

JEUGD TECHNISCH BELEIDSPLAN

v.v. Winkel



2010-2015

Inhoud

1.	Voorwoord.....	6
2.	Inleiding	7
3.	Algemene doelstelling en uitgangspunten.....	8
3.1	Pedagogische uitgangspunten.....	8
3.2	Technische uitgangspunten.....	9
4.	Organisatie	10
4.1	Organogram.....	10
4.2	Functieomschrijving	10
4.2.1	Technische commissie	10
4.2.1.1	Voorzitter.....	10
4.2.1.2	Technisch coördinator	10
4.2.2	Hoofdtrainers	11
4.2.3	Overige trainers.....	11
4.3	Taakverdeling	11
4.4	Vergaderingen	12
5.	Competentieprofiel	14
5.1	Techniek	14
5.2	Tactiek	14
5.3	Fysiek.....	14
5.4	Mentaal	14
6.	Doelstellingen per leeftijdscategorie	15
6.1	F-pupillen.....	15
6.2	E-pupillen.....	16
6.3	D-pupillen	16
6.4	C-junioren	17
6.5	B-junioren	18
6.6	A-junioren.....	19
7.	Trainingsmethode per leeftijdscategorie	20
7.1	F-pupillen.....	20
7.1.1	Hoe werken we aan het domein techniek?.....	20
7.1.2	Hoe werken we aan het domein tactiek?.....	20
7.1.3	Hoe werken we aan het domein mentaal?	21
7.2	E-pupillen.....	21

7.2.1	Hoe werken we aan het domein techniek?.....	21
7.2.2	Hoe werken we aan het domein tactiek?.....	22
7.2.3	Hoe werken we aan het domein mentaal?	22
7.3	D-pupillen	22
7.3.1	Hoe werken we aan het domein techniek?.....	23
7.3.2	Hoe werken we aan het domein tactiek?.....	23
7.3.3	Hoe werken we aan het domein fysiek?	23
7.3.4	Hoe werken we aan het domein mentaal?	24
7.4	C-junioren	24
7.4.1	Hoe werken we aan het domein techniek?.....	24
7.4.2	Hoe werken we aan het domein tactiek?.....	24
7.4.3	Hoe werken we aan het domein fysiek?	24
7.4.4	Hoe werken we aan het domein mentaal?	24
7.5	B-junioren	24
7.5.1	Hoe werken we aan het domein techniek?.....	25
7.5.2	Hoe werken we aan het domein tactiek?.....	25
7.5.3	Hoe werken we aan het domein fysiek?	25
7.5.4	Hoe werken we aan het domein mentaal?	25
7.6	A-junioren.....	25
7.6.1	Hoe werken we aan het domein techniek?.....	25
7.6.2	Hoe werken we aan het domein tactiek?.....	25
7.6.3	Hoe werken we aan het domein fysiek?	26
7.6.4	Hoe werken we aan het domein mentaal?	26
7.7	Keeperstraining	26
8.	Teamindeling.....	27
8.1	Procedure en richtlijnen.....	27
8.1.1	Totstandkoming.....	27
8.1.2	Januari	28
8.1.3	Draagvlak	28
8.2	Overgang naar senioren	28
8.3	Nieuwe leden.....	28
9.	Wedstrijden.....	29
9.1	Doelstelling.....	29
9.2	Spelsysteem.....	29

9.2.1	E- en F-pupillen.....	29
9.2.2	D t/m A-junioren	29
9.2.3	Het 4:3:3 systeem uitgewerkt	30
9.2.3.1	Taken van het totale team	30
9.2.3.2	Taken per linie	31
9.2.3.3	Taken per positie	32
9.3	Wisselen	35
9.4	Invallers	35
9.5	Warming-up.....	35
9.6	Materiaal	36
9.7	Competitie-indeling.....	36
10.	Beoordeling van spelers	37
10.1	Rapporteren	37
10.2	Zelfbeoordeling	37
11.	Evaluatie	38
12.	Kansen en bedreigingen	39
12.1	Bedreigingen.....	39
12.2	Kansen	39
12.3	Planning	40
Bijlage A	41
Bijlage B	42
Bijlage C	43
Bijlage D	44
Bijlage E	45
Bijlage F	46
Bijlage G, Alle oefeningen Cock van Dijk DVD	47
Balgevoel	47
Basisbewegingen	47
Snel voetenwerk	47
Halve draaien.....	48
Schijn- en passeerbewegingen.....	48
Aanname / traptechniek	48
Souplesse.....	48
Afdraaien / wegdraaien.....	48

Diverse bewegingen	49
Oefeningen met F-spelers (voorbeelden en organisatievormen)	49
Oefeningen met E-spelers (voorbeelden en organisatievormen)	49
Oefeningen met D-spelers (voorbeelden en organisatievormen)	50
Oefeningen met C-spelers (voorbeelden en organisatievormen)	51
Oefeningen met B-spelers (voorbeelden en organisatievormen)	51
Oefeningen met A-spelers (voorbeelden en organisatievormen)	51
Bijlage H, Voorbeelden oefeningen positiespelen	53
Aanvallen	53
Het positiespel in de opbouw	53
Het dieptespel in de opbouw	53
Het uitspelen van de één tegen één situatie	53
Het creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald	53
Het scoren (het benutten van kansen)	53
Verdedigen	54
Het storen en veroveren van de bal	54
Het verdedigen van dieptespel van de tegenpartij	54
Het verdedigen in de één tegen één situatie	54
Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn heeft gehaald	54
Het voorkomen van doelpunten	54
Bijlage I	55
Werken aan voetbalconditie	55
Seizoensplanning	55
Extensieve duurtraining	56
Intensieve duurtraining	57
Extensieve intervaltraining	58
Intensieve intervaltraining	59
Lactaattraining	60
Fartlektraining	61
Snelheidstraining	62
Vorbereidend sprintwerk	63

1. Voorwoord

Ruim dertien seizoenen ben ik als jeugdtrainer actief bij v.v. Winkel en na vier seizoenen als hoofdjeugdtrainer kan ik u een vernieuwd en zo compleet mogelijk technisch beleidsplan presenteren. Al ben ik de schrijver van dit technisch beleidsplan, ik ben zeker niet de enige creatieve geest geweest.

De basis van dit plan ligt bij BKC. Met enkele afgevaardigden van de club gingen wij op bezoek bij deze buurtvereniging, die ons liet meekijken in de keuken van hun jeugdopleiding. Dit technisch beleidsplan is geen kopie van dat van BKC. Het is vertaald naar onze vereniging, naar onze huidige situatie, naar onze ideeën. Het is uitgebreider en in mijn ogen meer en verder ontwikkeld.

Ik ben mij bewust dat een nieuw beleidsplan op weerstand stuit. Elke vernieuwing, hoe dan ook, stuit op weerstand. We zouden dit niet doorzetten als we er niet van overtuigd zouden zijn dat de manier waarop we willen werken goed is. Ik hoop betrokkenen te kunnen overtuigen, te inspireren. Ik hoop dat onze trainers, begeleiders en vooral spelers met nog meer plezier en nog meer vooruitgang bij onze voetbalvereniging zullen werken en spelen.

Ik wil bedanken in het bijzonder, Arjen Klare en Jan Fijnheer, voor het meedenken, hun voortvarendheid en hun overtuiging. In het bijzonder Gert Jan Butter, omdat hij als voorzitter zijn nek uit stak terwijl hij wist dat zijn termijn ten einde liep en dat er weerstand zou zijn, dat is dapper. Hij wist mensen te overtuigen. Ik wil bedanken Marco Visser en Annemarieke van Veldhuisen, voor hun kritische blik en medewerking. Het hoofdbestuur dat ons de ruimte gaf om te ontwikkelen, het jeugdbestuur voor het luisteren, het meedenken en het meewerken. Als laatste bedank ik de spelers, die mij gemotiveerd en geïnspireerd hebben om me in te zetten in hun belang.

We besloten samen onze schouders onder dit plan te zetten. Ik ben er van overtuigd dat als we daar samen aan werken, dit plan honderd procent kans van slagen heeft.

Zelf voetballen is teamsport. Samenwerken aan de ontwikkeling van spelers is teamtopsport.

Joep Derckx

2. Inleiding

Geprobeerd is een zo uitgebreid mogelijke beschrijving te geven van de manier waarop wij bij onze voetbalvereniging willen werken. Bewust van het feit dat niet alles afgedekt kan zijn bestaat de mogelijkheid dit plan jaarlijks verder te ontwikkelen.

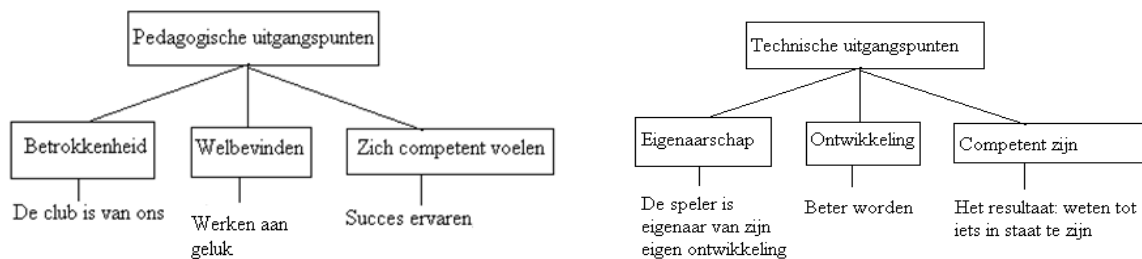
Dit plan is deels verweven met het algemene jeugdplan v.v. Winkel. Technische aspecten kunnen en mogen niet los worden gezien van het verenigingsleven en andersom. Paragrafen in dit plan beschreven kunnen zodoende ook in het algemene jeugdplan voorkomen. Zij zullen in één van de twee plannen meer uitgediept worden, waar dat op zijn plaats is.

3. Algemene doelstelling en uitgangspunten

Het uitgangspunt van v.v. Winkel is dat elke speler met plezier en betrokkenheid op zijn eigen niveau moet kunnen voetballen.

Het doel is autonomie.

Kerneigenschap van een dergelijke vereniging is dat zij een platform biedt aan haar spelers dat uitgaat van de basisbehoeften die hier voor nodig zijn: betrokkenheid, ontwikkeling, eigenaarschap, welbevinden, zich competent voelen en uiteindelijk competent zijn.



Pedagogiek en technische ontwikkeling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een speler die zich niet prettig voelt zal zich significant minder snel ontwikkelen.

3.1 Pedagogische uitgangspunten

1. Behandel de speler altijd met respect
 - Respect moet een grondhouding zijn
2. Leer je spelers kennen
 - Wees spelernabij
 - Luister naar je spelers
 - Ga de relatie aan
3. Schep een veilige omgeving
 - Werk aan groepscohesie en heb verantwoordelijkheid voor elkaar
 - Spelers moeten zichzelf kunnen zijn
4. Spreek heldere verwachtingen uit naar spelers, collega-trainers en ouders
 - Voorspelbaarheid is de sleutel
 - We (trainers, coaches, bestuur) handelen eenduidig
 - Definieer heldere consequenties voor niet acceptabel gedrag
5. Geef aandacht aan gewenst gedrag
 - Minimaliseer de aandacht voor licht ongewenst gedrag
 - Beloon positief gedrag
6. Werk met passie en plezier
 - Straal uit dat je deze hobby leuk vindt en dat wij het leuk met elkaar hebben, ook als het even tegenzit. Zonder dit uitgangspunt zijn alle andere pedagogische punten niet te realiseren
7. Gebruik humor, nooit sarcasme
 - Wees flexibel
 - Denk eraan dat humor niet altijd wordt begrepen
8. Reflecteer op eigen handelen
 - Kijk naar jezelf en ga eens kijken bij andere trainers
9. Werk samen (spelers, trainers, coaches, bestuur, ouders)
 - Spreek elkaar aan op een volwassen manier en met de beste bedoelingen

