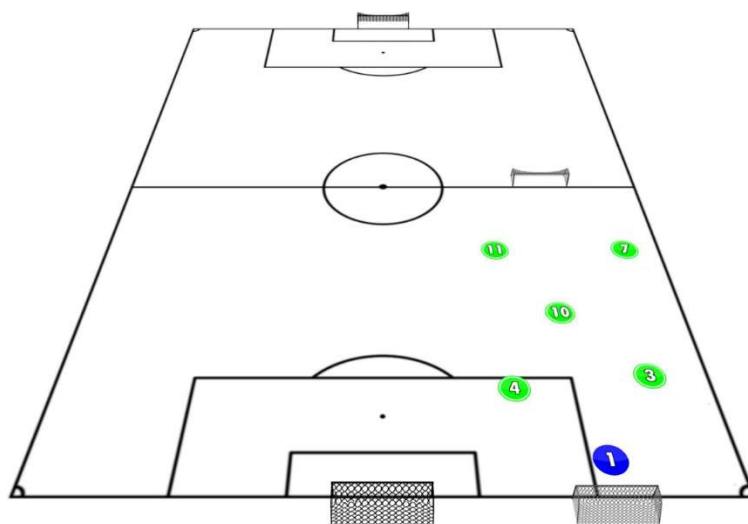
- Veld groot maken

Spelhervattingen

- Mandekking

Speelwijze:

6 tegen 6 op een kwart veld



O8 en O9 1-2-1-2

7.2 O10 & O11

Leeftijdskenmerken:

- Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speeldrang
- Richt zich meer op samenwerken en is doelgericht
- Hebben grote verbeelding en krijgen graag aandacht
- Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen
- Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven
- Een plaatje zegt meer dan 1000 woorden
- Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze
- Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie
- Kan zijn of haar mening al geven
- Nauwelijks verschillen tussen jongens en meiden

Algemeen:

Deze leeftijdscategorie is per definitie verliefd op de bal en kan doelgericht leren handelen met de bal.

Spelprincipes:

Aanvallen:

- Vooruit passen
- Acties maken
- Veld groot maken
- Spel verplaatsten en overtal creëren
- Bewegende spelers diepte en breedte
- Driehoekjes creëren

Verdedigen:

- Veld klein maken
- Tegenstander naar de zijkant dwingen
- Duel om de bal
- As dicht
- Druk op de bal (speler dichtst bij de bal)
- Actieve houding (op je voorvoeten)



Omschakelen van AANVALLEN naar VERDEDIGEN (A-A>V)

- Veld klein maken
- As dicht maken
- Na balverlies direct druk op de bal
- Tegenstander ophouden

Omschakelen van VERDEDIGEN naar AANVALLEN (V-V>A)

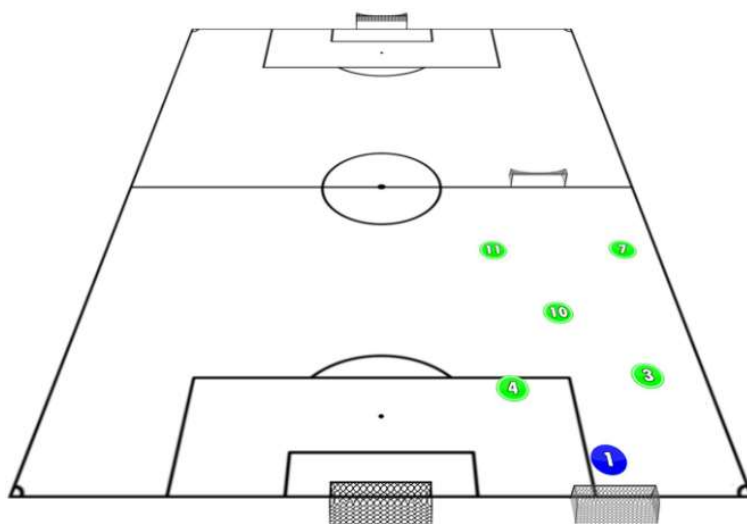
- Veld groot maken
- Eerste bal vooruit
- Op balbezit spelen als diepte niet lukt

Spelhervattingen

- Mandekking

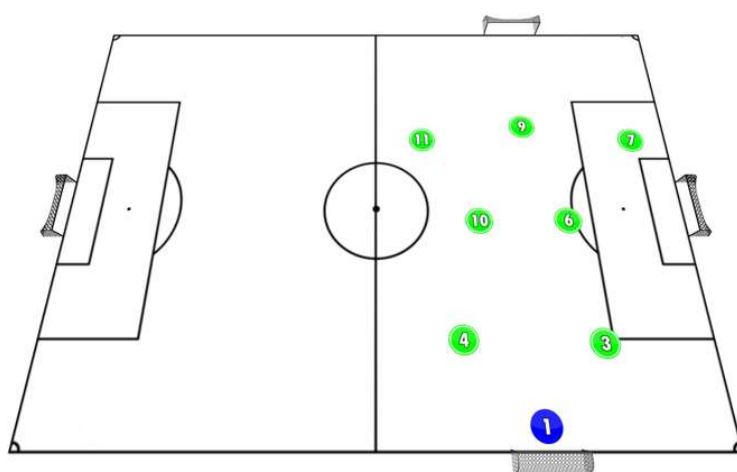
Speelwijze:

6 tegen 6 op een kwart veld



O10 1-2-1-2

8 tegen 8 op een half veld



O11 1-2-2-3

7.3 O12

Leeftijdskenmerken:

- Komen of zitten in de groeispurt
- Is doel- en wedstrijdgericht
- Krijgt graag individuele aandacht
- Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie
- Stelt hoge eisen aan zichzelf
- Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze
- Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid
- Geeft graag zijn of haar mening

Algemeen:

Deze leeftijdscategorie is per definitie verliefd op de bal en kan doelgericht leren handelen met de bal.

Spelprincipes:

Aanvallen:

- Vooruit passen
- Acties maken
- Veld groot maken
- Spel verplaatsten en overtal creëren
- Bewegende spelers diepte en breedte
- Driehoekjes creëren

Verdedigen:

- Veld klein maken
- Tegenstander naar de zijkant dwingen
- Duel om de bal
- As dicht
- Druk op de bal (speler dichtst bij de bal)
- Actieve houding (op je voorvoeten)

Omschakelen van AANVALLEN naar VERDEDIGEN (A-A>V)

- Veld klein maken
- As dicht maken
- Na balverlies direct druk op de bal
- Tegenstander ophouden

Omschakelen van VERDEDIGEN naar AANVALLEN (V-V>A)

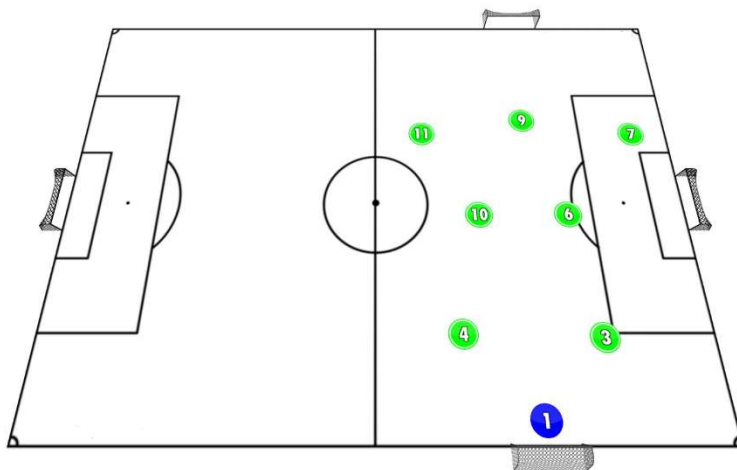
- Veld groot maken
- Eerste bal vooruit
- Op balbezit spelen als diepte niet lukt

Spelhervattingen

- Mandekking

Speelwijze:

8 tegen 8 op een half veld



O12 1-2-2-3

7.4 O13

Leeftijdskenmerken:

- Komen of zitten in de groeispurt
- Is doel- en wedstrijdgericht
- Krijgt graag individuele aandacht
- Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie
- Stelt hoge eisen aan zichzelf
- Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze
- Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid
- Geeft graag zijn of haar mening

Algemeen:

Spelen voor het eerst op een groot veld 11 tegen 11 en leren binnen het team te spelen vanuit een eigen basistaak.

Spelprincipes:

Aanvallen:

- Wij bouwen op via de as, een verdediger schuift in richting middenveld. (Inschuiven zonder of in dribbelen met bal)
- Wij willen het spel verplaatsen (Creëer en zoek ruimte voor 1:1, 2:1)
- Wij passen (i.p.v. lopen met de bal) vooruit + 3e man principe (overslaan, bijsluiten).
- Wij hebben altijd beweging op het middenveld (positiewisselingen)
- In beweging zijn, afstemmen/reageren op elkaar, een overtal willen creëren, diep willen lopen/vragen.
- Agressief, intensief, zorgen voor aanspeelpunten, voor, links, rechts, midden (aanspeelpunten zijn een eis in positie -en partijspelen).

Verdedigen:

- Wij willen reactie van iedereen, (Spelprincipe VERDEDIGEN) veld klein, as dicht, meebewegen met de bal, allen doen mee, agressief balgericht
- Wij willen druk op de bal van onze dichtsbijzijnde man, het voorkomen van een dieptepass
- Wanneer de tegenstander met de rug het veld instaat, altijd de intentie hebben om door te dekken, niet loslaten, geen ruimte geven tot omdraaien



- Bij dieptepass tegenstander stappen verdedigers achteruit. (Loslaten)

Omschakelen van AANVALLEN naar VERDEDIGEN (A-A>V)

- Wij maken het veld klein en de as is dicht
 - Wij dwingen de tegenstander naar de zijkant
 - Wij bewegen mee met de bal kant, iedereen doet mee (teamfunctie)
- Wij laten het centrum inspelen en dekken door vanuit de as (allen agressief en op de bal gericht)
- Durven door te dekken (ageren ipv reageren) inpassen voorkomen
- Bij een dieptepass van de tegenstander stappen de verdedigers achteruit. (Situatie leren lezen, sprintvoordeel)

Omschakelen van VERDEDIGEN naar AANVALLEN (V-V>A)

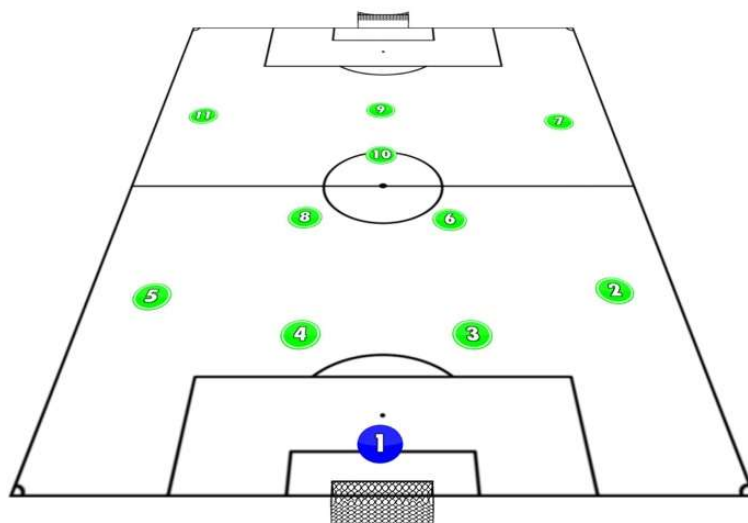
- Wij willen dat onze bal af pakker direct naar voren denkt, door in dribbelen of passen
- Dat bij balverovering, iedereen voor de bal ruimte creëert, van binnen naar buiten, van buiten weer naar binnen.
- Als team iedereen gelijk aansluiten
- Omschakelen = op Snelheid

Spelhervattingen

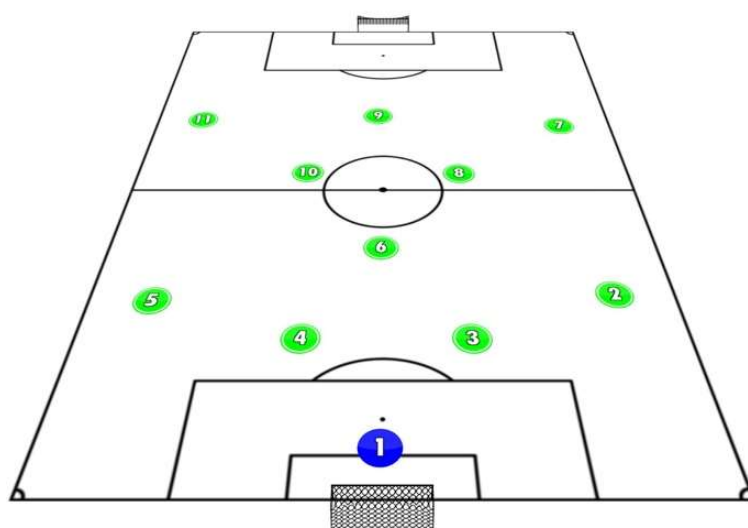
- Beginnende aandacht aan besteden om specifieke kwaliteiten te kunnen benutten. (Aanvallen)
- Afspraken te maken hoe te organiseren, kwaliteiten te kunnen benutten en tekortkomingen te camoufleren. (Verdedigen)
- Voorlopig eerst mandekking (Verdedigen)

Speelwijze:

11 tegen 11 op een heel veld



O13 1-4-3-3 Punt naar voren (spelen met een 10)



O13 1-4-3-3 Punt naar achteren (spelen met een 6)

7.5 O14 & O15

Leeftijdskenmerken:

- De groeispurt
- Kritiek en zelfkritiek
- Het ontstaan van verantwoordelijkheidsgevoel
- Leerdoel; staan meer open voor samenwerken
- Verschil tussen meiden en jongens wordt groter

Algemeen:

Spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker.

Spelprincipes:

Aanvallen:

- Wij bouwen op via de as, een verdediger schuift in richting middenveld. (Inschuiven zonder of in dribbelen met bal)
- Wij willen het spel verplaatsen (Creëer en zoek ruimte voor 1:1, 2:1)
- Wij passen (i.p.v. lopen met de bal) vooruit + 3e man principe (overslaan, bijsluiten).
- Wij hebben altijd beweging op het middenveld (positiewisselingen)
- In beweging zijn, afstemmen/reageren op elkaar, een overtal willen creëren, diep willen lopen/vragen.
- Agressief, intensief, zorgen voor aanspeelpunten, voor, links, rechts, midden (aanspeelpunten zijn een eis in positie -en partijspelen).

Verdedigen:

- Wij willen reactie van iedereen, (Spelprincipe VERDEDIGEN) veld klein, as dicht, meebewegen met de bal, allen doen mee, agressief balgericht
- Wij willen druk op de bal van onze dichtsbijzijnde man, het voorkomen van een dieptepass
- Wanneer de tegenstander met de rug het veld instaat, altijd de intentie hebben om door te dekken, niet loslaten, geen ruimte geven tot omdraaien
- Bij dieptepass tegenstander stappen verdedigers achteruit. (Loslaten)

Omschakelen van AANVALLEN naar VERDEDIGEN (A-A>V)



- Wij maken het veld klein en de as is dicht
 - Wij dwingen de tegenstander naar de zijkant
 - Wij bewegen mee met de bal kant, iedereen doet mee (teamfunctie)
- Wij laten het centrum inspelen en dekken door vanuit de as (allen agressief en op de bal gericht)
- Durven door te dekken (ageren ipv reageren) inpassen voorkomen
- Bij een dieptepass van de tegenstander stappen de verdedigers achteruit. (Situatie leren lezen, sprintvoordeel)

Omschakelen van VERDEDIGEN naar AANVALLEN (V-V>A)

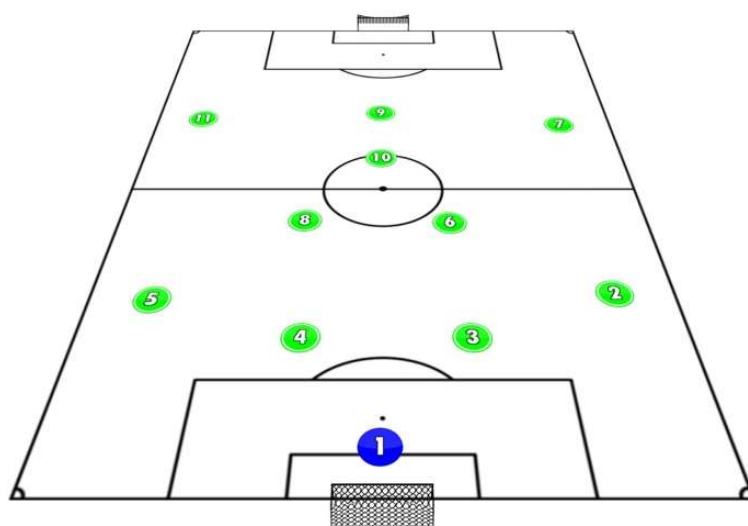
- Wij willen dat onze bal af pakker direct naar voren denkt, door in dribbelen of passen
- Dat bij balverovering, iedereen voor de bal ruimte creëert, van binnen naar buiten, van buiten weer naar binnen.
- Als team iedereen gelijk aansluiten
- Omschakelen = op Snelheid

Spelhervattingen

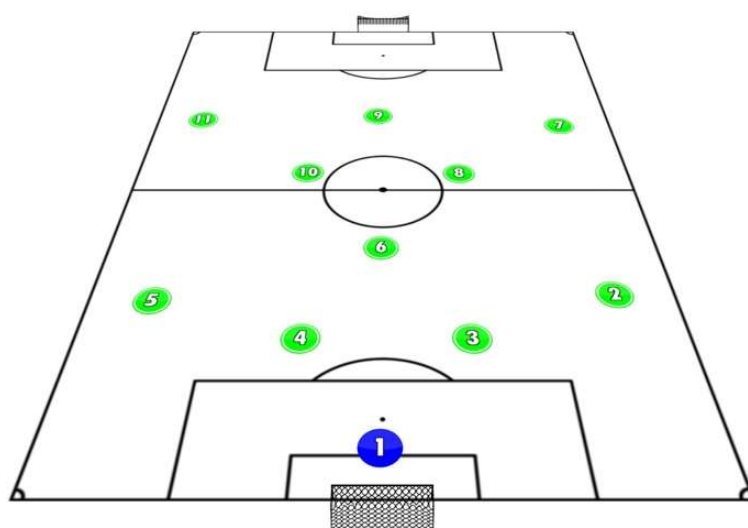
- Beginnende aandacht aan besteden om specifieke kwaliteiten te kunnen benutten. (Aanvallen)
- Afspraken te maken hoe te organiseren, kwaliteiten te kunnen benutten en tekortkomingen te camoufleren. (Verdedigen)
- Voorlopig eerst mandekking (Verdedigen)

Speelwijze:

11 tegen 11 op een heel veld



O14 en O15 1-4-3-3 Punt naar voren (spelen met een 10)



O14 en O15 1-4-3-3 Punt naar achteren (spelen met een 6)

7.6 O16 & O17

Leeftijdskenmerken:

- Teamspelers
- Leerdoel; spelers ontwikkelen zich stormachtig op alle gebieden
- Gaan zich meer vergelijken met hun omgeving
- Vol in de puberteit

Algemeen:

Spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. De fysieke belastbaarheid wordt grote, maar spelers blijven op deze leeftijd kwetsbaar voor overbelasting. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

Spelprincipes:

Aanvallen:

- Herhalen van O13 + O15 (perfectioneren onder grotere weerstand)
- Goede bezetting voor het doel: Wegblijven en versneld naar de 1^e paal, kruisen, contralopen, inlopen van buiten de "16", posities kiezen rond de "16" voor de teruggetrokken voorzet.
- De voorzet is hard en laag (achter de verdedigers langs) of teruggetrokken, de voorzetten die komen vanaf zijkant "16" geven de meeste kans op rendement.
- De vleugels staan niet vast op de zijlijn, maar zijn bewegelijk en op zoek naar ruimte, beweeg naar binnen/zakken in tussen de linies, de openruimtes moeten weer worden ingevuld door bewegende spelers. (Creëer overtal)
- Als wij de op links vrij hebben, dan is er een loopactie op rechts diep of binnendoor (steekpass) en visa versa.