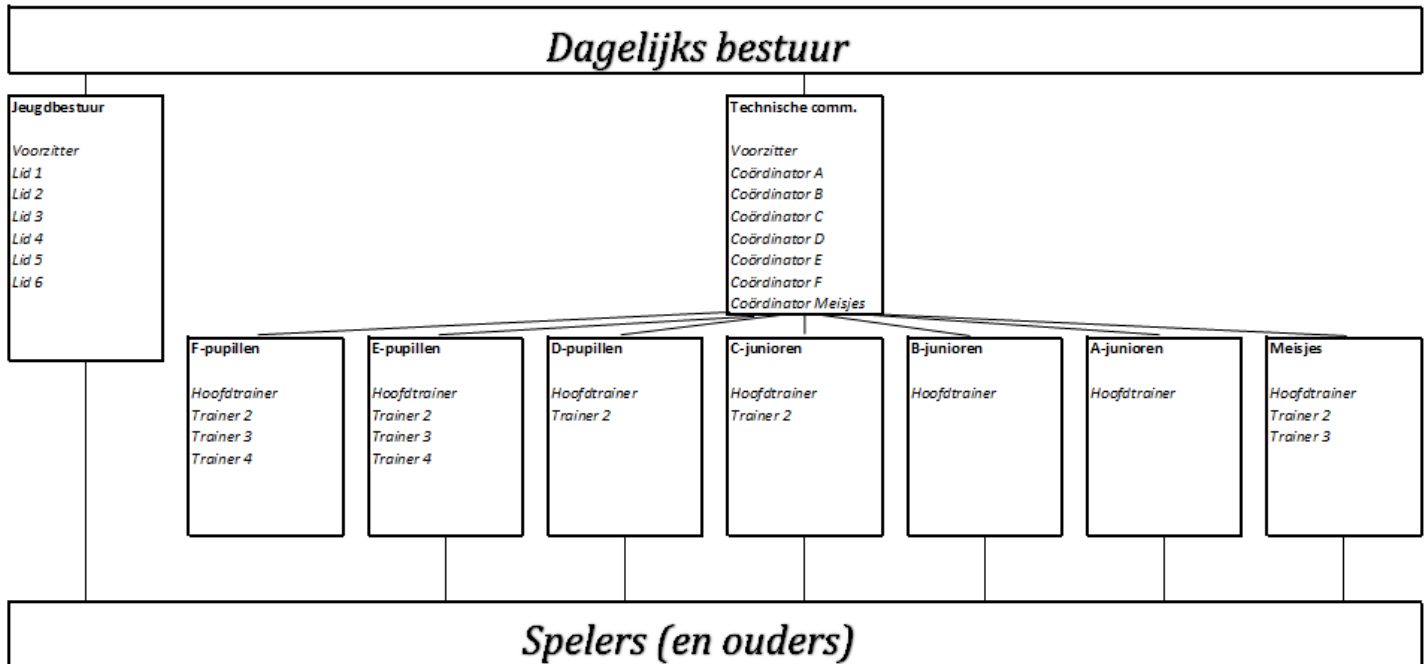
3.2 Technische uitgangspunten

1. Het clubbelang gaat altijd voor.
 - Het is onze club.
2. Elke leeftijdscategorie heeft zijn eigen hoofdtrainer. De gehele leeftijdscategorie traint op het zelfde moment. De hoofdtrainer ondersteunt de overige trainers en is tevens coach van het eerste team.
 - De hoofdtrainer bepaalt de oefenstof aan de hand van het technisch beleidsplan, hij of zij heeft de leiding maar eigen inbreng is altijd welkom en gewenst.
3. Spelers moeten in staat worden gesteld zich zo goed mogelijk te kunnen ontwikkelen.
 - Spelers van ongeveer hetzelfde niveau samen op hun eigen niveau laten spelen.
 - Elke speler heeft het recht op goede training en begeleiding.
4. Er wordt minimaal twee maal per week getraind.
 - D/C/B/A twee maal teamtraining, E/F één maal teamtraining plus de mogelijkheid op extra techniektraining.
5. Trainingsvormen gedurende het seizoen waar de nadruk op dient te worden gelegd, worden in het technisch jeugdplan aangegeven.
 - Een rode draad dat door de hoofdtrainers wordt uitgevoerd en door de TJC's bewaakt.
6. Basis van de oefenstof is de methode van Cock van Dijk.
 - Hier wordt op het moment van schrijven al mee gewerkt door Frank Schaafsma en Joep Derckx, met zichtbaar resultaat.
7. Alle technische contacten die over een leeftijdsgroep heen gaan, daarvan worden de TC op de hoogte gebracht.
 - Op deze manier wordt voorkomen dat hoofdtrainers zelf beleid gaan voeren.
8. Er worden circa om de twee maanden technische staf vergaderingen gehouden waarbij alle TJC's (en hoofdtrainers indien gewenst) aanwezig zijn. Er wordt verslaglegging gedaan aan jeugd- en hoofdbestuur.
 - Het bewaken van de rode draad is een must.
 - Vorderingen spelers worden doorgenomen.
9. In december wordt er door de hoofdtrainers i.o. met de TJC's aangegeven welke spelers er na de winter (januari) eenmaal per week met de volgende leeftijdsgroep mee mogen trainen.
 - Bijvoorbeeld spelers die mogelijk van C1 naar B1 gaan, al laten trainen onder meer weerstand.
10. In december en april wordt er een beoordelingsformulier ingevuld. De hoofdtrainers bespreken dit met de spelers.
 - Spelers moeten eigenaar zijn van hun eigen ontwikkeling.
11. De TC zal het wellicht doorselecteren gedurende het seizoen samen met de hoofdtrainers voor hun rekening nemen.
12. Eventuele problemen van niet technische aard dienen te worden aangegeven bij het jeugdbestuur.
13. Twee maandelijks is er aan complete jeugdbijeenkomst van trainers en begeleiders.

4. Organisatie

Een goede organisatie valt of staat bij een goede structuur, die structuur moet duidelijk zijn. Omdat we over het algemeen te maken hebben met vrijwilligers zullen de verschillende functies niet altijd gemakkelijk in te vullen zijn. Het streven is om te werken volgens onderstaand organogram.

4.1 Organogram



4.2 Functieomschrijving

De functies van het Dagelijks Bestuur staan omschreven in het algemeen beleidsplan v.v. Winkel. De functies binnen het jeugdbestuur staan beschreven in het algemeen jeugdplan v.v. Winkel. De functieomschrijving hieronder richt zich alleen op de technische afdeling.

4.2.1 Technische commissie

Bestaande uit een voorzitter en technisch coördinatoren per leeftijdscategorie. De mogelijkheid bestaat dat een technisch coördinator tevens hoofdtrainer is van zijn leeftijdscategorie.

4.2.1.1 Voorzitter

De voorzitter zit de vergaderingen voor en bereidt de vergaderingen voor in de vorm van een agenda. Hij beslist wie er op de vergadering notuleert. Zijn rol is voornamelijk delegeren en hij is eindverantwoordelijk voor het bewaken van een juiste uitvoer van het technisch beleidsplan. Hij is het laatste aanspreekpunt voor ouders en spelers bij vragen of problemen van technische aard. De voorzitter kan aanvullingen hebben op het technisch beleidsplan tijdens het jaarlijks evaluatiemoment.

4.2.1.2 Technisch coördinator

De technisch coördinator is aanwezig tijdens vergaderingen en bereidt deze voor aan de hand van de agenda. Hij is veel tijdens trainingen en wedstrijden aanwezig. Hij bespreekt samen met de trainers de voortgang van de spelers, beoordeelt samen met de hoofdtrainers de spelers op kwaliteit en heeft medezeggenschap in de teamindeling. Samen met de TC en hoofdtrainer heeft hij hierin een

beslissende rol. De technisch coördinator bewaakt een juiste uitvoer van het technisch beleidsplan. Hij ondersteunt de hoofdtrainer en overige trainers op technisch gebied. Hij is na de hoofdtrainer het aanspreekpunt voor ouders en spelers bij vragen of problemen van technische aard. Hij kan aanvullingen hebben op het technisch beleidsplan tijdens het jaarlijks evaluatiemoment. De technisch coördinator is aanspreekpunt voor de trainers van zijn leeftijdscategorie op het gebied van technische zaken.

4.2.2 Hoofdtrainers

De hoofdtrainer is verantwoordelijk voor het naleven van het technisch beleidsplan. Hij traint en begeleidt het eerste team van zijn leeftijdscategorie. Voor elke training bespreekt hij de training met de overige trainers van zijn leeftijdscategorie. Hij heeft de mogelijkheid om de overige trainers extra te begeleiden mocht dat nodig zijn. Hij communiceert veelvuldig met de technisch coördinator op het gebied van ontwikkeling. De hoofdtrainer is eerste aanspreekpunt voor spelers en ouders bij problemen van technische aard. Hij beoordeelt samen met de technisch coördinator de spelers op kwaliteit en heeft medezeggenschap in de teamindeling. Samen met de TC heeft hij hierin een beslissende rol. Hij kan aanvullingen hebben op het technisch beleidsplan tijdens het jaarlijks evaluatiemoment. De hoofdtrainer is als dat gewenst is aanwezig tijdens de vergaderingen van de TC. De hoofdtrainer van de D-pupillen maakt in overleg met de technisch coördinator en de overige trainer(s) in december een indeling voor de zaalteams. Voor de procedure, zie hoofdstuk 8, teamindeling.

4.2.3 Overige trainers

Met de overige trainers wordt bedoeld, hij of zij die geen eerste team trainen. De trainer heeft veel eigen inbreng en werkt volgens het technisch beleidsplan. Voor elke training bespreekt hij de training met de hoofdtrainer. Zij hebben dus elke training contact met elkaar. Hij traint op het zelfde tijdstip als het eerste team van zijn leeftijdscategorie. Hij beoordeelt samen met de hoofdtrainer de spelers op kwaliteit maar heeft geen beslissende rol. De trainer hoeft geen coach te zijn van het betreffende elftal, dit heeft echter wel de voorkeur.

4.3 Taakverdeling

Onderdeel	Omschrijving	Uitvoerende
Teamindeling	Het indelen van de teams aan het einde van het seizoen met een evaluatie voor de winterstop (zie hoofdstuk 8) en het behandelen van vragen hieromtrent.	Technisch coördinatoren Hoofdtrainers
Trainingsmateriaal	Het beoordelen en doornemen van het trainingsmateriaal voor de start van het seizoen.	Hoofdtrainers i.o. met de materiaalman
Bewaken technisch beleidsplan	Het controleren en toezien op het naleven van het technisch beleidsplan door alle betrokkenen.	Technische commissie <i>Hoofdtrainers</i>
Thema-avond	Het organiseren van thema-avonden, workshops etc. ten behoeve van de kwaliteit van de jeugdopleiding.	Technisch coördinatoren
Nieuwe trainers	Het aanstellen van zowel hoofdtrainers als overige trainers.	Technische commissie
Ondersteunen overige trainers	Het ondersteunen van en een klankbord zijn voor de overige trainers	Hoofdtrainers
Regiocoördinator	Het communiceren met de door de KNVB aangestelde regiocoördinator.	Eén lid technische commissie
Trainingstijden	Het vaststellen en vastleggen van de trainingstijden voor start van seizoen.	Technische commissie

Competitie-indeling	Het vaststellen van het niveau van de teams en de daarbij horende competitieklasse.	Technisch coördinatoren Hoofdtrainers
Stagiaires CIOS en sportopleiding VMBO.	Het coördineren van de stages binnen onze vereniging.	Technisch coördinatoren.
Wedstrijdmateriaal	Het organiseren van materiaal voor de wedstrijd en verdelen per team.	Technische commissie Jeugdbestuur
Shirtsponsoring	Het verdelen van de shirtsponsoring	Jeugdbestuur
Algemeen jeugd beleidsplan	Het controleren en toezien op het naleven van het algemeen jeugdbeleidsplan door alle betrokkenen.	Jeugdbestuur
Nieuwe leden	Het aannemen van nieuwe leden. Het indelen van nieuwe leden. Werving nieuwe leden.	Secretaris Technisch coördinator Jeugdbestuur
Nevenactiviteiten	Extra activiteiten voor de jeugd.	Jeugdbestuur
Opstartavond nieuwe seizoen	Een algemene avond organiseren aan de start van het nieuwe seizoen voor de puntjes op de 'i'.	Jeugdbestuur i.s.m. technische commissie
Bestuursdienst	Het regelen en bezetten van de bestuursdiensten op de wedstrijddag.	Jeugdbestuur
Sleutels	Het verdelen van sleutels voor het complex en ballenhok.	Jeugdbestuur
Nieuwe begeleiders	Het aanstellen van nieuwe begeleiders.	Technische coördinator
Organisatie wedstrijddag	Het verdelen van velden en kleedkamers evenals het zorgen voor goede wedstrijdballen.	Jeugdbestuur
Scheidsrechters	Het indelen van scheidsrechters.	Jeugdbestuur
Wedstrijdtijden	Aanvangstijden voor de wedstrijden.	Technische commissie
Toernooien	Het coördineren en aannemen van de verschillende toernooien en communicatie met de begeleiders hieromtrent.	Wedstrijdsecretaris Jeugd
Oefenwedstrijden	Het bepalen, aanvragen en organiseren van oefenwedstrijden.	Technische commissie Wedstrijdsecretaris Jeugd
Blauwwitter	Communicatie naar redactie Blauwwitter betreffende: <ul style="list-style-type: none"> - Organisatorische zaken. - Technische zaken. 	Jeugdbestuur Technische commissie
Maatschappelijke stages	Coördineren van de maatschappelijke stages binnen onze vereniging.	Jeugdbestuur

4.4 Vergaderingen

Twee maandelijks wordt er vergaderd door de technische commissie. Dit gebeurt op de laatste dinsdag van de maand, om de maand, vanaf 20.00 uur, met uitzondering van de maand december in verband met de feestdagen en aan het einde van het seizoen in verband met de zomerstop. Schematisch ziet dat er tot en met 2015 als volgt uit:

2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
31 augustus	30 augustus	28 augustus	27 augustus	26 augustus
26 oktober	25 oktober	30 oktober	29 oktober	28 oktober
14 december	13 december	18 december	17 december	16 december
22 februari	28 februari	26 februari	25 februari	24 februari
26 april	24 april	23 april	22 april	21 april
31 mei	29 mei	28 mei	27 mei	26 mei

Naast de vergaderingen is er elke eerste vrijdag van de maand, om de maand, een algemene jeugdbijeenkomst voor trainers en begeleiders. Dit moet niet gezien worden als een vergadering, maar als een samen zijn waarbij de laatste zaken besproken kunnen worden. Trainers en coaches worden hier persoonlijk voor uitgenodigd.

5. Competentieprofiel

Om tot een goed plan van aanpak te komen op het gebied van ontwikkeling van spelers is het noodzakelijk eerst te kijken naar wat men wil bereiken. Als spelers de overgang naar senioren maken, waar zouden zij in het ideaalbeeld aan moeten voldoen? Kortweg, het doel van dertien jaar trainen. Hieronder staat het profiel beschreven van de ideale voetballer, onderverdeeld in de vier domeinen: techniek, tactiek, fysiek en mentaal.

5.1 Techniek

Aannemen: de spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is en zij direct een volgende actie kunnen maken.

Passen: de spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.

Trappen: de spelers kunnen op snelheid een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting in elke situatie.

Passeer- en schijnbewegingen: de spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.

Basistechniek: de spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.

5.2 Tactiek

Spelsysteem: de spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem en andere spelsystemen.

Probleemoplossend vermogen: de spelers kunnen hun positie in het veld veranderen als het systeem van de tegenstander daarom vraagt.