Verdedigen:

- Herhalen van O13 + O15 (Perfectioneren onder grotere weerstand)
- Wij dekken de ruimte, niet de man. (Vanuit de zone, rekening houdend met eigen doel en tegenstander).
- Op eigen helft zetten we altijd druk op de bal, agressief en balgericht
- Wij dubbelen altijd, 2:1 (b.v. back + middenvelder of vleugelspeler) overtal rond de bal

Omschakelen van AANVALLEN naar VERDEDIGEN (A-A>V)

- Herhalen van O13 + O15 (Perfectioneren onder grotere weerstand)
- Wij dekken de ruimte, niet de man. (Vanuit de zone, rekening houdend met eigen doel en tegenstander).
- Op eigen helft zetten we altijd druk op de bal, agressief en balgericht
- Wij dubbelen altijd, 2:1 (b.v. back + middenvelder of vleugelspeler) overtal rond de bal

Omschakelen van VERDEDIGEN naar AANVALLEN (V-V>A)

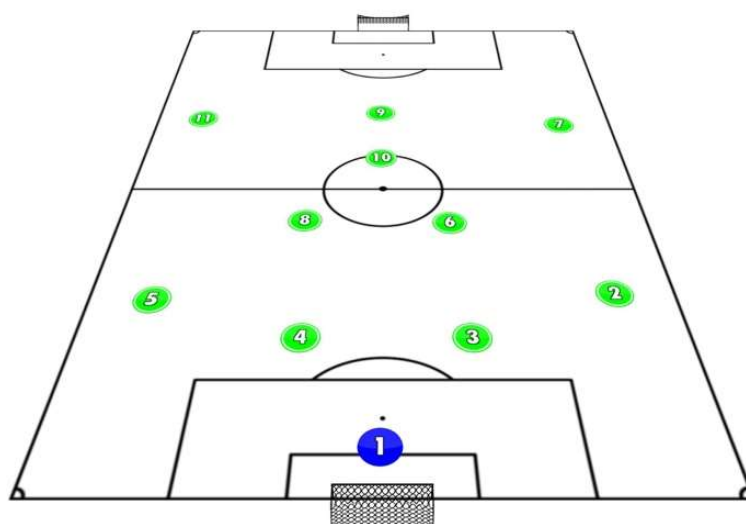
- Herhalen van O13 + O15 (Perfectioneren onder grotere weerstand)
- Wij dekken de ruimte, niet de man. (Vanuit de zone, rekening houdend met eigen doel en tegenstander).
- Op eigen helft zetten we altijd druk op de bal, agressief en balgericht
- Wij dubbelen altijd, 2:1 (b.v. back + middenvelder of vleugelspeler) overtal rond de bal

Spelhervattingen

- Oefenen om specifieke kwaliteiten te kunnen benutten. (Aanval)
- Vaste afspraken/organisatie: eigen kwaliteiten te kunnen benutten en tekortkomingen te camoufleren. (Verdedigen)
- Bij vrije bij vrije trappen buiten "16", in zone oppakken (Verdedigen)
- Bij hoekschoppen, 1e en 2e paal, rest man op man (Verdedigen)
- Bij lage hoekschop ALTIJD ZELF NAAR DE BAL, om uit te werken, niet afwachten tot de bal bij jou komt (Verdedigen)

Speelwijze:

11 tegen 11 op een heel veld



O16 en O17 1-4-3-3 Punt naar voren (spelen met een 10)



O16 en O17 1-4-3-3 Punt naar achteren (spelen met een 6)

7.7 O18 & O19

Leeftijdskenmerken:

- Volwassenheid
- Volwassen gesprekspartners
- Staan voor keuzes maken
- Leerdoel; alle geleerde onderdelen worden samengebracht

Algemeen:

Spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich eigen hebben gemaakt en alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het team resultaat. Ze spelen als team om te winnen.

Spelprincipes:

Aanvallen:

- Herhalen van O16 + O17 (perfectioneren onder grotere weerstand)
- Goede bezetting voor het doel: Wegblijven en versneld naar de 1^e paal, kruisen, contralopen, inlopen van buiten de "16", posities kiezen rond de "16" voor de teruggetrokken voorzet.
- De voorzet is hard en laag (achter de verdedigers langs) of teruggetrokken, de voorzetten die komen vanaf zijkant "16" geven de meeste kans op rendement.
- De vleugels staan niet vast op de zijlijn, maar zijn beweeglijk en op zoek naar ruimte, beweeg naar binnen/zakken in tussen de linies, de openruimtes moeten weer worden ingevuld door bewegende spelers. (Creëer overtal)
- Als wij de op links vrij hebben, dan is er een loopactie op rechts diep of binnendoor (steekpass) en visa versa.

Verdedigen:

- Herhalen van O16 + O17 (Perfectioneren onder grotere weerstand)
- Wij dekken de ruimte, niet de man. (Vanuit de zone, rekening houdend met eigen doel en tegenstander).
- Op eigen helft zetten we altijd druk op de bal, agressief en balgericht
- Wij dubbelen altijd, 2:1 (b.v. back + middenvelder of vleugelspeler) overtal rond de bal

Omschakelen van AANVALLEN naar VERDEDIGEN (A-A>V)

- Herhalen van O16 + O17 (Perfectioneren onder grotere weerstand)
- Wij dekken de ruimte, niet de man. (Vanuit de zone, rekening houdend met eigen doel en tegenstander).
- Op eigen helft zetten we altijd druk op de bal, agressief en balgericht
- Wij dubbelen altijd, 2:1 (b.v. back + middenvelder of vleugelspeler) overtal rond de bal

Omschakelen van VERDEDIGEN naar AANVALLEN (V-V>A)

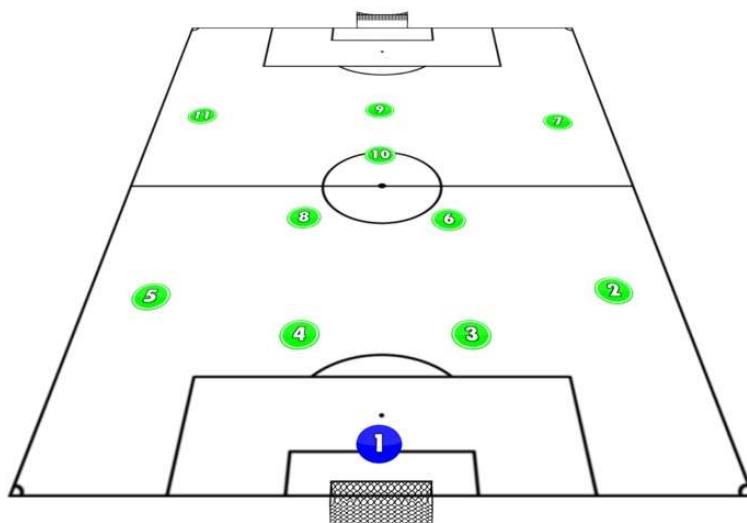
- Herhalen van O16 + O17 (Perfectioneren onder grotere weerstand)
- Wij dekken de ruimte, niet de man. (Vanuit de zone, rekening houdend met eigen doel en tegenstander).
- Op eigen helft zetten we altijd druk op de bal, agressief en balgericht
- Wij dubbelen altijd, 2:1 (b.v. back + middenvelder of vleugelspeler) overtal rond de bal

Spelhervattingen

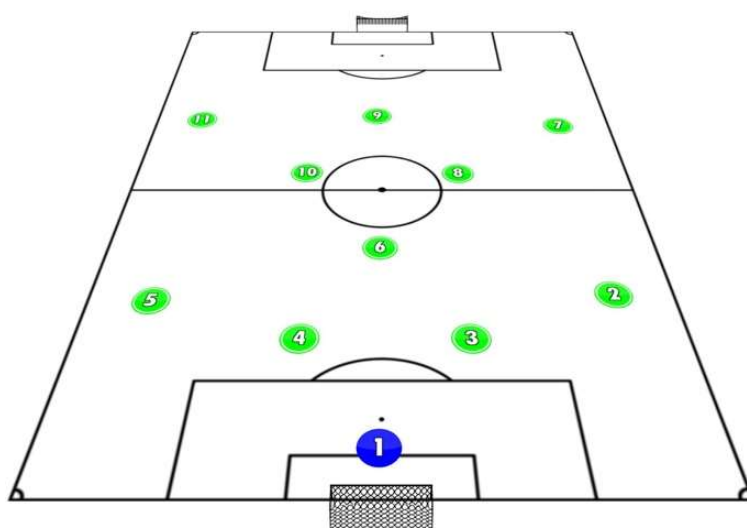
- Oefenen om specifieke kwaliteiten te kunnen benutten. (Aanval)
- Vaste afspraken/organisatie: eigen kwaliteiten te kunnen benutten en tekortkomingen te camoufleren. (Verdedigen)
- Bij vrije bij vrije trappen buiten "16", in zone oppakken (Verdedigen)
- Bij hoekschoppen, 1e en 2e paal, rest man op man (Verdedigen)
- Bij lage hoekschop ALTIJD ZELF NAAR DE BAL, om uit te werken, niet afwachten tot de bal bij jou komt (Verdedigen)

Speelwijze:

11 tegen 11 op een heel veld



O18 en O19 1-4-3-3 Punt naar voren (spelen met een 10)



O18 en O19 1-4-3-3 Punt naar achteren (spelen met een 6)