Overzicht: de spelers kunnen onder druk het overzicht behouden en de rust bewaren.

Positiekiezen: de spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan. Het omschakelen beheersen zij.

5.3 Fysiek

Snelheid: de spelers hebben hun snelheid en herstellervermogen optimaal verbeterd.

Uithoudingsvermogen: de spelers hebben hun uithoudingsvermogen optimaal verbeterd.

Kracht: de spelers hebben hun kracht optimaal verbeterd en kunnen dit toepassen in de wedstrijd.

Coördinatie: de spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.

5.4 Mentaal

Je uiterste best doen: de spelers doen altijd hun uiterste best.

De wil om beter te worden: de spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.

Werken in teamverband: de spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhindert zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.

Met tegenslag omgaan: de spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.

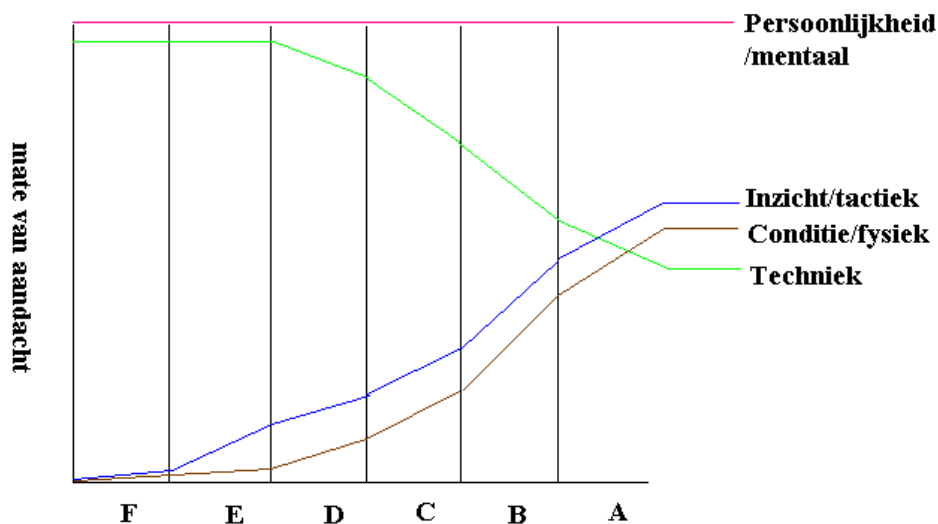
Kritiekantering: de spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.

Zelfstandigheid: de spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kleedkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.

Zelfkritiek: de spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.

6. Doelstellingen per leeftijdscategorie

Het in het vorige hoofdstuk genoemde competentieprofiel is onder te verdelen per leeftijdscategorie. Wat willen we per leeftijdscategorie bereiken? Schematisch is dat als volgt weer te geven:



Zoals te zien is ligt bij de jongste jeugd de nadruk op de techniek en wordt er nog niet of nauwelijks aandacht besteedt aan het fysieke en het tactisch aspect. Naarmate de spelers ouder worden komt dit meer aan bod. Het mentale aspect zal altijd een prominente rol spelen. Het mentale aspect is het moeilijkst te trainen domein. De pedagogische uitgangspunten zijn een goed houvast om hier mee aan de slag te gaan.

Hieronder wordt per leeftijdscategorie aangegeven wat een speler zou moeten kunnen voor dat hij de overstap maakt naar de volgende leeftijdscategorie.

6.1 F-pupillen

Aannemen: de spelers kunnen vanuit stilstand een bal aannemen met binnenkantvoet, zodat deze onder controle is.

Passen: de spelers kunnen vanuit stilstand een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen.

Trappen: de spelers kunnen vanuit stilstand een bal met de wreef trappen.

Passeer- en schijnbewegingen: de spelers kunnen een simpele passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder minimale weerstand.

Basistechniek: de spelers kunnen zonder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en daarbij de bal redelijk onder controle houden.

Positiekiezen: de spelers kunnen zich zonder al te veel weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen.

Je uiterste best doen: de spelers hebben geleerd dat er van ze verwacht wordt dat ze altijd hun best doen.

De wil om beter te worden: de spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.

Werken in teamverband: de spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhinderd zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen.

Met tegenslag omgaan: de spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.

Kritiekhantering: de spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.

Zelfstandigheid: de spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kleedkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.

Zelfkritiek: de spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.

6.2 E-pupillen

Aannemen: de spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met binnenkantvoet en vanuit stilstand met alle andere delen van het lichaam, zodat deze onder controle is.

Passen: de spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen.

Trappen: de spelers kunnen vanuit stilstand een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid.

Passeer- en schijnbewegingen: de spelers kunnen een simpele passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.

Basistechniek: de spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal redelijk onder controle houden.

Positiekiezen: de spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan.

Je uiterste best doen: de spelers doen altijd hun uiterste best.

De wil om beter te worden: de spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.

Werken in teamverband: de spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhinderd zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.

Met tegenslag omgaan: de spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.

Kritiekhantering: de spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.

Zelfstandigheid: de spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kleedkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.

Zelfkritiek: de spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.

6.3 D-pupillen

Aannemen: de spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is. Bij een aanname met de voet, kunnen zij de bal zo aannemen dat zij direct de volgende actie in kunnen zetten.

Passen: de spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.

Trappen: de spelers kunnen vanuit stilstand een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting.

Passeer- en schijnbewegingen: de spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder minimale weerstand. De spelers kunnen een simpele passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.

Basistechniek: de spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.

Spelsysteem: de spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem.

Positiekiezen: de spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan.

Kracht: de spelers kunnen hun lichaam gebruiken in duels.

Coördinatie: de spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.

Je uiterste best doen: de spelers doen altijd hun uiterste best.

De wil om beter te worden: de spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.

Werken in teamverband: de spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhinderd zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.

Met tegenslag omgaan: de spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.

Kritiekhantering: de spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.

Zelfstandigheid: de spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kledkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.

Zelfkritiek: de spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.

6.4 C-junioren

Aannemen: de spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is en zij direct een volgende actie kunnen maken.

Passen: de spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.

Trappen: de spelers kunnen op snelheid een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting.

Passeer- en schijnbewegingen: de spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.

Basistechniek: de spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.

Spelsysteem: de spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem.

Overzicht: de spelers kunnen onder druk het overzicht behouden en de rust bewaren.

Positiekiezen: de spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan. Het omschakelen beheersen zij.

Uithoudingsvermogen: de spelers hebben hun uithoudingsvermogen verbeterd.

Kracht: de spelers kunnen hun lichaam gebruiken in duels.

Coördinatie: de spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.

Je uiterste best doen: *de spelers doen altijd hun uiterste best.*

De wil om beter te worden: *de spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.*

Werken in teamverband: *de spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhinderd zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.*

Met tegenslag omgaan: *de spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.*

Kritiekantering: *de spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.*

Zelfstandigheid: *de spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kledkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.*

Zelfkritiek: *de spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.*

6.5 B-junioren

Aannemen: *de spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is en zij direct een volgende actie kunnen maken.*

Passen: *de spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.*

Trappen: *de spelers kunnen op snelheid een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting in elke situatie.*

Passeer- en schijnbewegingen: *de spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.*

Basistechniek: *de spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.*

Spelsysteem: *de spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem.*

Probleemoplossend vermogen: *de spelers kunnen hun positie in het veld veranderen als het systeem van de tegenstander daarom vraagt.*

Overzicht: *de spelers kunnen onder druk het overzicht behouden en de rust bewaren.*

Positiekiezen: *de spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan. Het omschakelen beheersen zij.*

Snelheid: *de spelers hebben hun snelheid en herstelvermogen verbeterd.*

Uithoudingsvermogen: *de spelers hebben hun uithoudingsvermogen verbeterd.*

Kracht: *de spelers kunnen hun lichaam gebruiken in duels.*

Coördinatie: *de spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.*

Je uiterste best doen: *de spelers doen altijd hun uiterste best.*

De wil om beter te worden: *de spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.*

Werken in teamverband: *de spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhinderd zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.*

Met tegenslag omgaan: de spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.

Kritiekantering: de spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.

Zelfstandigheid: de spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kleedkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.

Zelfkritiek: de spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.

6.6 A-junioren

Aannemen: de spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is en zij direct een volgende actie kunnen maken.

Passen: de spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.

Trappen: de spelers kunnen op snelheid een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting in elke situatie.

Passeer- en schijnbewegingen: de spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.

Basistechniek: de spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.

Spelsysteem: de spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem en andere spelsystemen.

Probleemoplossend vermogen: de spelers kunnen hun positie in het veld veranderen als het systeem van de tegenstander daarom vraagt.

Overzicht: de spelers kunnen onder druk het overzicht behouden en de rust bewaren.

Positiekiezen: de spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan. Het omschakelen beheersen zij.

Snelheid: de spelers hebben hun snelheid en herstelvermogen verbeterd.

Uithoudingsvermogen: de spelers hebben hun uithoudingsvermogen verbeterd.

Kracht: de spelers hebben hun kracht verbeterd en kunnen dit toepassen in de wedstrijd.

Coördinatie: de spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.

Je uiterste best doen: de spelers doen altijd hun uiterste best.

De wil om beter te worden: de spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.

Werken in teamverband: de spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhinderd zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.

Met tegenslag omgaan: de spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.

Kritiekantering: de spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.

Zelfstandigheid: de spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kleedkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.

Zelfkritiek: de spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.

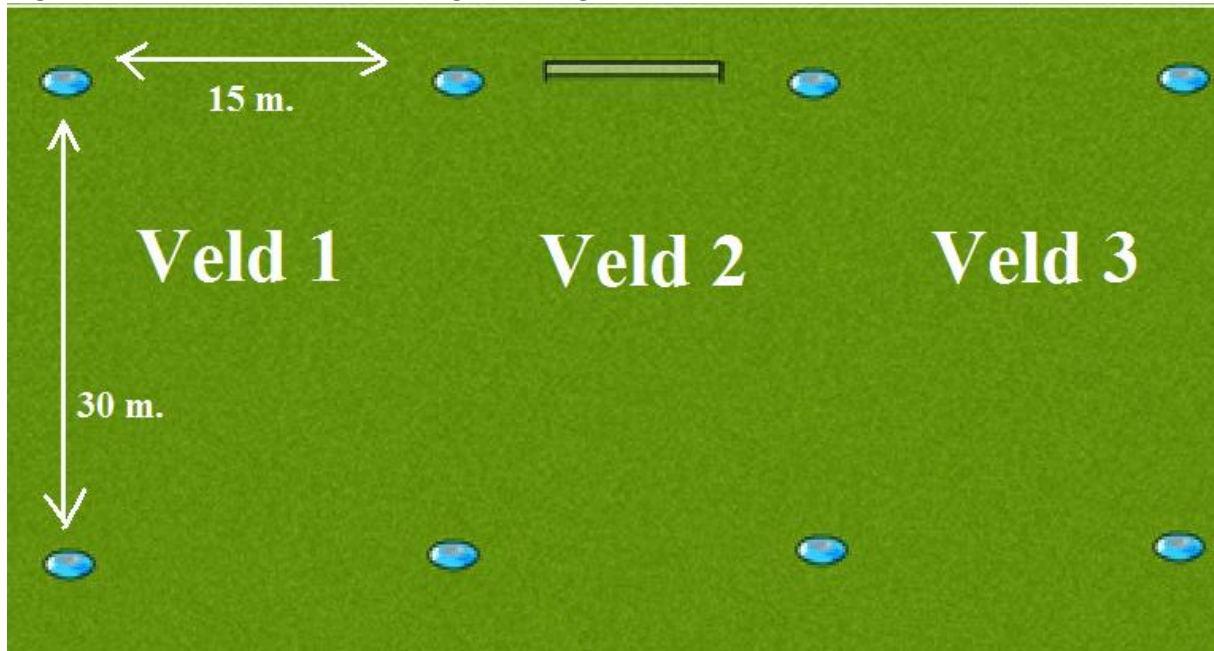
7. Trainingsmethode per leeftijdscategorie

7.1 F-pupillen

We streven er naar met een hoofdtrainer te werken. Ook bij de F-pupillen. In de praktijk zal dit niet altijd meevallen. Mocht de situatie anders zijn dan ideaal, dan blijft het streven te werken zoals aangegeven in dit technisch beleidsplan.

In de pupillen kiezen we er voor om te werken middels een circuitmodel. Het voordeel van het werken met een circuitmodel is dat de organisatie helder en duidelijk is voor de spelers. Het is voorspelbaar. Ook voor de trainer biedt het handvatten om georganiseerd te blijven werken. Zoals elke training vraagt ook dit trainingsmodel enige tijd van voorbereiding.

Organisatorisch kan een circuittraining er als volgt uit zien:



Op elk van de velden wordt een competentie geoefend. Na ongeveer 10 à 15 minuten kan men wisselen van veld. De training kan afgesloten worden met partijspelen van maximaal 5:5. Hieronder staan de domeinen waaraan gewerkt wordt binnen de F-pupillen. Het domein fysiek is hier niet in opgenomen. Bij de F-pupillen wordt hier geen aandacht aan besteedt.

7.1.1 Hoe werken we aan het domein techniek?

Techniek is het uitgangspunt bij de F-pupillen. Eigenlijk zou de hele training in het teken moeten staan van het verbeteren van de technische vaardigheden. We kiezen er duidelijk voor te werken met de oefenstof van Cock van Dijk. Spelers zullen dit de gehele jeugdopleiding herkennen. De oefenstof kan gebruikt worden als warming-up, maar zeker ook als onderdelen binnen de circuittraining, dit heeft de voorkeur. Op de DVD staan tientallen oefenvormen die allemaal passen binnen onze trainingsmethode en van toepassing zijn op onze spelers.

Hou de oefenstof simpel. Leg de lat niet te hoog. Verwacht van F-pupillen geen optimale controle bij het afkappen van de bal. Technisch beter worden is herhalen, herhalen, herhalen. Biedt de oefenvormen daarom in spelvorm aan, maak het niet te saai. Probeer creatief te zijn. F-pupillen zijn over het algemeen snel afgeleid. Daag uit, maak plezier.

7.1.2 Hoe werken we aan het domein tactiek?

Bij de overgang naar de E-pupillen bestaat beschreven dat de F-pupillen zonder al te veel weerstand positie kunnen kiezen om de bal te kunnen ontvangen. Kortweg betekent dit: vrijlopen. Hier hoeven geen ingewikkelde trainingen voor te worden bedacht. Ook met positiepelletjes gaan we in de F-pupillen nog niet aan de slag. Bewaar het oefenen op vrijlopen voor de partijvorm. Maak de

partijvorm daarom ook niet te groot. Ideaal is vier tegen vier, vijf tegen vijf is maximaal. Naast het stimuleren van de technische vaardigheden tijdens de partijvorm valt er prima te trainen op het vrijlopen. Coachen zoals in de wedstrijd kan een mogelijkheid zijn, beter is het plaatje duidelijk te maken. Leg het spel stil en stel vragen, het liefst open vragen. “Waar kun je heen lopen om de bal te krijgen?” “Wat is het verschil met waar je net stond?” Hier heb je tijdens trainingen de tijd voor. Gebruik die tijd.

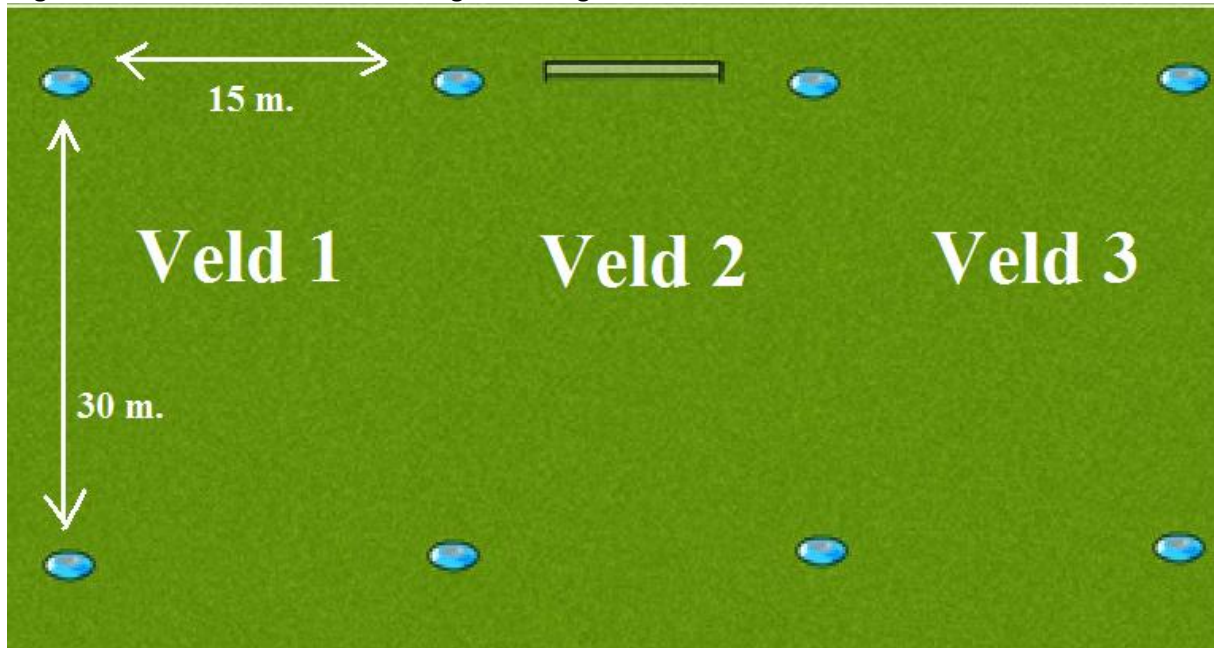
7.1.3 Hoe werken we aan het domein mentaal?

Werken aan mentale conditie is het ingewikkeldste domein en tegelijkertijd enorm belangrijk voor de ontwikkeling van de speler. De pedagogische uitgangspunten zoals beschreven in paragraaf 3.1 zijn de basis voor een gezonde mentale ontwikkeling. De competentiemeter, nog in ontwikkeling, kan een handig instrument zijn om spelers te coachen in hun mentale ontwikkeling.

7.2 E-pupillen

In de pupillen kiezen we er voor om te werken middels een circuitmodel. Het voordeel van het werken met een circuitmodel is dat de organisatie helder en duidelijk is voor de spelers. Het is voorspelbaar. Ook voor de trainer biedt het handvatten om georganiseerd te blijven werken. Zoals elke training vraagt ook dit trainingsmodel enige tijd van voorbereiding.

Organisatorisch kan een circuittraining er als volgt uit zien:



Op elk van de velden wordt een competentie geoefend. Na ongeveer 10 à 15 minuten kan men wisselen van veld. De training kan afgesloten worden met partijspelen van maximaal 5:5. Hieronder staan de domeinen waaraan gewerkt wordt binnen de E-pupillen. Het domein fysiek is hier niet in opgenomen. Bij de E-pupillen wordt hier geen aandacht aan besteedt.

7.2.1 Hoe werken we aan het domein techniek?

Techniek is ook het uitgangspunt bij de E-pupillen. Eigenlijk zou de hele training in het teken moeten staan van het verbeteren van de technische vaardigheden. We kiezen er duidelijk voor te werken met de oefenstof van Cock van Dijk. Spelers zullen dit de gehele jeugdopleiding herkennen. De oefenstof kan gebruikt worden als warming-up, maar zeker ook als onderdelen binnen de circuittraining, dit heeft de voorkeur. Op de DVD staan tientallen oefenvormen die allemaal passen binnen onze trainingsmethode en van toepassing zijn op onze spelers.

Leg de lat niet te hoog. Laat de spelers succes ervaren. Verwacht van E-pupillen niet dat zij al alle basistechnieken beheersen. Technisch beter worden is herhalen, herhalen, herhalen. Biedt de oefenvormen daarom in spelvorm aan, maak het niet te saai. Probeer creatief te zijn. E-pupillen

worden in deze periode redelijk competitiegericht. Probeer de spelvormen daar op aan te laten sluiten.

7.2.2 Hoe werken we aan het domein tactiek?

Bij de overgang naar de D-pupillen staat beschreven dat de E-pupillen onder weerstand positie kunnen kiezen om de bal te kunnen ontvangen en dat zij bij balbezit tegenstander zich op de juiste manier weten op te stellen. Hier hoeven geen ingewikkelde trainingen voor te worden bedacht. Bewaar het oefenen op positiekiezen voornamelijk voor de partijvorm. Maak de partijvorm daarom ook niet te groot. Ideaal is vier tegen vier, vijf tegen vijf is maximaal. Naast het stimuleren van de technische vaardigheden tijdens de partijvorm valt er prima te trainen op het positiekiezen. Coachen zoals in de wedstrijd kan een mogelijkheid zijn, beter is het plaatje duidelijk te maken. Leg het spel stil en stel vragen, het liefst open vragen. "Waar kun je heen lopen om de bal te krijgen?" "Wat is het verschil met waar je net stond?" "Waar kun je gaan staan om het de tegenstander zo lastig mogelijk te maken?" Hier heb je tijdens trainingen de tijd voor. Gebruik die tijd.

Kleine positiespelen (3 tegen 1) kunnen een optie zijn binnen het circuitmodel. Ervaring leert dat dit bij technisch mindere spelers meestal uitmondt op een techniek vorm. Hoe krijgen we de bal van A naar B, hoe nemen we de bal aan. Maak bij het spelen van een positiespel echt de keuze om te coachen op het positiespel.

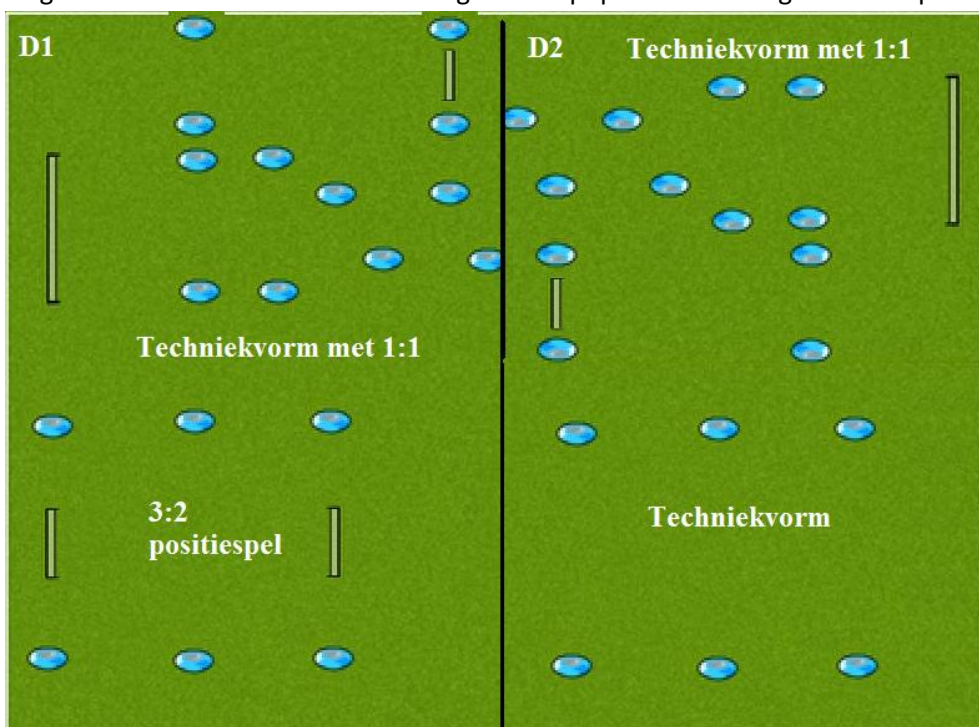
7.2.3 Hoe werken we aan het domein mentaal?

Werken aan mentale conditie is het ingewikkeldste domein en tegelijkertijd enorm belangrijk voor de ontwikkeling van de speler. De pedagogische uitgangspunten zoals beschreven in paragraaf 3.1 zijn de basis voor een gezonde mentale ontwikkeling. De competentiemeter, nog in ontwikkeling, kan een handig instrument zijn om spelers te coachen in hun mentale ontwikkeling.

7.3 D-pupillen

Ook in de D-pupillen kiezen we er voor om te werken middels een vorm van het circuitmodel. We vullen dit op een andere manier in als bij de F en E-pupillen. Het voordeel bij de D-pupillen is het werken in een kleinere groep dan veertien spelers. Spelers krijgen meer de bal en meer individuele aandacht. Tevens geldt uiteraard hetzelfde als bij de jongere jeugd. Het is helder, duidelijk en voorspelbaar. Ook voor de trainer biedt het handvatten om georganiseerd te blijven werken. Zoals elke training vraagt ook dit trainingsmodel enige tijd van voorbereiding.

Organisatorisch kan een circuittraining in de D-pupillen er als volgt uit zien op een compleet veld:



Op elk van de velden wordt een competentie geoefend. Na ongeveer 10 à 15 minuten kan men wisselen van veld. De training kan afgesloten worden met partijspelen van maximaal 6:6 en 2 keepers.

Hieronder staan de domeinen waaraan gewerkt wordt binnen de D-pupillen.

Van een warming-up zoals men gewend is te zien bij de senioren is bij de D-pupillen geen sprake. Gekozen kan worden voor een techniekvorm als warming-up.

7.3.1 Hoe werken we aan het domein techniek?

Techniek is ook nog het uitgangspunt bij de D-pupillen. We zullen nu echter ook meer aandacht gaan besteden aan de overige domeinen. We kiezen er duidelijk voor te werken met de oefenstof van Cock van Dijk. Spelers zullen dit de gehele jeugdopleiding herkennen. De oefenstof kan gebruikt worden als warming-up, maar zeker ook als onderdelen binnen de circuittraining, dit heeft de voorkeur. Op de DVD staan tientallen oefenvormen die allemaal passen binnen onze trainingsmethode en van toepassing zijn op onze spelers.

Leg de lat niet te hoog. Laat de spelers succes ervaren. Van D-pupillen mag je verwachten dat zij de basistechnieken steeds beter gaan beheersen. Technisch beter worden is herhalen, herhalen, herhalen. Biedt de oefenvormen daarom in spelvorm aan, maak het niet te saai. Probeer creatief te zijn. D-pupillen zijn in deze periode competitiegericht en willen leren. Probeer de spelvormen daar op aan te laten sluiten.

7.3.2 Hoe werken we aan het domein tactiek?

Bij de overgang naar de C-junioren bestaat beschreven dat de D-pupillen onder weerstand positie kunnen kiezen om de bal te kunnen ontvangen en dat zij bij balbezit tegenstander zich op de juiste manier weten op te stellen. Hier maakten zij in de E-pupillen al kennis mee, bij de D-pupillen kan de weerstand worden vergroot. Zowel in een positiespel als in de partijvormen kan hier op getraind worden. Aan de manier van coachen veranderd niets in vergelijking met de afgelopen jaren in de E-pupillen. Coachen zoals in de wedstrijd kan een mogelijkheid zijn, beter is het plaatje duidelijk te maken. Leg het spel stil en stel vragen, het liefst open vragen. "Waar kun je heen lopen om de bal te krijgen?" "Wat is het verschil met waar je net stond?" "Waar kun je gaan staan om het de tegenstander zo lastig mogelijk te maken?" Hier heb je tijdens trainingen de tijd voor. Gebruik die tijd.