7.8 Jaarkalender Trainingen

Trainingscyclus		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		20
O13	Juli	Augustus				September				Oktober				November				December		
Opbouwen	<u>Vakantie</u>		OPBOUW					OPBOUW	OPBOUW							OPBOUW			<u>Winterstop</u>	
Fase 1																				
Aanvallen flank				AANV.-FLANK						AANV.-FLANK	AANV.-FLANK						AANV.-FLANK			
Fase 1-2																				
Aanvallen centrum					AANV.-CENTR.							AANV.-CENTR.	AANV.-CENTR.					AANV.-CENTR.		
Fase 1-2																				
Verdedigen			VERDEDIGEN			VERDEDIGEN	VERDEDIGEN							VERDEDIGEN	VERDEDIGEN					
Fase 1																				
Omschakelen	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Trainingscyclus			18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</
-----------------	--	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Trainingscyclus		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	20
O15 O17	Juli	Augustus				September				Oktober			November				December		
Opbouwen Fase 1-2	<u>Vakantie</u>			OPBOUW						OPBOUW						OPBOUW			<u>Winterstop</u>
Aanvallen flank Fase 1-2					AANV.-FLANK						AANV.-FLANK	AANV.-FLANK						AANV.-FLANK	
Aanvallen centrum Fase 1-2						AANV.-CENTR.							AANV.-CENTR.	AANV.-CENTR.				AANV.-CENTR.	
Verdedigen Fase 1-2			VERDEDIGEN					VERDEDIGEN								VERDEDIGEN			
Omschakelen Fase 1-2			V-V>A				A-A>V		V-V>A						A-A>V		V-V>A		

Trainingscyclus		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
O15 + O17	Januari	Februari				Maart				April				Mei				Juni	
Opbouwen Fase 1-2-3	<u>Winterstop</u>	OPBOUWEN						OPBOUWEN	OPBOUWEN									OPBOUWEN	<u>Vakantie</u>
Aanvallen flank Fase 1-2-3			AANV.-FLANK							AANV.-FLANK	AANV.-FLANK							AANV.-FLANK	
Aanvallen centrum Fase 1-2-3				AANV. CENTR.								AANV.-CENTR.	AANV.-CENTR.					AANV.-CENTR.	
Verdedigen Fase 1-2-3						VERDEDIGEN									VERDEDIGEN				
Omschakelen Fase 1-2-3					A-A>V		V-V>A								A-A>V		V-V>A		

Trainingscyclus			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	20
O19	Juli	Augustus	September	Oktober											November	December				
Opbouwen Fase 1-2-3	Vakantie	OPBOUW													OPBOUW				Winterstop	
Aanvallen flank Fase 1-2-3			AANV. FLANK	AANV. FLANK											AANV. FLANK	AANV. FLANK				
Aanvallen centr. Fase 1-2-3						AANV. -CENTR.	AANV. -CENTR.											AANV. -CENTR.		
Verdedigen Fase 1-2-3		VERDEDIGEN									VERDEDIGEN				**Voetbalvormen, veelvuldig afstemmen op specifieke wedstrijdsituaties					
Omschakelen Fase 1-2-3		V-V>A							A-A>V	A-A>V & V-V>A		V-V>A		A-A>V & V-V>A						

Trainingscyclus		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
O19	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni														
Opbouwen Fase 1-2-3	Winterstop	OPBOUWEN	OPBOUWEN													OPBOUWEN				Vakantie
Aanvallen flank Fase 1-2-3-4		AANV. -FLANK	AANV. -FLANK	**Voetbalvormen, veelvuldig afstemmen op specifieke wedstrijdsituaties												AANV. -FLANK	AANV. -FLANK			
Aanvallen centrum Fase 1-2-3-4		AANV. -CENTR.	AANV. -CENTR.														AANV. -CENTR.	AANV. -CENTR.		
Verdedigen Fase 1-2-3-4								VERDEDIGEN		VERDEDIGEN				VERDEDIGEN						
Omschakelen Fase 1-2-3-4								A-A>V		A-A>V		A-A>V	A-A>V	V-V>A					A-A>V	

8 Selectiebeleid

Eén van de doelstellingen van OWIOS is om met het eerste elftal op een zo hoog mogelijk niveau te willen presteren en dit zoveel mogelijk met eigen jeugd.

Om deze doelstelling te kunnen realiseren zal er ook binnen de jeugdafdeling een doelstelling moeten zijn om met prestatiegerichte teams te willen werken. Dit sluit niet uit dat er ruimte is voor recreatieve teams, ook hiervoor is binnen de vereniging de benodigde aandacht.

Willen we met eigen talenten op een zo hoog mogelijk niveau presteren, dan zal er sprake moeten zijn van selectiebeleid, selectieprocedures en doorstromingsbeleid.

De pijlers binnen de vereniging zijn de selectieteams van JO13, JO15, JO17 en JO19. Bij het selecteren worden deze teams zo sterk mogelijk gemaakt. Het aantal beschikbare spelers in een leeftijdscategorie om een representatief team te formeren, kan er toe leiden dat hiervan afgeweken moet worden. Er kan dan gekozen voor een JO14 en/of JO16 team

Doelstellingen die we voor deze selecties hebben zijn:

- Meerdere spelers een goede opleiding bieden
- Een brede basis creëren voor standaardelftallen

Uitgangspunten voor samenstelling van de teams

Voor een kleine vereniging als OWIOS zijn de aantallen in een leeftijdscategorie veelal bepalend voor de samenstelling van de selecties. Wel hebben we een aantal uitgangspunten per leeftijdsgroep:

4-,5- en 6-jarigen

Hiervoor vindt nog geen selectie plaats. De vereniging biedt voor deze leeftijd het groentjesvoetbal aan.

JO8 en JO9

Selectie voor deze leeftijdsgroepen gebeurt op basis van leeftijd, het aantal aanmeldingen en de periode hiervan (bij aanvang van het seizoen of aanmelding tijdens de winterstop) en doorstroming uit de groentjes. Vriendjes zijn belangrijk in deze leeftijdsgroep en er wordt getracht een gelijkwaardige sterkte verdeling te krijgen.

JO10, JO11 en JO12

De JO8 en JO9 teams stromen in principe als geheel door naar de JO10. Tijdens het seizoen zal er alleen in uitzonderlijke situaties een herindeling plaats gaan vinden.

Voor deze leeftijdsgroepen is het beter worden en dingen leren het belangrijkste. Beter worden is belangrijker dan winnen. Hiervoor is het noodzakelijk dat alle spelers even veel speeltijd krijgen in een wedstrijd en in een seizoen. De JO10 is de eerste leeftijdsgroep waarbij zou kunnen worden beslist in onderling overleg met trainers, ouders en HJO dat een individuele speler vervroegd zou kunnen overgaan. Mocht een team in het geheel van kwalitatief hoog niveau zijn wordt er gekeken naar het vervroegt over gaan tijdens de

winterstop (bv. JO10 wordt na de winterstop JO11) Dit alles om de spelers de juiste weerstand in wedstrijden te kunnen blijven aanbieden om zich verder te ontwikkelen.

JO13

De JO13-1 selectie zal gevormd worden door de kwalitatief betere spelers die uit de JO11 en JO12 overkomen.

Voetbalkwaliteiten gaan een belangrijke rol spelen waarbij het uitgangspunt is dat de meest talentvolle spelers worden geselecteerd voor de JO13-1. Vervolgens worden spelers geselecteerd voor andere teams. Erg belangrijk is het dat spelers die tegen dit elftal 'aanhangen' voldoende speelminuten krijgen en zodoende het spelplezier behouden.

JO-15 t/m JO19

Voor deze leeftijdsgroepen geldt dat de 1e elftallen hiervan in beginsel gevormd gaan worden door de kwalitatief betere spelers van het afgelopen seizoen, aangevuld met de meest talentvolle spelers die overkomen uit jongere leeftijdsgroepen. Voor wisselers dient speeltijd gecreëerd te worden door om toerbeurt te wisselen of een roulatiesysteem op te zetten met de lagere elftallen. Voor het seizoen begint en tijdens de winterstop worden er oefenwedstrijden gespeeld om het team te formeren.

Selectieprocedure:

De voorlopige teamsamenstelling voor het nieuwe seizoen vindt plaats in de periode mei/ juni.

Betrokkenen hierbij zijn de Hoofd Jeugd Opleidingen (HJO), trainers en begeleiders (nieuw/ oud) en de leden van de technische commissie jeugd.

In de winterperiode vindt al een 1e voorselectie plaats. Hierin wordt een inventarisatie gemaakt van de mogelijke kandidaten per leeftijdsgroep en wordt er gekeken naar de spelersrapporten.

Uiteindelijk wordt er geselecteerd op basis van:

- Voetbalprestaties
- Spelersrapporten
- Scouting
- Selectie- en oefenwedstrijden
- 1^{ste} jaars heeft bij gelijkwaardigheid voorrang op 2^{de} jaars
- Trainingsopkomst
- Mogelijke vervroegde overgang



09 WISSELBELEID

10 OVERGANGSREGELING JEUGDSPELERS

9 Keepersbeleid

Keeperstraining

Doelstelling: -

- Opleiden keepers d.m.v. specifieke keeperstraining
- Integratie in de groepstraining

Doelgroep:

- O13 t/m O19 selecties laten trainer door specifieke keeperstrainer
- O17-1 en O19-1, ook bij keeperstraining OWIOS 1 en 2 olv. hoofdkeeperstrainer
- Indien voldoende Keeperstrainers beschikbaar zijn er ook keeperstraining voor recreatie keepers O13 t/m O19
- Pupillen O10 > O12 oppakken keeperstraining
- Pupillen 8 – O09 in principe niet, indien een keeperstrainer ter beschikking is mag men voorzichtig beginnen met de grondbeginselen

Training:

- Specifieke keeperstraining
- Selectie keepers
- Per selectie 1 vaste avond voor keeperstraining
- Naast de specifieke keeperstraining, ook integratie in de groepstraining

Integratie training: (Keeper – groep)

- In overleg tussen, Keeper / Trainer / Keeperstrainer
- Periodieke planning

10 Overgangsbeleid jeugdspelers

10.1 Overgang junioren naar senioren

Structuur O19 naar 2^e of 1^e selectie:

- Overleg tussen trainers
- Structureel overleg
- Wat wil de betrokken speler zelf, wat heeft hij aangegeven in het POP-besprek ?
- Op één lijn komen t.a.v. de technische –en tactische m.b.t. de invulling –en uitvoering t.a.v. begeleidingsproblematiek
- Het 2^e elftal is het verlengstuk van het 1^e elftal
- Bij sollicitatie (*kandidaat trainers*) hiermee rekening houden
- Ernaartoe werken i.v.m. de doorstroming van de jeugd, om het 3^e elftal ook als selectieteam te gaan beschouwen

Vervroegde overgang:

- Afhankelijk van kwaliteiten/ tekortkomingen van de speler
- Afhankelijk van niveau en aantallen bij de groep
 1. meteen opname in 1^e selectie
(*begin -/ tijdens het seizoen*)
 2. de (vervroegde) speler mag geen vaste bankzitter worden
(*gaat meetrainen na de winterstop bij 1^e of 2^e selectie, 1 tot 2x per week*)
 3. *bij twijfel overwegen eerst een stageperiode aan te bieden*

In de loop van het seizoen

- Mee spelen in 1^e / 2^e elftal:
 - 1^e elftal:
 - 1^e heeft voorrang op O19-1
 - 1^e elftal oefent en O19-1competitie, dan overleg over eventueel meedoen in O19-1
 - 2^e elftal:
 - O19-1 heeft voorrang boven 2^e elftal
 - In overleg kan anders bepaald worden

Structuur: Worden er spelers geselecteerd/voorgedragen voor 1^e of 2^e selectie, dan vroegtijdig contact opnemen met O19-1 trainer en in overleg treden met HJO/ TC.cie
Eindbeslissing ligt bij HJO/ TC.cie

Samenstellen selecties:

- Overleg trainers/ groepscoördinator/ HJO/ TC.cie / scouts
- Initiatief ligt bij de trainers van 1^e / 2^e / O19-1 / selectiespeler in die volgorde
- Resterende (*niet direct voor selectie*) overkomende O19-jeugdspelers blijven tot het einde van het seizoen gewoon bij hun eigen team trainen
(*Er voor waken dat ze niet tussen wal en schip vallen. (HJO/ TC.cie)*)

10.2 Vervroegde overgang bij jeugdspelers

Doelstelling:

- Het beter ontwikkelen van de speler(s) staat voorop, ongeacht de positie van oude of nieuwe team

Bewaken niveau:

- Indien meerdere spelers in aanmerking komen voor vervroegde overgang, er goed over nadenken, en ervoor waken dat er hierdoor geen 12 spelers stil blijven staan of nog erger achteruitgaan

Criteria:

- Speler staat stil in ontwikkeling bij de oude groep zowel tijdens training als wedstrijden
- Speler moet het aankunnen; dus met in achtneming van *mentale/lichamelijke kwaliteiten en eigenschappen*
- Leeftijd is niet bepalend

Leeftijdsgroep:

- Vanaf pupillen JO11 (*incidenteel eerder, afhankelijk beschikbare aantallen, per leeftijdsgroep*)

Overgangsmomenten:

- Begin seizoen
- Fase 2, 3 of 4

Nadelige gevolgen:

- De talenten zullen eerder ontdekt worden door BVO/Hogere amateurverenigingen en daardoor meer kans dat ze verloren gaan voor OWIOS

Recreatie teams:

- Om aan de juiste aantallen en/of voldoende bezetting over alle teams te kunnen voldoen, zullen we er soms niet aan ontkomen om m.b.t. de recreatie teams vervroegde overgang te moeten toepassen
- Dispensatie, is pas bespreekbaar, als we er met doorschuiven niet uitkomen

10.3 Overgangsprocedure

1. Signalering:

- Gedurende seizoen (*scouting, tips*)
- Wedstrijdrapporten / Spelersrapporten
- HJO/ TC.cie / Trainers

2. Voorstel:

- Bespreken binnen TC.
- HJO start scoutingprocedure op

3. Overleg/besluitvorming:

- Mening speler(s) en ouder(s) respecteren
- De wil en de interesse moeten aanwezig zijn
- HJO/ TC.cie

4. Begeleiding:

- Overgang op tijdelijke basis (*eerst aanzien*)
- Definitieve overgang bepaalt n.a.v.:
 - A: Testperiode** van ca. 8 weken waarin hij bij de nieuwe groep traint en wedstrijden speelt tijdens wedstrijden zoveel mogelijk op eigen positie laten spelen (*vertrouwen geven*)
 - B: Evaluatie van testperiode** n.a.v. trainingen en wedstrijden
 - Oordeel nieuwe trainer / begeleider
 - Oordeelt scouting/ TC.cie
 - Mening speler/ ouder(s)
 - Evaluatierapport inbrengen in scouting overleg
 - Besluitvorming overgang door HJO/TC.cie : definitief / of terugdraaien

11 Scouting

De scouting moet ertoe leiden dat spelers individueel beoordeeld worden en op basis hiervan een richting gegeven kan worden voor verdere ontwikkeling van de speler. Een onderdeel hiervan is het rapport van de selectiespeler met hierin genoemd zijn/haar verbeterpunten. Dit is ook het uitgangspunt voor de indeling van de speler in het team dat voor hem/haar de beste ontwikkelingskansen biedt. Het totale beeld van de spelers is ook de basis voor de team samenstelling.

Informatie omtrent een speler moet uiteindelijk bij de hoofd jeugdopleiding (HJO) terecht komen en wordt verwerkt in het spelersrapport. Deze informatie kan op verschillende manier aangebracht worden zoals bv. tips van ieder willekeurige OWIOS betrokkene maar meer gestructureerd via het kader als TC-leden, trainers en teamleiders.

Alle deze informatie zal leiden tot het maken van een uiteindelijke beoordeling van de speler op basis van de scoutinginformatie

- Spelersrapporten
- Meerdere wedstrijden
- Meerdere trainingen
- Selectiewedstrijden, beoordeling door meerdere personen

Tijdens een scoutingoverleg wordt dan op basis van de informatie een beoordeling van de speler gemaakt. Dit overleg vindt plaats met de HJO en

1. Technische Commissie
2. TC-lid Onder -en Bovenbouw
3. Betreffende trainers
4. Trainers overleg

De indeling van de speler wordt door de HJO in overleg met betreffende TC-lid van onderbouw of bovenbouw besproken en vastgesteld. De uiteindelijke stem van de HJO is hierin bepalend.

Mocht er echter sprake zijn van een mogelijke vervroegde overgang of dispensatie, wordt dit altijd met de speler en ouders besproken. Uiteindelijk hebben die daarin het laatste woord

12 Bijlagen

12.1 Jaarplanning HJO

Het OWIOS jaarplan voor de HJO , ziet op onderdelen als volgt uit:

Maand	Activiteit
juli	- Seizoen afsluiting - Definitieve samenstellingen van de selectieteams. - Trainingsmaterialen/hokken inventariseren cq. aanvullen
augustus	- Jaarlijkse Startdag voor teams -en ouders - Laatste nieuwe aanmelding indelen - Kick-off kaderleden o.a: • Thema voetbal visie • Data voor POP gesprekken vaststellen - Nieuw startend kader extra begeleiden - Werkbespreking met hoofdtrainers 1^e / 2^e senioren en O19-1 • Afspraken maken m.b.t. incidenteel leveren spelers • Meetrainer van overkomende (of vervroegd) O19 spelers, na de winterstop ??? • Afspraken maken m.b.t. O23 team (4 tot 6 wedstrijden per seizoen)
september	- Start competitie - Gesprekken met trainers en leiders (<i>individueel</i>) - Nieuw startend kader extra begeleiden - Coördinatoren overleg > Onderbouw en Bovenbouw
oktober	- Voortgang seizoen bewaken • Monitoren bovenbouw • Monitoren onderbouw - Tussen beoordeling POP-gesprekken, uitvoering kader ???? - Evaluatiegesprek kader - 2^e voorbereiding (programma na de winterstop)
november	- Inventarisatie TC.cie contractverlenging hoofdtrainer en 2e trainer - Inventarisatie Jeugdtrainers selectieteams - Individuele spelers gesprekken ?????
december	- Afronding contractbespreking hoofdtrainer en 2e trainer - Contractbespreking keeperstrainer en verzorger(s)



	- Gesprekken met overkomende jeugdspelers - Pop gesprekken met spelers, uitvoering trainers
januari/februari	- Oefenprogramma samenstellen en uitwerken voor nieuwe seizoen ??? - Voordracht nieuwe selectie-elftallen voor nieuwe seizoen. - Vastleggen van Teamleiders, trainers en grensrechters voor nieuwe seizoen.
maart	- Herindeling/taakverdeling van leider en trainer selectieteams voor nieuwe seizoen ??? - Teamleiders zoeken voor volgend seizoen. - 2^e jaars O17 spelers , aanmanen tot het behalen van het “Spelregelbewijs” ??
april	- Vaststellen van doelen en planning voor selectieteams. ???? - Voorlopige indelingen voor het nieuwe seizoen - Vastleggen van trainingstijden voor het nieuwe seizoen. - Spelers (NAW) controle, zo nodig aanpassen in ledenadministratie ???
mei	- Voorbereiding op nieuwe seizoen. - Evalueren JVBP (<i>beleidsplan, bijstelling voor komende seizoen</i>) - Gesprekken met nieuwe selectiespelers en intake gesprekken komende jeugdspelers. - Voorlopige samenstellingen van de teams bekend maken.
juni	- Sport Link, teamsamenstelling invoeren in - Afronden nog achterstallige/lopende zaken. - Evaluatie van het oude seizoen.