Zoals gezegd wordt er tijdens de trainingen geoefend met positiespelen, mits de spelers technisch vaardig genoeg zijn. In de D1 zal dit dus vaker naar voren komen dan in de D2. De bijgevoegde DVD van de KNVB biedt hier een goede handleiding in. In bijlage H is de opbouw van de DVD terug te vinden.

Van D-pupillen die naar de C-junioren overstappen wordt ook verwacht dat zij globaal weten wat elke positie in het 4:3:3 systeem inhoudt. Wedstrijden zijn hier ideale oefenmomenten voor. Voor de wedstrijd, in de rust en na de wedstrijd kan hier met de spelers over gesproken worden. Probeer hier een opbouw in te brengen. Bespreek de eerste week twee posities, herhaal die de week daarop kort en introduceer twee nieuwe posities. Ook hier geldt dat herhalen belangrijk is. Spelers zullen dit niet in een paar maanden tijd allemaal door hebben. Maak de besprekingen visueel. Een valkuil is het te ingewikkeld te maken. Probeer te werken zoals in hoofdstuk 9 is aangegeven.

7.3.3 Hoe werken we aan het domein fysiek?

De spelers zijn in de E-pupillen steeds makkelijker gaan bewegen. In de D-pupillen klopt in de meeste gevallen de motoriek. Nog voor de pubertijd zijn de lichaamsverhoudingen goed. Ideaal om mee aan de slag te gaan. Tijdens techniektrainingen kan er gelet worden op de juiste lichaamshouding. Bewegen spelers goed op de voorvoeten? Buigen zij goed door de knieën? Bewegen de armen juist mee? Een complete coördinatie-training is specialistisch werk. Er wordt niet van onze trainers verwacht dat zij hier zelf mee gaan experimenteren.

Stevige duels om de bal zullen steeds vaker voor gaan komen naarmate de spelers ouder en groter worden. Jezelf hier tegen kunnen wapenen is een belangrijke eigenschap. Leer spelers de bal af te

schermen, hun lichaam goed te gebruiken. Dit kan zowel in de techniekvormen, positiespelen als partijspelen.

7.3.4 Hoe werken we aan het domein mentaal?

Werken aan mentale conditie is het ingewikkeldste domein en tegelijkertijd enorm belangrijk voor de ontwikkeling van de speler. De pedagogische uitgangspunten zoals beschreven in paragraaf 3.1 zijn de basis voor een gezonde mentale ontwikkeling. De competentiemeter, nog in ontwikkeling, kan een handig instrument zijn om spelers te coachen in hun mentale ontwikkeling.

7.4 C-junioren

Bij de C-junioren verlaten we het circuitmodel. Hier mag uiteraard gebruik van worden gemaakt, maar de oefenstof zal langzaam veranderen en niet meer binnen dit model passen. Meestal zal er in grotere groepen dan vijf of zes gewerkt worden. Dit is uiteraard afhankelijk van het niveau. Een spelersgroep die veel facetten uit de vorige leeftijdscategorieën niet beheerst, zal moeite hebben zich verder te ontwikkelen in te grote groepen.

We maakten afspraken over de te volgen warming-up. We kiezen er voor om ook in de C-junioren geen uitgebreide warming-up met loopoefeningen te gebruiken. In plaats daarvan wordt er een minuut of tien gewerkt met techniekoefeningen van Cock van Dijk.

7.4.1 Hoe werken we aan het domein techniek?

Tijdens de warming-upfase zal voornamelijk gewerkt worden aan alleen de techniek. Dit aan de hand van de DVD van Cock van Dijk. Tijdens de overige oefeningen wordt uiteraard te technische uitvoering niet vergeten. Denk aan positiespelen, pass en trap vormen, partijspelen.

7.4.2 Hoe werken we aan het domein tactiek?

Tactiek krijgt in de C-junioren een steeds prominentere plaats. Spelers weten wat het inhoud om in een 4:3:3 systeem te spelen, leren in ingewikkelde situaties steeds beter positie te kiezen en bij balbezit tegenstander kunnen zij zich samen goed opstellen. Het wedstrijdplaatje moet steeds duidelijker gaan worden. Dit kan zowel tijdens de trainingen, als tijdens de wedstrijden geoefend worden.

Grotendeels nieuw voor de spelers wordt het begrip omschakeling. Hoe bewegen spelers bij veranderende situaties. Hier kan tijdens positiespelen goed op worden getraind. De bijgevoegde DVD van de KNVB biedt hier een goede handleiding in. In bijlage H is de opbouw van de DVD terug te vinden.

7.4.3 Hoe werken we aan het domein fysiek?

Het uithoudingsvermogen, kracht en snelheid gaan een steeds prominentere rol spelen. Conditietraining in de vorm van lopen wordt afgeraden. Al deze facetten zijn prima te integreren binnen de oefenvormen die hiervoor werden besproken. Men kan dan denken aan techniektraining onder fysieke weerstand, het groter of kleiner maken van een oefenvorm of de tijdsduur aanpassen.

7.4.4 Hoe werken we aan het domein mentaal?

Werken aan mentale conditie is het ingewikkeldste domein en tegelijkertijd enorm belangrijk voor de ontwikkeling van de speler. De pedagogische uitgangspunten zoals beschreven in paragraaf 3.1 zijn de basis voor een gezonde mentale ontwikkeling. De competentiemeter, nog in ontwikkeling, kan een handig instrument zijn om spelers te coachen in hun mentale ontwikkeling.

7.5 B-junioren

De trainingen in de B-junioren zullen wedstrijd gericht worden naarmate de leeftijd van A-junior dichterbij komt. Opleiden staat nog steeds centraal. Wedstrijd gericht trainen houdt niet in dat het voor de trainer om winnen gaat.

De warming-up kan op verschillende manieren ingevuld worden. Alleen loopoefeningen worden ook in de B-junioren afgeraden.

7.5.1 Hoe werken we aan het domein techniek?

Tijdens de warming-upfase kan voornamelijk gewerkt worden aan alleen de techniek. Dit aan de hand van de DVD van Cock van Dijk. Tijdens de overige oefeningen wordt uiteraard de technische uitvoering niet vergeten. Denk aan positiespelen, pass en trapvormen en partijspelen.

7.5.2 Hoe werken we aan het domein tactiek?

Zoals opgenoemd worden de trainingen wedstrijd gericht. Positiespelletjes kunnen naar de wedstrijd vertaald worden. Er kunnen binnen de ploeg afspraken gemaakt worden aan de hand van hoofdstuk 9. Hoe verdedigen we? Zetten we vroeg druk? Lopen we achteruit of vooruit? Welke posities schuiven door, welke posities niet? Pass en trapvormen en afrondvormen kunnen neergezet worden als zijnde de opbouw. Partijvormen met ondertal dagen uit om slim samen te werken. Laat spelers nadenken, weten ze waar ze mee bezig zijn?

7.5.3 Hoe werken we aan het domein fysiek?

Het uithoudingsvermogen, kracht en snelheid gaan een steeds prominentere rol spelen. Conditietraining in de vorm van lopen wordt afgeraden. Al deze facetten zijn prima te integreren binnen de oefenvormen die hiervoor werden besproken. Men kan dan denken aan techniektraining onder fysieke weerstand, het groter of kleiner maken van een oefenvorm of de tijdsduur aanpassen. Bijlage i kan een goede handleiding zijn om te werken aan voetbalconditie.

7.5.4 Hoe werken we aan het domein mentaal?

Werken aan mentale conditie is het ingewikkeldste domein en tegelijkertijd enorm belangrijk voor de ontwikkeling van de speler. De pedagogische uitgangspunten zoals beschreven in paragraaf 3.1 zijn de basis voor een gezonde mentale ontwikkeling. De competentiemeter, nog in ontwikkeling, kan een handig instrument zijn om spelers te coachen in hun mentale ontwikkeling.

7.6 A-junioren

De overstap naar de senioren komt er aan. Spelers moeten worden klaargestoomd voor mogelijk het eerste elftal. Tijdens trainingen en wedstrijden zal men hier aan werken. Spelers gaan positie gericht trainen. Als het goed is beheersen deze spelers al veel facetten van het voetbal. Het gaat er vooral om dat spelers sneller worden. Sneller handelen, sneller kijken, sneller denken, sneller reageren. Fysiek zal er meer gevraagd gaan worden dan in de B-junioren. De warming-up kan op verschillende manieren ingevuld worden. Alleen loopoefeningen worden ook in de A-junioren afgeraden.

7.6.1 Hoe werken we aan het domein techniek?

Tijdens de warming-upfase kan voornamelijk gewerkt worden aan alleen de techniek. Dit aan de hand van de DVD van Cock van Dijk. Tijdens de overige oefeningen wordt uiteraard de technische uitvoering niet vergeten. Denk aan positiespelen, pass en trapvormen, partijspelen.

7.6.2 Hoe werken we aan het domein tactiek?

Er wordt meer positie gericht getraind. Een rechtsbuiten zal bijvoorbeeld tijdens oefenvormen ook meer vanuit zijn eigen positie werken. Spelers worden gespecialiseerder binnen hun eigen zone. Positiespelletjes kunnen naar de wedstrijd vertaald worden. Er kunnen binnen de ploeg afspraken gemaakt worden aan de hand van hoofdstuk 9. Hoe verdedigen we? Zetten we vroeg druk? Lopen we achteruit of vooruit? Welke posities schuiven door, welke posities niet? Pass en trapvormen en afrondvormen kunnen neergezet worden als zijnde de opbouw. Partijvormen met ondertal dagen uit om slim samen te werken. Laat spelers nadenken, weten ze waar ze mee bezig zijn?

7.6.3 Hoe werken we aan het domein fysiek?

Het uithoudingsvermogen, kracht en snelheid spelen in de senioren een prominente rol. De A-junior moet hier op worden voorbereid. Conditietraining in de vorm van lopen wordt afgeraden. Al deze facetten zijn prima te integreren binnen de oefenvormen die hiervoor werden besproken. Men kan dan denken aan techniektraining onder fysieke weerstand, het groter of kleiner maken van een oefenvorm of de tijdsduur aanpassen.

Bijlage i kan een goede handleiding zijn om te werken aan voetbalconditie.

7.6.4 Hoe werken we aan het domein mentaal?

Werken aan mentale conditie is het ingewikkeldste domein en tegelijkertijd enorm belangrijk voor de ontwikkeling van de speler. De pedagogische uitgangspunten zoals beschreven in paragraaf 3.1 zijn de basis voor een gezonde mentale ontwikkeling. De competentiemeter, nog in ontwikkeling, kan een handig instrument zijn om spelers te coachen in hun mentale ontwikkeling.

7.7 Keeperstraining

Er wordt gestreefd naar het werken met een gespecialiseerde keeperstrainer. Om alle keepers hiermee van jongs af aan in aanmerking te laten komen is moeilijk haalbaar. Het is wel het doel dat wij nastreven. Momenteel werken we met een gespecialiseerde keeperstrainer vanaf de B-junioren tot de herenselectie.

De keeperstrainer is in zoverre vrij zijn eigen visie toe te passen, mits er wordt gewerkt met de in hoofdstuk 9 genoemde taken die behoren bij de keeperpositie.

8. Teamindeling

Een teamindeling zorgt altijd voor veel rumoer. Blijdschap en teleurstelling spelen bij spelers, ouders, trainers en coaches een rol. Primaire en emotionele reacties zijn geen uitzondering. Hier moet men zich als uitvoerder van het technisch beleidsplan bewust van zijn. Er zullen altijd mensen (spelers, ouders, trainers, coaches) teleurgesteld worden. Om welke reden dan ook. Het is zodoende van groot belang dat er helder en duidelijk in het technisch beleidsplan staat wat de richtlijnen en procedures zijn bij het maken van een teamindeling en dat hier naar gehandeld wordt.

8.1 Procedure en richtlijnen

Aan het einde van het seizoen wordt de teamindeling voor het aankomende seizoen bekend gemaakt. Dit gebeurt de vrijdag voor de meivakantie. Allen betrokken trainers en coaches worden voor deze avond persoonlijk uitgenodigd door middel van een agenda. De teamindeling wordt bekend gemaakt en niet gemaakt op deze avond. Trainers en coaches kunnen vóór deze avond hun wensen kenbaar maken bij de technisch coördinator.

De eerste teams van elke leeftijdscategorie bestaan bij de E- en F-pupillen uit maximaal acht spelers, vanaf de D-pupillen tot en met de A-junioren uit maximaal dertien spelers. Bij de overige teams wordt er respectievelijk met maximaal negen en maximaal veertien spelers gestart. Dit overigens alleen als het ledenaantal dit toestaat.

8.1.1 Totstandkoming

De betrokken hoofdtrainers en technisch coördinatoren maken de teamindeling. In eerste instantie wordt er gekeken naar de leeftijdscategorie; E-pupillen voetballen in de E-categorie, D-pupillen in de D-categorie enzovoort. Hier wordt in principe niet van afgeweken, maar uitzonderingen zijn mogelijk. Deze uitzonderingen zijn afgebakend:

- Bij onvoldoende spelers voor een bepaalde leeftijdscategorie wordt er eerst gekeken of er dispensatie mogelijk is voor één of meerdere spelers uit een oudere leeftijdscategorie. Is dat niet mogelijk, dan wordt er gekeken naar een leeftijdscategorie jonger en zal of zullen de meest talentvolle spelers in aanmerking komen.
- De dispensatieregeling is ingesteld voor kinderen met een motorische of verstandelijke beperking. Mocht het nodig zijn een speler om deze reden met een jongere leeftijdscategorie mee te laten spelen, dan wordt er gekeken of dat mogelijk is. Deze speler speelt als er meerdere teams in dezelfde leeftijdscategorie zijn, niet in een eerste team.