12.2 Overlegstructuur

Overleg	frequentie	
TC	1 x per maand	Leden technische commissie
Jeugdcommissie	1 x per maand	Leden jeugdcommissie en HJO
Trainersoverleg Onderbouw		Trainers onderbouw, TC onderbouw en HJO
Trainersoverleg Bovenbouw		Trainers bovenbouw, TC bovenbouw en HJO
HJO-trainers individueel	3 x per jaar	HJO en trainer
Indelingsoverleg onderbouw	2x per jaar dec en mei/juni	Trainers onderbouw, TC onderbouw en HJO
Indelingsoverleg bovenbouw	1x per jaar mei/juni	Trainers bovenbouw, TC bovenbouw en HJO

12.3 Warming-up

12.3.1 JO11 t/m JO15

Warming-up

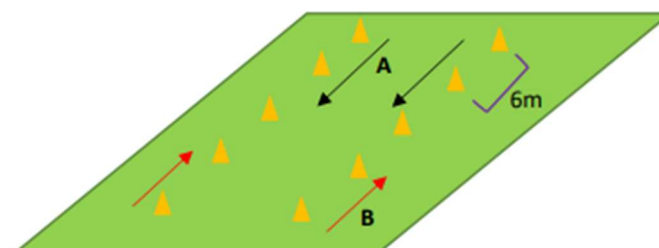
Het parcours bestaat uit 6 paren evenwijdig geplaatste dopjes (6 met er uit elkaar). Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar, joggen langs de binnenzijde van de dopjes en doen onderweg de verschillende oefeningen (zie tabel hieronder). Na het laatste dopje rennen ze langs de buitenkant terug. Op de terugweg kan de snelheid verder worden opgevoerd naarmate de warming-up vordert.

Oefening	Aandachtspunt(en)
Lopen 2 sets	Jog naar het laatste dopje. Zorg dat je je bovenlichaam rechtop houdt. Heup, knie en voet vormen een rechte lijn. Laat je knie niet naar binnen knikken. Ren op de terugweg iets sneller.
Heup uitdraaien 2 sets	Jog naar het eerste dopje, stop en breng je knie voorwaarts omhoog. Draai je knie naar buiten en zet je voet neer. Herhaal de oefening bij het volgende dopje met het andere been. Herhaal tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen.
Heup naar binnen draaien 2 sets	Jog naar het eerste dopje, stop en breng je knie zijwaarts omhoog. Draai je knie naar binnen en zet je voet neer. Herhaal bij het volgende dopje de oefening met het andere been. Herhaal tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen.
Om partner heen 2 Sets	Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts naar je partner, shuffle een hele cirkel om elkaar (zonder dat je van kijkrichting verandert) en shuffle vervolgens terug naar het eerste dopje. Herhaal tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen.
Schoudercontact 2 sets	Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts naar je partner. Spring in het midden naar elkaar toe om schouder-schoudercontact te maken. Land op beide voeten met je heupen en knieën gebogen. Shuffle terug naar het eerste dopje. Herhaal tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen.
Accelereren en Decelereren 2 sets	Ren snel naar het tweede dopje en ren vervolgens achteruit terug naar het eerste dopje; Houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen. Ren steeds twee dopjes naar voren en één terug tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen.

Warming-Up:

A= hardlopen →

B=Joggen terug ←

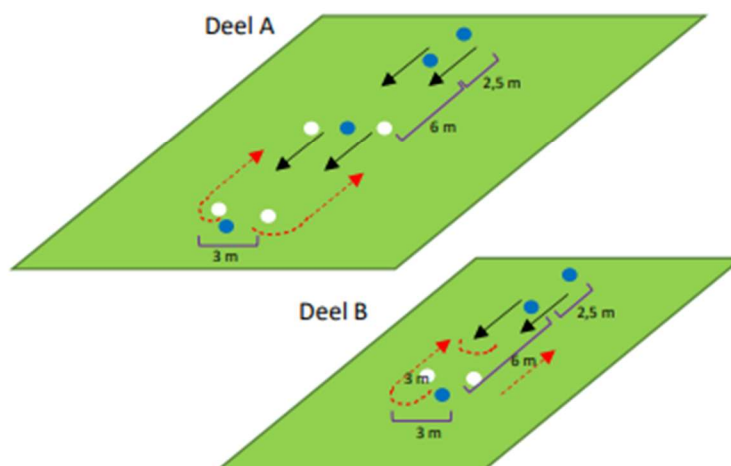


Wedstrijd warming-up

De wedstrijd warming-up wordt gebruikt op de laatste training voor de wedstrijd en op de wedstrijd dag zelf. Deze warming-up is intensiever en wedstrijd gericht. Deze vorm loop je in duo's naast elkaar.

Oefening	Aandachtspunt(en)
Deel 1	
Lopen 2 sets	Jog naar het laatste dopje. Zorg dat je je bovenlichaam rechtop houdt. Heup, knie en voet vormen een rechte lijn. Laat je knie niet naar binnen knikken. Ren op de terugweg iets sneller.
Knie heffen 2 sets	Breng je rechter knie voorwaarts omhoog en zet je voet weer neer en vervolgens breng je je rechter knie zijwaarts omhoog. Dit herhaal je tot de 3 ^e pion. Bij de 3 ^e pion wissel je van been en voer je dezelfde oefening uit.
Zijwaarts 2 sets	Shuffle met de gezichten naar elkaar toe naar de 3 ^e pion. Bij de 3 ^e pion maak je een halve draai en shuffle je met de ruggen naar elkaar toe
Snel voetenwerk 2 Sets	Zak door je knieën en beweeg op je voorvoeten 2 stappen diagonaal voorwaarts naar rechts en diagonaal voorwaarts naar 2 stappen naar links. Bij de 3 ^e pion doe je hetzelfde maar dan achterwaarts.
Schietbeweging en armen 2 sets	Maak een schietbeweging met je rechterbeen voorwaarts, zet je rechterbeen neer en maak vervolgens een schietbeweging met je linkerbeen. Bij de 3 ^e pion zwaai je met je armen vooruit bij de eerste set, bij de tweede set zwaai je je armen achteruit.
Deel 2	
Accelereren en Decelereren 4 sets	Set 1: Tripling bij de eerste pion, op commando van de trainer versnellen naar de 3 ^e pion. Set 2: Tripling bij de eerste pion, op commando van de trainer een kopbeweging maken en versnellen naar de 3 ^e pion Set 3: Tripling bij de eerste pion met de gezichten naar elkaar toe, op commando van de trainer maken zij een zijwaartse pas naar voren en weer terug. Daarna een versnelling naar de 3 ^e pion. Set 4: Zie hierboven maar dan met de ruggen naar elkaar toe. <i>Na elke set wordt er uitgelopen naar de laatste pion.</i>

Warming-up:

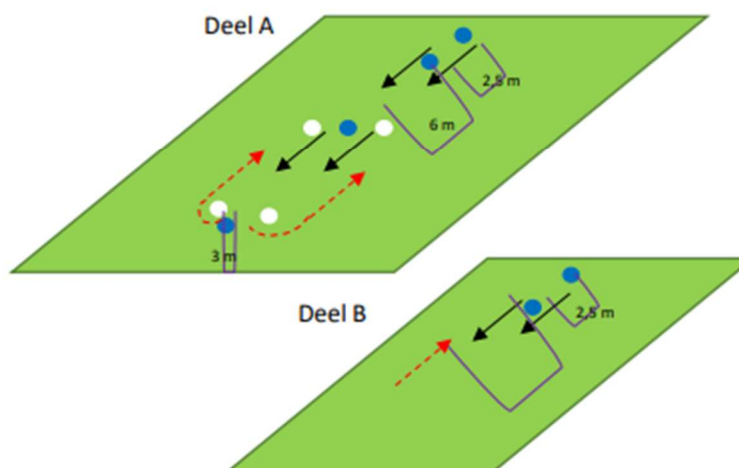


Wedstrijd warming-up

De wedstrijd warming-up wordt gebruikt op de laatste training voor de wedstrijd en op de wedstrijd dag zelf. Deze warming-up is intensiever en wedstrijd gericht. Deze vorm loop je in duo's naast elkaar.

Oefening	Aandachtspunt(en)
Deel 1	
Lopen 2 sets	Jog naar het laatste dopje. Zorg dat je je bovenlichaam rechtop houdt. Heup, knie en voet vormen een rechte lijn. Laat je knie niet naar binnen knikken. Ren op de terugweg iets sneller.
Knie heffen 2 sets	Breng je rechter knie voorwaarts omhoog en zet je voet weer neer en vervolgens breng je je rechter knie zijwaarts omhoog. Dit herhaal je tot de 3 ^e pion. Bij de 3 ^e pion wissel je van been en voer je dezelfde oefening uit.
Zijwaarts 2 sets	Shuffle met de gezichten naar elkaar toe naar de 3 ^e pion. Bij de 3 ^e pion maak je een halve draai en shuffle je met de ruggen naar elkaar toe
Snel voetenwerk 2 Sets	Zak door je knieën en beweeg op je voorvoeten 2 stappen diagonaal voorwaarts naar rechts en diagonaal voorwaarts naar 2 stappen naar links. Bij de 3 ^e pion doe je hetzelfde maar dan achterwaarts.
Schietbeweging en armen 2 sets	Maak een schietbeweging met je rechterbeen voorwaarts, zet je rechterbeen neer en maak vervolgens een schietbeweging met je linkerbeen. Bij de 3 ^e pion zwaai je met je armen vooruit bij de eerste set, bij de tweede set zwaai je je armen achteruit.
Deel 2	
Accelereren en Decelereren 4 sets	Set 1: Tripling bij de eerste pion, op commando van de trainer versnellen naar de 3 ^e pion. Set 2: Tripling bij de eerste pion, op commando van de trainer een kopbeweging maken en versnellen naar de 3 ^e pion Set 3: Tripling bij de eerste pion met de gezichten naar elkaar toe, op commando van de trainer maken zij een zijwaartse pas naar voren en weer terug. Daarna een versnelling naar de 3 ^e pion. Set 4: Zie hierboven maar dan met de ruggen naar elkaar toe. <i>Na elke set wordt er uitgelopen naar de laatste pion.</i>

Warming-up:



12.4 Evaluatie formulier trainer



Sollicitatie -en/of Evaluatiegesprek met Trainer OWIOS JO....-1



Gespreksgegevens

Seizoen	20... - 20...
A: <u>Sollicitatie</u>	B: in dienst sinds : <u>A:</u> B:
Evaluatiegesprek (1: oktober, 2: januari, 3: april/mei)	
Datum evaluatiegesprek	
Naam trainer	
C: <u>Geboorde</u> datum:	D: mobiel <u>C:</u> D:
F: <u>Privé</u> gegevens	E:
Aantal seizoenen <u>verbonden</u> aan de vereniging	
Vertegenwoordiger van de vereniging	
Functie	Hoofdtrainer
Vacature	Hoofdtrainer

Terugblik op voorgaand evaluatiegesprek

Verdrag op voorgaand evaluatiegesprek		
Datum voorgaand evaluatiegesprek		
Vertegenwoordiger van de vereniging		
Functie		
Gemaakte afspraken		
Afspraak	Verantwoordelijkheid trainer	Verantwoordelijkheid vereniging

Agenda en verslag

Terugblik op gemaakte afspraken	Verslag
Resultaat van de gemaakte afspraken.	