Spelers vervroegd doorschuiven is alleen mogelijk als er aan één van bovenstaande criteria wordt voldaan.

Nadat er gekeken is naar de leeftijd van de speler wordt er gekeken welke spelers in aanmerking komen voor het eerste team van de betreffende leeftijdscategorie. Hierbij wordt gekeken naar talent, zie het competentieprofiel. Bijvoorbeeld speler A is groot en snel, kan verdedigend veel werk opknappen en speler B is klein maar talentvol, dan krijgt speler B de voorkeur al zal het eerste team kijkend naar wedstrijdresultaat in eerste instantie misschien wel meer hebben aan speler A.

Als de eerste teams zijn ingedeeld wordt er gekeken naar de overige teams. Hierbij wordt kwaliteit niet uit het oog verloren, een E2 zal gemiddeld betere spelers hebben als een E4, maar vriendjes en mogelijk andere zaken spelen ook een prominente rol bij de indeling.

Met ouders die coachen, ouders die training geven, sponsors, scheidsrechters etc. wordt voor het tot stand komen van de eerste teams nooit rekening gehouden.

8.1.2 Januari

Gedurende het gehele seizoen zullen hoofdtrainers en technisch coördinatoren de ontwikkeling van de spelers in de gaten houden. Mocht duidelijk zijn dat spelers een grote kans maken om het daaropvolgende seizoen in een oudere leeftijdscategorie direct in het eerste team te komen, dan wordt hun de mogelijkheid geboden al vanaf de winterstop één maal per week met een oudere leeftijdscategorie mee te trainen. Dit geldt binnen de gehele vereniging, dus ook voor A-junioren die mogelijk naar de selectie doorstromen. Het is geen verplichting naar de spelers zelf, maar een mogelijkheid die geboden wordt.

8.1.3 Draagvlak

De teamindeling en de beslissingen die daarin zijn genomen worden in principe door de gehele technische commissie en alle hoofdtrainers gedragen. Bij meningsverschillen binnen deze groep heeft uiteindelijk de hoofdtrainer het beslissende woord, mits aan alle criteria in het technisch beleidsplan beschreven wordt voldaan. Als dit niet het geval is, heeft de voorzitter van de technische commissie de bevoegdheid de beslissing te herroepen.

8.2 Overgang naar senioren

A-junioren die de overstap maken naar de senioren zullen in principe ingedeeld worden in de selectie of Winkel 3. Talentvolle A-junioren die door hun leeftijd de stap naar de senioren moeten maken, krijgen vanaf de winterstop de mogelijkheid één maal per week mee te trainen met de selectie. Spelers vervroegd doorschuiven naar de senioren gebeurt alleen als er wordt voldaan aan één van de eerder genoemde criteria.

8.3 Nieuwe leden

Nieuwe leden worden aangemeld bij de secretaris. De secretaris ligt de coördinator van de betreffende leeftijdscategorie in welke contact opneemt met het nieuwe lid. Nieuwe leden worden niet direct in de eerste teams ingedeeld. Mocht duidelijk worden dat een speler over het niveau beschikt van een eerste team dan kan er in augustus en januari worden beoordeeld of deze speler wordt toegevoegd aan een eerste team.

9. Wedstrijden

Wekelijks worden er wedstrijden voetbal georganiseerd door de KNVB. De club is daarom gebonden aan de regels die de KNVB stelt. Een wedstrijd valt op verschillende manieren in te vullen en te beleven door trainers en coaches.

9.1 Doelstelling

Wedstrijden spelen is trainen onder maximale weerstand. Dat is het doel van de trainer en coach, spelers opleiden. Geleerde zaken in de praktijk in uitvoer brengen en leerpunten halen uit de gespeelde wedstrijden. Voor de spelers heeft de wedstrijd een andere doelstelling. Met plezier spelen en winnen. In die volgorde. Spelers kijken een week lang uit naar de wedstrijd. Dit zal een trainer en coach zich goed moeten realiseren. Winst is voor hem van ondergeschikt belang, altijd. Winnen valt niet te eisen, goed voetbal in zekere zin wel, dat spelers hun uiterste best doen zeer zeker.

9.2 Spelsysteem

Er wordt binnen de gehele jeugd gespeeld met een vast spelsysteem wat uiteraard in details kan wisselen. In de oudere jeugd (tweedejaars B-junioren en A-junioren) speelt men in meerdere systemen om zich ook daarin eigen te maken.

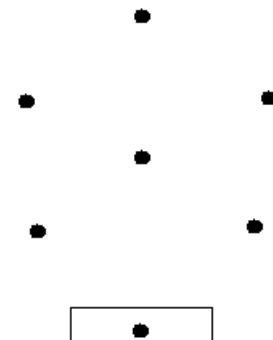
9.2.1 E- en F-pupillen

De E- en F-pupillen spelen in een 2-1-2-1 "systeem".

Er wordt gespeeld zonder vrije verdediger (laatste man). Spelers over het gehele veld één tegen één laten spelen heeft als voordeel dat spelers zich onder maximale weerstand kunnen ontwikkelen. Dit kan misschien een tegendoelpunt opleveren, maar zoals gesteld is winst voor de coach van ondergeschikt belang.

Spelers spelen de eerste jaren nog niet op een vaste positie. Een veelzijdige ontwikkeling is een betere ontwikkeling. Spelers raken gewend aan de verschillende moeilijkheden die zij tegen zullen gaan komen.

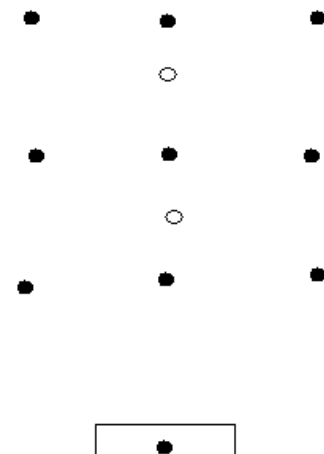
Bij eerstejaars F-pupillen zal het allemaal erg chaotisch zijn. Zeker bij tweedejaars E-pupillen kan men al een voorzichtige start maken met de opbouw.



9.2.2 D t/m A-junioren

Vanaf het moment dat spelers op het grote veld spelen zal er gespeeld worden in een 3:3:3 systeem met tussen of in één van de linies een extra man. Bij voorkeur is dit de achterste linie omdat men op die manier meer rust heeft in de opbouw. Ook nu wordt er gespeeld zonder vrije verdediger achter de laatste linie, wat niet verward moet worden met het geven van rugdekking.

Een standaard laatste man werkt de voetbalontwikkeling van deze speler tegen. Hij ervaart geen maximale weerstand. Een vlakke linie zoals hiernaast getekend is uiteraard uitgesloten. In de D-pupillen en zelfs in de C-junioren hoeven spelers nog niet positiegebonden te zijn al zal zich een duidelijke voorkeur ontwikkelen. Spelers nog steeds met verschillende moeilijkheden kennis laten maken bevordert de ontwikkeling. Pas vanaf de B-junioren *kan* men spelers gaan specialiseren.



9.2.3 Het 4:3:3 systeem uitgewerkt

Om een gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en nabesprekingen van de wedstrijd de nodige aandacht aan te besteden. Steeds weer dient aan de orde te komen:

- De formatie, veldbezetting, veldverdeling (wie speelt waar?).
- De speelwijze (hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?).
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities (individueel, in een linie of als gehele team).
- De kwaliteit van het positieospel - moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positieospel).
- Het winnen van één tegen één duels (inclusief het duel om de zogenaamde afvallende ballen).
- Het rendement in de eindfase van het positieospel (worden er scoringskansen gecreëerd door het centrum en/of over de vleugels?).
- Het benutten van kansen. Het scoren.

Het mag duidelijk zijn dat de nadruk bij D-pupillen ergens anders op ligt als bij A-junioren. In het hoofdstuk over de trainingen wordt hier uitgebreider op ingegaan. De taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities, zowel individueel, per linie, als per team, staan hieronder uitgewerkt. Er is voor deze uitleg gekozen voor een 4:3:3 opstelling zoals hier naast staat afgebeeld.

De positienummers zijn:

1. Doelman
2. Rechtsachter
3. Centrale verdediger
4. Centrale verdediger
5. Linksachter
6. Rechtermiddenvelder
7. Rechtsbuiten
8. Linkermiddenvelder
9. Centrumspits
10. Centrale middenvelder
11. Linksbuiten



9.2.3.1 Taken van het totale team

Balbezit (opbouwend/aanvallend)

- De bedoeling van een goed positieospel is voornamelijk de tegenstander te laten reageren zodat er ruimte komt om zo snel mogelijk één van de spitsen in te spelen en scoringskansen te creëren.
- De veldbezetting is belangrijk, vooral de afstanden tussen de spelers in de as of op de flank mogen niet te kort en ook niet te groot zijn (omschakeling naar balbezit tegenstander).
- Positiespel vraagt continu concentratie en scherpte. Als de rechtsbuiten aan de bal is, doet ook de linksachter mee. Alles blijven zien.

- Bij het veroveren van de bal na het jagen, is het belangrijk niet te gehaast te spelen, dit vraagt een ander soort concentratie, dus niet te agressief en geen onhandige ballen (omschakelen van instelling).
- Als de tegenstander ver terugtrekt dan des te meer geduld in de opbouw tonen (niet laten verleiden tot dieptepass als het niet echt kan).
- Attent zijn op mogelijkheid voor diepte, dus niet verzanden in eindeloos breedtespel.
- Zes spelers (2,3,4,5,6 en 8) functioneren voorwaardelijk voor de drie aanvallers en een aanvallend ingestelde middenvelder.

Balbezit tegenpartij (verdedigend, storend)

- Terugzakken tot de middenlijn of direct storen? Dat is afhankelijk van de kwaliteit van de tegenstander en de kwaliteit van de eigen ploeg. Met niet al te snelle verdedigers en snelle spitsen van de tegenpartij is het niet handig met veel ruimte in de rug te spelen.
- Uitgangspunt: de bal zo snel mogelijk zien te winnen - zover mogelijk van eigen doel af. Voorwaarden: een goede organisatie, begrip en inzicht bij iedereen en concentratie. De drie linies, alle spelers dus, hebben een taak hierin.
- Ondersteuning aan degenen die pressie spelen, ook hierin juiste positie kiezen (soms een paar meter).
- Ondersteuning van achteruit.
- Balbezitter scherp dekken en niet uitgespeeld worden.
- De opbouw van de tegenpartij goed volgen: de tegenstander is vaak in aanvallende posities, dus kwetsbaar, loeren op het moment om de bal terug te winnen.
- Er wordt in principe niet op buitenspel gespeeld. Dit is erg complex en gevaarlijk.
- Iedereen pikt de tegenstander(s) op die in de eigen zone zonder bal komen. Bij D-pupillen kan men kiezen om in de mandekking te spelen. Vanaf de C-junioren wordt er in de zone verdedigd.
- Het spelen van de lange dieptepass of een slechte breedtepass door de tegenpartij is het moment om op de bal te gaan jagen, vooral wanneer de bal niet optimaal gespeeld wordt of gecontroleerd wordt.
- Niet steeds in het hoogste tempo storen en jagen, dit is geen wedstrijd lang vol te houden (zowel op het gebied van uithoudingsvermogen als op het gebied van concentratie).

9.2.3.2 Taken per linie

Balbezit (opbouwend, aanvallend)

Verdediging (incl. doelman)

- Geen onnodig balverlies.
- Hoge balsnelheid, snel verplaatsen van het spel.
- Foutloos in de opbouw spelen.
- Het positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten ook t.o.v. spitsen tegenpartij.
- Steeds de bedoeling hebben spelers vrij te spelen.
- Goede onderlinge communicatie.
- In het achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.

Middenveld

- Goed in de eigen zone spelen, niet te vroeg de diepte in, veldbezetting optimaal houden.
- Niet meer dan één speler biedt zich aan naar de bal, niet meer dan één speler biedt zich aan in de diepte tijdens de opbouw van achteruit.
- Ruimte openhouden om spitsen aanspeelbaar te houden.
- Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal.
- In relatie tot aanvallers 7, 9 en 11 dienende rol; dus dienend, voorwaardelijk spelen.

- Alles gericht op het realiseren van scoringskansen.

Aanval

- Veldbezetting optimaal houden (veld zo groot mogelijk houden). Spitsen niet tegen de zijlijn aan, zodat zij aan beide kanten hun man kunnen passeren.
- Variatie in wijze van vrijlopen. Positiewisselingen zijn makkelijker te realiseren dan achterin.
- Optimale communicatie met opbouwers. Goed lezen hoe de opbouw zich ontwikkelt, moment voor diepte herkennen en zelf voorwaarden creëren om zo gunstig mogelijk uit te komen bij aanspelen van achteruit.
- Alles gericht op scoringskansen.

Balbezit tegenpartij (verdedigend, storend)

Verdediging

- Elkaar goed coachen t.a.v. wat je ziet (overnemen, wisselen, buitenspel e.d.), ook de keeper speelt hierbij een belangrijke coachende rol.
- Hoe dichters bij het eigen doel en het strafschoopgebied, hoe scherper er gedekt moet worden.
- Als de spitsen inzakken worden die door het middenveld in de zone overgenomen.
- Getracht moet worden om niet een één tegen één situaties te krijgen. Dit betekent dat de verdedigers elkaar onderling rugdekking moeten geven. Staat de rechtsachter onder druk, dan geeft één van de centrale verdedigers rugdekking en staat de linksachter geknepen en geeft rugdekking.
- Slim verdedigen - geen overtredingen.

Middenveld

- De 6 en 8 spelen controlerend; dat wil zeggen, niet te diep en bij balbezit tegenstander achter de bal.
- De centrale middenvelder verdedigt wat verder vooruit, maar mag ook daar geen duels verliezen.
- Slim en met verstand, niet te wild verdedigen.
- Lichaam gebruiken, een slimme overtreding mag.
- Als de spitsen van de tegenpartij zich laten inzakken worden deze in de zone overgenomen.
- De 6 en 8 knijpen naar de kant van de bal.