Profiel	Verslag
Je wilt anderen en jezelf verder ontwikkelen.	
Je beschikt over goede sociale vaardigheden: je kunt goed samenwerken en goed communiceren.	
Je bent enthousiast en betrokken, daarmee zorg je voor een positief klimaat voor de spelers.	
Je bent gericht op ontwikkeling, prestatie en plezier.	
Je hebt ervaring in het trainen van jeugd(selectie-)teams.	
Je bent in staat om de trainer van <u>JO....</u> en JOaan te sturen -en/of te begeleiden.	

Je bent in bezit van minimaal UEFA C/ TC3-diploma of vergelijkbaar niveau	
--	--

Taken en verantwoordelijkheden	Verslag
Je verzorgt twee keer in de week de training en je coacht op wedstrijddagen. Je kunt planmatig werken volgens het technisch beleidsplan.	
Op de laatste trainingsdag van de week stel je de selectie samen in overleg met de trainer van JO..... Je kunt planmatig werken volgens het technisch beleidsplan.	
Je hebt structureel overleg (waaronder thema- en kaderavonden) met de trainers en het hoofd jeugdopleidingen. Je kunt planmatig werken volgens het technisch beleidsplan.	
Je maakt gebruik van het spelersvolgsysteem en videoanalyse. Je kunt planmatig werken volgens het technisch beleidsplan.	
Je bent verantwoordelijk voor de coördinatie van alle voetbalinhoudelijke processen. Je kunt planmatig werken volgens het technisch beleidsplan.	
Je legt verantwoording af aan het hoofd jeugdopleidingen bovenbouw. Je kunt planmatig werken volgens het technisch beleidsplan.	
Je werkt nauw samen met de trainers van JO..... en JO..... Je kunt planmatig werken volgens het technisch beleidsplan.	
Overige besproken onderwerpen	

Afspraken voor de komende periode

Afspraak	Verantwoordelijkheid trainer	Verantwoordelijkheid vereniging

12.5 Persoonlijk Ontwikkel Plan (POP Formulier)

Voortgangsgesprek

Periode: Okt-Jan/Feb-Mei/Jun

Voortgangsgesprek		Junior	O13	Datum: x x 20..		
naam:	geb. datum		Team:		JO x	
X	x		11 vs 11			
@	< E-mail		mob. > 06- x			
Hoe is de persoonlijke ontwikkeling						Opmerking Interviewer
x						11 9 7
x						10
						8 6
Speelt nu meestal op positie:						5 2
Zou zelf het liefste spelen op:						4 3
Zou kunnen/willen doorgroeien op:						1
Hoe staat het met de voetbalcompetenties:						ZG G V M
AANVALLEN :						
Uitspelen 1 : 1 / 2 : 1 situaties :		uitspelen	Fase 1:			(lef, durven)
		combinatievermogen	Fase 1:			(doorbewegen)
		Handelingsnelheid, opbouwend	Fase 1:			(afronden, scoren)
Roulerend :		positie-wisselingen	Fase 2:			(positie-kiezen)
Aanspeelbaarheid :		in de aanval	Fase 2/3:			(helpt tegenpartij)
		in de opbouw	Fase 3:			(eigen helpt)
Assertief in de afronding :		scorend vermogen	Fase 4:			(scoren, kansen benutten)
VERDEDIGEN :						
Mandekking :		toepassen	Fase 1:			(rekening houden met TP)
		in je zone blijven	Fase 1:			
Diepte spel voorkomen :		voor je houden	Fase 2:			(bal gericht)
Dwingen naar de zijkant :		duwen	Fase 3:			(schuin naar achter>binnen)
Afstanden bewaken (elastiek)		onderling	Fase 4:			(dubbelen)
		verded. / middenv./aanval	Fase 4:			(team afspraken, nakomen)
OMSCHAKELEN Verdedigen > Aanval V-V>A						
Bal uit de drukte spelen		bal van de man-af	Fase 1:			(1e lijn uitspelen)
Diep kijken		overzicht	Fase 2:			(1e pass, geen balverlies)
Diep spelen, positieospel		middenvelders	Fase 2/3:			(aan-mee sluiten)
		aanvallers	Fase 3:			(ruimte creëren)
Zo snel mogelijk afronden, scoren		handelingsnelheid	Fase 4:			(kansen creëren)
OMSCHAKELEN Aanval > Verdedigen A-A>V						
Gelijk druk op de bal, hoog druk		voor je houden	Fase 1:			(diepte pass voorkomen)
Gelijk druk op de bal		niet los laten	Fase 2:			(doordekken)
Snel compact		knijpen	Fase 3:			(balgericht)
Zo snel mogelijk compact		formatie herstellen	Fase 4:			(afspraken nakomen)

Voortgangsgesprek

Periode: Okt-Jan/Feb-Mei/Jun

TECHNIEK		ZG	G	V	M	Opmerking Interviewer	
	L / R / 2B						
	Zuiver schieten						
	Schotkracht						
	Passen - kort						
	Passen - lang						
	Koppen -verdedigend						
	Duellkracht						
	Koppen aanvallend						
Fysieke gesteldheid :		cm	kg	Uithoudingsvermogen :			
Postuur: Lang / Normaal / Klein				ZG	G	V	M
Snelheid :		super snel	snel	redelijk	normaal	traag	
Lichaamshouding :		stoer	sterk	lenig	log	lomp	slungelig
Hoe is het met de instelling (mentaal) :							
Wedstrijd :		x					
x							
Training :		x					
x							
Medespelers:		x					
x							
Kader:		x					
x							
Ontwikkelingspunten: <i>Actie van de speler zelf</i>							
Waarop zou jij je zelf als speler verder willen ontwikkelen:							
x							
x							
Hoe wil je dat doen (dmv):		x					
x							
Wanneer:		x					
x							
Waar:		x					
x							
Wie of wat hebben we daar voor nodig:		x					
x							
(Talenten Training ?)							
Privé situatie: (buiten het voetbal om)							
Hoe gaat het thuis:		x					
x							
Hoe gaat het op school (werk):							
x							
K&P 7.52 Ontwikkeling speler							
Trainer/ Interviewer:		x					
x							
x							
Opmerking / Advies :		x					
x							
Retour sturen aan Dick Kroon jeugdopleiding@owios.nl 06-14484845							

Voortgangsgesprek

Periode: Okt-Jan/Feb-Mei/Jun

Voortgangsgesprek Junior O15		Datum: dec-20			
naam:	geb. datum	Team: JO15-1			
X	x	11 vs 11			
@	< E-mail	mob. > 06- x			
Hoe is de persoonlijke ontwikkeling				Opmerking Interviewer	
x				11 9 7	
x				10	
				8 6	
Speelt nu meestal op positie:				5 2	
Zou zelf het liefste spelen op:				4 3	
Zou kunnen/willen doorgroeien op:				1	
Hoe staat het met de voetbalcompetenties:				ZG G V M	
AANVALLEN :					
Uitspelen 1 : 1 / 2 : 1 situaties :		uitspelen	Fase 1:		(lef, durven)
		combinatievermogen	Fase 1:		(doorbewegen)
		opbouwend	Fase 1:		(afronden, scoren)
Roulerend :		positie-wisselingen	Fase 2:		(positie-kiezen)
Aanspelbaarheid :		in de aanval	Fase 3:		(helpt tegenpartij)
		in de opbouw	Fase 3:		(eigen helpt)
Assertief in de afronding :		scorend vermogen	Fase 4:		(scoren, kansen benutten)
VERDEDIGEN :					
Mandekking :		toepassen	Fase 1:		
		in je zone blijven	Fase 1:		(rekening houden met TP)
Diepte spel voorkomen :		voor je houden	Fase 2:		(bal gericht)
Dwingen naar de zijkant :		duwen	Fase 3:		(schuin naar achter>binnen)
Afstanden bewaken (elastiek)		onderling	Fase 4:		(dubbelen)
		verded. / middenv./aanval	Fase 4:		(team afspraken, nakomen)
OMSCHAKELEN Verdedigen > Aanval V-V>A					
Bal uit de drukte spelen		bal van de man-af	Fase 1:		(1e lijn uitspelen)
Diep kijken		overzicht	Fase 2:		(1e pass, geen balverlies)
Diep spelen, positieospel		middenvelders	Fase 3:		(aan-mee sluiten)
		aanvallers	Fase 3:		(ruimte creëren)
Zo snel mogelijk afronden, scoren		handelingsnelheid	Fase 4:		(kansen creëren)
OMSCHAKELEN Aanval > Verdedigen A-A>V					
Gelijk druk op de bal, hoog druk		voor je houden	Fase 1:		(diepte pass voorkomen)
Gelijk druk op de bal		niet los laten	Fase 2:		(doordekken)
Snel compact		knijpen	Fase 3:		(balgericht)
Zo snel mogelijk compact		formatie herstellen	Fase 4:		(afspraken nakomen)

Voortgangsgesprek

Periode: Okt-Jan/Feb-Mei/Jun

TECHNIEK				ZG	G	V	M	Opmerking Interviewer
	L / R / 2B	Zuiver schieten						
		Schotkracht						
		Passen - kort						
		Passen -lang						
		Koppen -verdedigend						
		Duelkracht						
		Koppen aanvallend						
Fysieke gesteldheid :		cm	kg	Uithoudingsvermogen :				
Postuur: Lang / Normaal / Klein				ZG	G	V	M	
Snelheid :		super snel	snel	redelijk	normaal	traag		
Lichaamshouding :		stoer	sterk	lenig	log	lomp	slungelig	
Hoe is het met de instelling (mentaal) :								
Wedstrijd :		x						
Training :		x						
Medespelers:		x						
Kader:		x						
Ontwikkelingspunten: Actie van de speler zelf								
Waarop zou jij je zelf als speler verder willen ontwikkelen:								
x								
x								
Hoe wil je dat doen (dmv):		x						
x								
Wanneer:		x						
x								
Waar:		x						
x								
Wie of wat hebben we daar voor nodig:		x						
x								
(Talenten Training ?)								
Privé situatie: (buiten het voetbal om)								
Hoe gaat het thuis:		x						
x								
Hoe gaat het op school (werk):		x						
x								
K&P 7.52 Ontwikkeling speler								
Trainer/ Interviewer:		x						
x								
x								
Opmerking / Advies :		x						
x								
Retour sturen aan Dick Kroon jeugdopleiding@owios.nl 06-14484845								

Voortgangsgesprek

Periode: Okt-Jan/Feb-Mei/Jun

Voortgangsgesprek Junior 017		Datum: x x 20..			
naam: X	geb. datum x	Team: JO x			
@		< E-mail		mob. > 06- x	
Hoe is de persoonlijke ontwikkeling				Opmerking Interviewer	
x				11 9 7	
x				10	
				8 6	
Speelt nu meestal op positie:				5 2	
Zou zelf het liefste spelen op:				4 3	
Zou kunnen/willen doorgroeien op:				1	
Hoe staat het met de voetbalcompetenties:				ZG G V M	
AANVALLEN :					
Uitspelen 1 : 1 / 2 : 1 situaties :		uitspelen	Fase 1:		(lief, durven)
		combinatievermogen	Fase 1:		(doorbewegen)
		opbouwend	Fase 1:		(afronden, scoren)
Roulerend :		positie-wisselingen	Fase 2:		(positie-kiezen)
Aanspelbaarheid :		in de aanval	Fase 3:		(helft tegenpartij)
		in de opbouw	Fase 3:		(eigen helft)
Assertief in de afronding :		scorend vermogen	Fase 4:		(scoren, kansen benutten)
VERDEDIGEN :					
Mandekking :		toepassen	Fase 1:		
		in je zone blijven	Fase 1:		(rekening houden met TP)
Diepte spel voorkomen :		voor je houden	Fase 2:		(bal gericht)
Dwingen naar de zijkant :		duwen	Fase 3:		(schuin naar achter>binnen)
Afstanden bewaken (elastiek)		onderling	Fase 4:		(dubbelen)
		verded. / middenv./aanval	Fase 4:		(team afspraken, nakomen)
OMSCHAKELEN Verdedigen > Aanval V-V>A					
Bal uit de drukte spelen		bal van de man-af	Fase 1:		(1e lijn uitspelen)
Diep kijken		overzicht	Fase 2:		(1e pass, geen balverlies)
Diep spelen, positie spel		middenvelders	Fase 3:		(aan=mee sluiten)
		aanvallers	Fase 3:		(ruimte creëren)
Zo snel mogelijk afronden, scoren		handelingssnelheid	Fase 4:		(kansen creëren)
OMSCHAKELEN Aanval > Verdedigen A-A>V					
Gelijk druk op de bal, hoog druk		voor je houden	Fase 1:		(diepte pass voorkomen)
Gelijk druk op de bal		niet los laten	Fase 2:		(doordekken)
Snel compact		knijpen	Fase 3:		(balgericht)
Zo snel mogelijk compact		formatie herstellen	Fase 4:		(afspraken nakomen)

Voortgangsgesprek

Periode: Okt-Jan/Feb-Mei/Jun

TECHNIEK				ZG	G	V	M	Opmerking Interviewer
	L / R / 2B	Zuiver schieten						
		Schotkracht						
		Passen - kort						
		Passen - lang						
		Koppen -verdedigend						
		Duelkracht						
		Koppen aanvallend						
Fysieke gesteldheid :		cm	kg	Uithoudingsvermogen :				
Postuur: Lang / Normaal / Klein				ZG	G	V	M	
Snelheid :		super snel	snel	redelijk	normaal	traag		
Lichaamshouding :		stoer	sterk	lenig	log	lomp	slungelig	
Hoe is het met de instelling (mentaal) :								
Wedstrijd :		x						
x								
Training :		x						
x								
Medespelers:		x						
x								
Kader:		x						
x								
Ontwikkelingspunten: Actie van de speler zelf								
Waarop zou jij je zelf als speler verder willen ontwikkelen:								
x								
x								
Hoe wil je dat doen (dmv):		x						
x								
Wanneer:		x						
x								
Waar:		x						
x								
Wie of wat hebben we daar voor nodig:		x						
x								
(Talenten Training ?								
Privé situatie: (buiten het voetbal om)								
Hoe gaat het thuis:		x						
x								
Hoe gaat het op school (werk):		x						
x								
K&P 7.52 Ontwikkeling speler								
Trainer/ Interviewer:		x						
x								
x								
Opmerking / Advies :		x						
x								
Retour sturen aan Dick Kroon jeugdopleiding@owios.nl 06-14484845								

Voortgangsgesprek

Periode: Okt-Jan/Feb-Mei/Jun

Voortgangsgesprek Junioren O19		Datum: x x 20..			
naam: X	geb. datum: x	Team: JO x			
@ <E-mail>		mob. > 06- x			
Hoe is de persoonlijke ontwikkeling				Opmerking Interviewer	
x				11 9 7	
x				10	
				8 6	
Speelt nu meestal op positie:				5 2	
Zou zelf het liefste spelen op:				4 3	
Zou kunnen/willen doorgroeien op:				1	
Hoe staat het met de voetbalcompetenties:				ZG G V M	
AANVALLEN :					
Uitspelen 1 : 1 / 2 : 1 situaties :		uitspelen	Fase 1:	(lief, durven)	
		combinatievermogen	Fase 1:	(doorbewegen)	
		handelingsnelheid, scoren	Fase 1:	(afronden, scoren)	
Roulerend :		positie-wisselingen	Fase 2:	(positie-kiezen)	
Aanspelbaarheid :		in de aanval	Fase 3:	(helpt tegenpartij)	
		in de opbouw	Fase 3:	(eigen helpt)	
Assertief in de afronding :		scorend vermogen	Fase 4:	(scoren, kansen benutten)	
VERDEDIGEN :					
Mandekking :		toepassen	Fase 1:		
		in je zone blijven	Fase 1:	(rekening houden met TP)	
Diepte spel voorkomen :		voor je houden	Fase 2:	(bal gericht)	
Dwingen naar de zijkant :		duwen	Fase 3:	(schuin naar achter>binnen)	
Afstanden bewaken (elastiek)		onderling	Fase 4:	(dubbelen)	
		verded. / middenv./aanval	Fase 4:	(team afspraken, nakomen)	
OMSCHAKELEN Verdedigen > Aanval V-V>A					
Bal uit de drukte spelen		bal van de man-af	Fase 1:	(1e lijn uitspelen)	
		onder de druk van 1e lijn uitspelen			
Diep kijken		overzicht	Fase 2:	(1e pass, geen balverlies)	
Diep spelen, positieospel		middenvelders	Fase 3:	(aan=mee sluiten)	
		aanvallers	Fase 3:	(ruimte creëren)	
Snelle omschakeling naar aanvallen		handelingsnelheid	Fase 4:	(kansen creëren)	
OMSCHAKELEN Aanval > Verdedigen A-A>V					
Gelijk druk op de bal, hoog druk		voor je houden	Fase 1:	(diepte pass voorkomen)	
Gelijk druk op de bal		niet los laten	Fase 2:	(doordekken)	
Snel compact		knijpen	Fase 3:	(balgericht)	
Zo snel mogelijk compact		formatie herstellen	Fase 4:	(afspraken nakomen)	

Voortgangsgesprek

Periode: Okt-Jan/Feb-Mei/Jun

TECHNIEK		ZG	G	V	M	Opmerking Interviewer	
	L / R / 2B	<u>Zuiver schieten</u>					
		<u>Schotkracht</u>					
		<u>Passen - kort</u>					
		<u>Passen -lang</u>					
		<u>Koppen -verdedigend</u>					
		<u>Duelkracht</u>					
		<u>Koppen aanvallend</u>					
Fysieke gesteldheid :		cm	kg	Uithoudingsvermogen :			
Postuur: Lang / Normaal / Klein				ZG	G	V	M
Snelheid :		super snel	snel	redelijk	normaal	traag	
Lichaamshouding :		stoer	sterk	lenig	log	lomp	slungelig
Hoe is het met de instelling (mentaal) :							
Wedstrijd :		x					
Training :		x					
Medespelers:		x					
Kader:		x					
Ontwikkelingspunten: Actie van de speler zelf							
Waarop zou jij je zelf als speler verder willen ontwikkelen:							
x							
x							
Hoe wil je dat doen (dmv):							
x							
x							
Wanneer:							
x							
x							
Waar:							
x							
x							
Wie of wat hebben we daar voor nodig:							
x							
(Talenten Training ?)							
Privé situatie: (buiten het voetbal om)							
Hoe gaat het thuis:							
x							
Hoe gaat het op school (werk):							
x							
K&P 7.52 Ontwikkeling speler							
Trainer/ Interviewer:							
x							
x							
Opmerking / Advies :							
x							
x							
Retour sturen aan Dick Kroon jeugdopleiding@owios.nl 06-14484845							