Aanval

- Bij opbouw tegenpartij terugzakken tegen eigen middenveld aan, ongeveer tot aan de cirkel als de wedstrijd daar om vraagt.
- Vooral onderling verband intact houden, gevoel voor de posities hebben ('mee schuiven' naar kant van de bal).
- De opbouw van de tegenstander afschermen en de dieptepass voorkomen.
- Het juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten (herkennen van moment).
- 7, 9 en 11 zijn verantwoordelijk voor 4 verdedigers van tegenpartij.

9.2.3.3 Taken per positie

Voor alle posities geldt dat men van zijn positie af kan komen als de mogelijkheid bestaat dat deze wordt overgenomen. Dit maakt het spel verrassender en dynamischer.

Balbezit (opbouwend, aanvallend)

Doelverdediger (veldpositie 1)

- Het goed meedoen in het positieospel. Aanspeelbaar zijn als er in de opbouw problemen ontstaan.
- Goede voortzetting door middel van pass, uitworp, uittrap, doeltrap.
- Snelheid in de opbouw.
- Bij inspelen 3 of 4 meelopen in de richting van de bal.
- Bij balbezit op de helft van de tegenstander op 16 meterlijn staan.
- Juiste moment voor de diepe bal (spitsen op de middenlijn in één tegen één).
- Goede communicatie met eigen spelers.

Centrale verdedigers (veldpositie 3 en 4)

- Leiding geven.
- Verplaatsen van het spel. Naar voren denken en doen.
- Aanspeelbaar op de punten 16 meter (richtpunt) bij opbouw vanaf de keeper, na eerst ruimte te hebben gemaakt.
- Nooit naast elkaar in de opbouw om een gevaarlijk breedte pass te voorkomen. Spelers staan elkaar onderling rugdekking te geven schuin achter of voor elkaar.
- Altijd mogelijkheid voor een terugspeelbal maken vanaf het middenveld.
- Zorgen voor aansluiting bij diepe bal.
- In de opbouw zoeken naar de 7 of 11.

Vleugelverdedigers (veldpositie 2 en 5)

- Diep en breed uitlopen bij balbezit om opbouw goed te laten verlopen (belangrijke rol in positieospel) - spitsen meenemen, ruimte creëren voor de centrale verdedigers.
- In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.
- Ruimte houden voor diepe bal naar 7 of 11.
- In de opbouw zoeken naar de centrale spits.

Controlerende middenvelders (veldpositie 6 en 8)

- Bij aanvallen aan de andere kant, in het eindstadium opduiken in strafschoopgebied.
- Geen risicovolle breedtepasses.
- Niet te veel gaan lopen met de bal (uit positie lopen is veel risico bij balverlies).
- Niet teveel voor de linker/rechter spits de ruimte dichtlopen.
- Ruimte maken voor de diepe bal tijdens de opbouw van achteruit.
- Zoveel mogelijk achter de bal aanbieden bij balbezit spitsen (de controlerende rol).

Centrale middenvelder (veldpositie 10)

- Ruimte maken voor de diepe bal bij de opbouw van achteruit.
- De ruimte achter de centrale spits benutten als deze in de bal komt.
- De kaats zoeken met de centrale spits.
- Het moment van de kaats kiezen.
- Het komen in scoringspositie.
- Het scoren van doelpunten.

Vleugelspitsen (veldpositie 7 en 11)

- Bij voorzetten van de andere kant erbij zitten.
- Rendement voorzetten belangrijk, bal moet goed voor komen.
- Veld breed en diep maken. Niet geheel tegen de zijlijn aan. Zo kan men aan twee kanten passeren.
- Vooractie achter de rug van de tegenstander maken.
- Kaats met 10 aangaan.
- Het scoren van doelpunten.

Centrale spits (veldpositie 9)

- Diep aanspeelbaar zijn.
- Op het juiste moment in de bal komen.
- Bal vasthouden voor aansluiting.
- Het scoren van doelpunten.
- Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen.
- Communiceren met de centrale middenvelder.

Balbezit tegenpartij (verdedigend/storend)

Doelverdediger (veldpositie 1)

- Het voorkomen van doelpunten.
- Zeer actief blijven, concentratie.
- Naar voren denken bij dieptepasses tegenpartij.
- Leiding geven aan verdediging, zorgen voor onderlinge rugdekking van de verdedigers.

Centrale verdedigers (veldpositie 3)

- Het voorkomen van doelpunten.
- Leiding geven/overzicht houden.
- Rugdekking geven aan de 2 en 5.
- Diepte wegnemen op juiste moment bij lange pass (herkennen van dit moment in opbouw tegenstander).
- Oppakken van diepe spits.
- Instappen als 6 en 8 zijn voorbij gespeeld en in scoringspositie komen.

Vleugelverdedigers (veldpositie 2 en 5)

- Het voorkomen van doelpunten.
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe scherper gedekt moet worden.
- Dekken aan de binnenkant.
- Knijpen/rugdekking geven.
- Zeer attent op één tegen één, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen, niet te vroeg happen, voor je houden, geen overtreding.
- Verantwoordelijk voor ruimtedekking.

Controlerende middenvelders (veldpositie 6 en 8)

- Eerst verdedigend denken, goed in je eigen zone spelen, ruimte wegnemen voor tegenstander (dieptepass in de ruimte wegnemen), steekpass voorkomen.
- In het centrum de gevaarlijkste man oppakken.
- Schuin achter elkaar spelen.

Centrale middenvelder (veldpositie 10)

- Semicontrolerende taak, niet te veel naar voren spelen.
- Vrij opkomende tegenstander oppikken in de zone.
- Zorgen dat de 'tweede bal' wordt gewonnen.
- Zeer attent op één tegen één.

Vleugelspitsen (veldpositie 7 en 11)

- Niet alleen verantwoordelijk voor de eigen man (vleugelverdediger tegenpartij) maar ook ruimte op middenveld verdedigen, knijpen naar binnen en eventueel terug met eigen man.
- Aan de kant van de opbouw tegenstander (vleugelverdediger) niet laten spelen, geen pass toelaten in de diepte. Tegenstander in eerste instantie ruimte geven om ingespeeld

te worden door de centrale verdediger, vervolgens van binnen (ruimte dichthouden naar middenveld) naar buiten drukzetten.

- Knijpen naar binnen bij opbouw over andere kant en door midden.
- Als andere spelers gevaarlijker zijn dan eigen directe tegenstander dan taak overnemen, bijvoorbeeld als 10 diep is en centrale verdediger opkomt.

Centrale spits (veldpositie 9)

- In samenwerking met de beide vleugelspitsen de opbouw van de tegenstander storen.
- Goed het moment kiezen voor aanval op de bal.
- Niet alleen storen, maar gezamenlijk.
- Voor je houden, tijd winnen om vleugelspitsen gelegenheid te geven erbij te komen.
- Lange bal eruit halen.

9.3 Wisselen

Volgens de regels van de KNVB mag er in de B-categorie (E en F-pupillen en in de hogere leeftijdscategorieën de 2^{de} en 3^{de} klasse) doorlopend gewisseld worden. Dit houdt in dat vijf spelers onbeperkt mogen wisselen. In de A-categorie (alle overige klasse) mag men drie spelers eenmalig wisselen.

In de F en E-pupillen kan men inderdaad er het beste voor kiezen om spelers niet te lang langs de zijlijn te houden. Vanaf de D-pupillen is het aanbevolen spelers wat langer langs de lijn te houden in verband met de anders zo vele positiewisselingen binnen het veld. We stellen spelers niet binnen het kwartier te wisselen maar bevelen de rustperiode daarvoor aan. Vanaf de C-junioren wordt er in de B-categorie in de rust gewisseld.

9.4 Invallers

Het kan gebeuren dat er door blessures of ziekte een moment is waarop men spelers uit een ander team nodig heeft. Er worden, als dat mogelijk is, altijd spelers uit een lager elftal gevraagd in overleg met de trainer of de coach van het betreffende elftal. Mocht dit niet mogelijk zijn, dan kan men spelers uit een elftal vragen welke één categorie hoger speelt (D1 vraagt uit C2, B2 vraagt uit B1), maar de speler mag niet te oud zijn. Mocht dit ook niet mogelijk zijn, dan wordt er contact opgenomen met de technisch coördinator.

Mocht een team een wedstrijd spelen om promotie/degradatie dan heeft dit team altijd voorrang wat betreft spelers aantallen.

9.5 Warming-up

Onder warming-up wordt verstaan: lichaam en geest voorbereiden op de aanstaande prestatie. Een goede warming-up moet aan drie criteria voldoen:

1. Het lichaam (spieren, gewrichten, banden) moet voorbereid worden op de bekende voetbalbewegingen zodat de kans op blessures geminimaliseerd wordt.
2. Het hart- en vaatsysteem en de longen moeten voorbereid worden op maximale prestaties (zowel aerob als anaerob en voor het bevorderen van een snel herstel).
3. De geest moet gericht worden op de voetbalsport voor optimale concentratie.

Voor F, E en ook nog eerstejaars D-pupillen is het eerste criterium nog niet van toepassing. Dit heeft gevolgen voor de te volgen warming-up. Een warming-up in spelvorm met bal of in de vorm van techniek oefeningen is voldoende om de spelers voor te bereiden op de aanstaande prestatie.

Ongeveer vanaf de leeftijd van twaalf jaar (tweedejaars D-pupillen), zal de warming-up bestaan uit loopoefening gecombineerd met dynamische stretchvormen, gevolgd door een oefening met de bal en wellicht afgesloten met voorbereidend sprintwerk (vanaf de B-junioren).

Statisch stretchen, dat wil zeggen stilstaand rekken, wordt voor de inspanning sterk afgeraden. Als herstel kan men direct na de inspanning heel licht stretchen (gecombineerd met uitlopen voor een

snellere afvalverwerking), 24 uur na de inspanning kan men steviger stretchen voor een sneller herstel (gecombineerd met uitlopen voor een snellere afvalverwerking).

9.6 Materiaal

Elk E- en F-team is voorzien van minimaal twee inschietballen, een watertas met spons, bidons en sponskleding.

Elk team van D t/m A is voorzien van minimaal vier inschietballen, een watertas met spons, bidons en sponskleding.

Op het complex zelf is een EHBO-koffer aanwezig.

Een goede, bij de leeftijdscategorie passende wedstrijdbal wordt verzorgd door de bestuursdienst.

9.7 Competitie-indeling

De technische commissie bepaald in samenspraak met de hoofdtrainers welk niveau aangevraagd wordt waarop de teams gaan voetballen.

Mocht een team zijn wedstrijden veel te gemakkelijk winnen of elke week dik verliezen dan wordt er een andere klasse aangevraagd.

10. Beoordeling van spelers

Het beoordelen van spelers is tweeledig. Aan de ene kant wil men een realistisch beeld hebben van de ontwikkeling van de spelers zodoende tot een juiste teamsamenstelling te komen waarbij elke speler op zijn eigen niveau kan voetballen. Aan de andere kant is beoordelen een instrument om te zien waar een speler zich meer bekwaam in moet maken. Trainers doen dit in principe continue, zij beoordelen spelers wekelijks om steeds weer opnieuw een beginsituatie vast te stellen.

De manier van beoordelen die we voorstaan is voor ons volkomen nieuw. Het zal tijd nodig hebben om dit te ontwikkelen. De doelstelling is dat we vanaf september 2011 allemaal op de hier omschreven wijze werken.

10.1 Rapporteren

Spelers worden twee maal per seizoen beoordeeld door zowel de hoofdtrainer als de technisch coördinator. Dit gebeurt in december en april. De rapportage is niet bedoeld voor ouders en spelers. Er wordt gerapporteerd aan de hand van het competentieprofiel. Dit rapport is in de bijlagen terug te vinden. De bespreking van de rapportering vindt plaats tijdens de technische commissie vergaderingen.

10.2 Zelfbeoordeling

Spelers kunnen zichzelf beoordelen. Van nature hebben kinderen de behoefte om zich te ontwikkelen. Om zich te ontwikkelen heeft men echter het inzicht nodig op wat er nog ontwikkeld moet worden. Helaas slaagt onze opvoeding er maar zeer zelden in dit te stimuleren. Als snel leren kinderen dat iets goed of fout is en wat fout is, zwart-wit gezegd, is slecht. Leren wordt, zeker vanaf de brugklas, al snel een negatieve ervaring. Kinderen, jongeren, hebben veel moeite met het krijgen van kritiek omdat zij niet openstaan voor hun eigen leerpunten.

Aan de hand van het competentieprofiel wordt er per leeftijdscategorie een competentiemeter ontwikkeld welke de spelers zelf invullen. De trainer is hierbij aanwezig en kan op deze wijze in gesprek gaan met de speler. Er wordt een DVD met enkele voorbeelden van een dergelijk gesprek gemaakt.

De competentiemeter is op dit moment nog in ontwikkeling. De bedoeling is met ingang van het seizoen 2011-2012 met enkele spelersgroepen een pilot te draaien.

11. Evaluatie

Tijdens het werken met dit plan kan men tot andere inzichten komen. De uitgangspunten, terug te vinden in hoofdstuk 3, paragraaf 3.2, staan vast voor een langere termijn. Deze uitgangspunten zijn goedgekeurd door het Dagelijks Bestuur, het Hoofdbestuur, het Jeugdbestuur en de toenmalige technische commissie jeugd in het najaar van 2009.

Eenmaal per seizoen, eind mei, bestaat er de mogelijkheid wijzigingen in het technisch beleidsplan aan te brengen. Iedereen binnen de technische commissie kan hier een voorstel toe doen. Dit voorstel mag niet haaks staan op de uitgangspunten zoals beschreven in hoofdstuk drie.

Het Dagelijks Bestuur, het Hoofdbestuur en het Jeugdbestuur hebben de mogelijkheid voor eind mei aan te geven of er veranderingen plaats moeten vinden. Dit gebeurt als voorstel vanuit een bestuur en niet individueel.

De hoofdtrainer van de herenselectie en de hoofdtrainer van de damesselectie hebben op geen enkele wijze invloed op het structureel veranderen van het technisch beleidsplan. Zij zijn passanten. Zij mogen uiteraard wel hun mening kenbaar maken, maar stemmen in met het technisch beleidsplan door zich te verbinden aan v.v. Winkel.

Trainers hebben geen bevoegdheid tot het wijzigen van het technisch beleidsplan, zij zijn in principe passanten en er in de regel niet voor de langere termijn. Zij mogen uiteraard wel hun mening kenbaar maken, maar stemmen in met het technisch beleidsplan door zich te verbinden aan v.v. Winkel.

Ouders van jeugdspelers en spelers zelf stemmen bij het lid worden in met de inhoud van dit technisch beleidsplan, zij hebben individueel geen invloed op de inhoud en mogelijke structurele wijzigingen.

12. Kansen en bedreigingen

In het kader van het opstellen van dit plan worden de onderstaande kansen en bedreigingen vastgesteld in het najaar van 2009.

12.1 Bedreigingen

- De vereniging heeft beperkte ruimte.
- De toename en verdichting van spelers met gedragsproblematiek.
- De afnemende ouderbetrokkenheid.
- Het afnemen van het aantal vrijwilligers.
- Kwaliteitsverlies bij de interne communicatie.
- Afnemende technische vaardigheden.
- Het afnemende eigenaarschap van de jeugdleden.
- Het begeleiden en trainen door niet adequate vrijwilligers.
- Terugloop ledenaantal (inherent aan de terugloop van leerlingen op scholen in de omgeving).

12.2 Kansen

- De inspanningen van de regiocoördinator om te komen tot beter opgeleide jeugdtrainers.
- De uitbreiding vanuit de politiek van de maatschappelijke stages.
- Mogelijkheid tot, veelal gratis, advies op maat van Sportservice Schagen.
- De techniektraining die de voetbalvereniging recent opstartte voor de E-pupillen.
- De realisatie van de nieuwbouwwijk nabij het winkelcentrum en de mogelijkheid om extra leden te werven.
- Het instellen van een jeugdraad.
- Het verder benutten van ict (website, trainerssite.nl, spelervolgsysteem).
- Het werken met een technisch jeugdplan.
- Het werken volgens het jeugdbeleidsplan.
- Het reeds ingezette doorontwikkelen van de technische commissie en de bezetting hiervan.
- Een verenigingsbrede taakverdeling.
- Een damesafdeling in blijvende ontwikkeling.
- Contacten met regionale media.
- De contacten met de verschillende basisscholen in de omgeving.

12.3 Planning

Dezelfde planning staat ook beschreven in het algemeen jeugdplan. In dit kader komen de technische aspecten aan bod.

Actiepunt	Afgerond
Er wordt gewerkt volgens het technisch jeugdplan.	Sept. 2010
Het benutten van de inspanningen van de regiocoördinator. Meer opleiding voor trainers en coaches.	Sept. 2010
Uitbreiden van de techniektraining van E naar F.	Mrt. 2010
Elk jeugdteam beschikt over een adequate trainer en begeleider.	Sept. 2011
Maatschappelijke stages worden door scholen uitgebreid naar 78 uur. Onderzoek naar mogelijkheid om nauwer met scholen samen te werken en jeugd vanuit de eigen club nog meer in te zetten om betrokkenheid te bevorderen.	Sept. 2011
Het verder benutten van ict (website, trainerssite.nl, spelervolgsysteem).	Sept. 2011
Het beoordelingssysteem wordt ten volste benut.	Sept. 2011

Bijlage A

Beoordelingsformulier A-junioren

Naam:	Team: A	Datum:
--------------	----------------	---------------

Competentie:	Uitleg:	Score:
Aannemen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is en zij direct een volgende actie kunnen maken.</i>	
Passen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.</i>	
Trappen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting in elke situatie.</i>	
Passeer- en schijnbewegingen	<i>De spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.</i>	
Basistechniek	<i>De spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.</i>	
Spelsysteem	<i>De spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem en andere spelsystemen.</i>	
Probleemoplossend vermogen	<i>De spelers kunnen hun positie in het veld veranderen als het systeem van de tegenstander daarom vraagt.</i>	
Overzicht	<i>De spelers kunnen onder druk het overzicht behouden en de rust bewaren.</i>	
Positiekiezen	<i>De spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan. Het omschakelen beheersen zij.</i>	
Snelheid	<i>De spelers hebben hun snelheid en herstelvermogen verbeterd.</i>	
Uithoudingsvermogen	<i>De spelers hebben hun uithoudingsvermogen verbeterd.</i>	
Kracht	<i>De spelers hebben hun kracht verbeterd en kunnen dit toepassen in de wedstrijd.</i>	
Coördinatie	<i>De spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.</i>	
Uiterste best doen	<i>De spelers doen altijd hun uiterste best.</i>	
De wil om beter te worden	<i>De spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.</i>	
Werken in teamverband	<i>De spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhindert zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.</i>	
Met tegenslag omgaan	<i>De spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.</i>	
Kritiekhantering	<i>De spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.</i>	
Zelfstandigheid	<i>De spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kledkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.</i>	
Zelfkritiek	<i>De spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.</i>	

A: Slecht

B: Matig

C: Voldoende

D: Goed

E: Zeer goed

Opmerkingen:

Bijlage B

Beoordelingsformulier B-junioren

Naam:	Team: B	Datum:
--------------	----------------	---------------

Competentie: **Uitleg:** **Score:**

Aannemen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is en zij direct een volgende actie kunnen maken.</i>	
Passen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.</i>	
Trappen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting in elke situatie.</i>	
Passeer- en schijnbewegingen	<i>De spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.</i>	
Basistechniek	<i>De spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.</i>	
Spelsysteem	<i>De spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem.</i>	
Probleemoplossend vermogen	<i>De spelers kunnen hun positie in het veld veranderen als het systeem van de tegenstander daarom vraagt.</i>	
Overzicht	<i>De spelers kunnen onder druk het overzicht behouden en de rust bewaren.</i>	
Positiekiezen	<i>De spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan. Het omschakelen beheersen zij.</i>	
Snelheid	<i>De spelers hebben hun snelheid en herstelvermogen verbeterd.</i>	
Uithoudingsvermogen	<i>De spelers hebben hun uithoudingsvermogen verbeterd.</i>	
Kracht	<i>De spelers kunnen hun lichaam gebruiken in duels.</i>	
Coördinatie	<i>De spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.</i>	
Uiterste best doen	<i>De spelers doen altijd hun uiterste best.</i>	
De wil om beter te worden	<i>De spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.</i>	
Werken in teamverband	<i>De spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhinderd zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.</i>	
Met tegenslag omgaan	<i>De spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.</i>	
Kritiekhantering	<i>De spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.</i>	
Zelfstandigheid	<i>De spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kledkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.</i>	
Zelfkritiek	<i>De spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.</i>	

A: Slecht

B: Matig

C: Voldoende

D: Goed

E: Zeer goed

Opmerkingen:

Bijlage C

Beoordelingsformulier C-junioren

Naam:	Team: C	Datum:
-------	---------	--------

Competentie:	Uitleg:	Score:
Aannemen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is en zij direct een volgende actie kunnen maken.</i>	
Passen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.</i>	
Trappen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting.</i>	
Passeer- en schijnbewegingen	<i>De spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.</i>	
Basistechniek	<i>De spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.</i>	
Spelsysteem	<i>De spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem.</i>	
Overzicht	<i>De spelers kunnen onder druk het overzicht behouden en de rust bewaren.</i>	
Positiekiezen	<i>De spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan. Het omschakelen beheersen zij.</i>	
Uithoudingsvermogen	<i>De spelers hebben hun uithoudingsvermogen verbeterd.</i>	
Kracht	<i>De spelers kunnen hun lichaam gebruiken in duels.</i>	
Coördinatie	<i>De spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.</i>	
Uiterste best doen	<i>De spelers doen altijd hun uiterste best.</i>	
De wil om beter te worden	<i>De spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.</i>	
Werken in teamverband	<i>De spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhinderd zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.</i>	
Met tegenslag omgaan	<i>De spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.</i>	
Kritiekhantering	<i>De spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.</i>	
Zelfstandigheid	<i>De spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kledkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.</i>	
Zelfkritiek	<i>De spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.</i>	

A: Slecht

B: Matig

C: Voldoende

D: Goed

E: Zeer goed

Opmerkingen:

Bijlage D

Beoordelingsformulier D-pupillen

Naam:	Team: D	Datum:
--------------	----------------	---------------

Competentie:	Uitleg:	Score:
Aannemen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met alle delen van het lichaam, zodat deze onder controle is. Bij een aanname met de voet, kunnen zij de bal zo aannemen dat zij direct de volgende actie in kunnen zetten.</i>	
Passen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen in elke situatie.</i>	
Trappen	<i>De spelers kunnen vanuit stilstand een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid en met de juiste richting.</i>	
Passeer- en schijnbewegingen	<i>De spelers kunnen een ingewikkelde passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder minimale weerstand. De spelers kunnen een simpele passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.</i>	
Basistechniek	<i>De spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal optimaal onder controle houden.</i>	
Spelsysteem	<i>De spelers weten wat er van ze verwacht wordt op elke positie binnen het afgesproken systeem.</i>	
Positiekiezen	<i>De spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan.</i>	
Kracht	<i>De spelers kunnen hun lichaam gebruiken in duels.</i>	
Coördinatie	<i>De spelers beheersen hun lichaamsmotoriek.</i>	
Uiterste best doen	<i>De spelers doen altijd hun uiterste best.</i>	
De wil om beter te worden	<i>De spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.</i>	
Werken in teamverband	<i>De spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhindert zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.</i>	
Met tegenslag omgaan	<i>De spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.</i>	
Kritiekantering	<i>De spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.</i>	
Zelfstandigheid	<i>De spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kledkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en training en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.</i>	
Zelfkritiek	<i>De spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.</i>	

A: Slecht

B: Matig

C: Voldoende

D: Goed

E: Zeer goed

Opmerkingen:

Bijlage E

Beoordelingsformulier E-pupillen

Naam:	Team: E	Datum:
--------------	----------------	---------------

Competentie:	Uitleg:	Score:
Aannemen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal aannemen met binnenkantvoet en vanuit stilstand met alle andere delen van het lichaam, zodat deze onder controle is.</i>	
Passen	<i>De spelers kunnen op snelheid een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen.</i>	
Trappen	<i>De spelers kunnen vanuit stilstand een bal met de wreef trappen met de juiste snelheid.</i>	
Passeer- en schijnbewegingen	<i>De spelers kunnen een simpele passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder maximale weerstand.</i>	
Basistechniek	<i>De spelers kunnen onder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en drijven en daarbij de bal redelijk onder controle houden.</i>	
Positiekiezen	<i>De spelers kunnen zich onder weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen en kunnen bij balbezit tegenstander inschatten waar zij moeten gaan staan. Het omschakelen beheersen zij.</i>	
Uiterste best doen	<i>De spelers doen altijd hun uiterste best.</i>	
De wil om beter te worden	<i>De spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.</i>	
Werken in teamverband	<i>De spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhindert zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen en zij proberen elkaar beter te maken.</i>	
Met tegenslag omgaan	<i>De spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.</i>	
Kritiekantering	<i>De spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.</i>	
Zelfstandigheid	<i>De spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kledkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.</i>	
Zelfkritiek	<i>De spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.</i>	

A: Slecht

B: Matig

C: Voldoende

D: Goed

E: Zeer goed

Opmerkingen:

Bijlage F

Beoordelingsformulier F-pupillen

Naam:	Team: F	Datum:
--------------	----------------	---------------

Competentie:	Uitleg:	Score:
Aannemen	<i>De spelers kunnen vanuit stilstand een bal aannemen met binnenkantvoet, zodat deze onder controle is.</i>	
Passen	<i>De spelers kunnen vanuit stilstand een bal binnenkantvoet strak en met de juiste richting inspelen.</i>	
Trappen	<i>De spelers kunnen vanuit stilstand een bal met de wreef trappen.</i>	
Passeer- en schijnbewegingen	<i>De spelers kunnen een simpele passeer- en schijnbeweging uitvoeren onder minimale weerstand.</i>	
Basistechniek	<i>De spelers kunnen zonder weerstand met alle delen van beide voeten dribbelen en daarbij de bal redelijk onder controle houden.</i>	
Positiekiezen	<i>De spelers kunnen zich zonder al te veel weerstand op een goede manier opstellen om de bal te kunnen ontvangen.</i>	
Uiterste best doen	<i>De spelers hebben geleerd dat er van ze verwacht wordt dat ze altijd hun best doen.</i>	
De wil om beter te worden	<i>De spelers zijn intrinsiek gemotiveerd en geïnspireerd door de trainingen die zij aangeboden krijgen.</i>	
Werken in teamverband	<i>De spelers weten dat zij op tijd moeten komen, afspraken moeten nakomen en af moeten bellen voor trainingen of wedstrijden als zij verhindert zijn maar dat het gewenst is altijd aanwezig te zijn en zij gedragen zich daar naar. Spelers kunnen zich sociaal opstellen.</i>	
Met tegenslag omgaan	<i>De spelers weten dat zij aan veel aspecten weinig kunnen veranderen (het weer, het veld, de scheidsrechter, de tegenstander, het publiek), en gedragen zich daar naar.</i>	
Kritiekantering	<i>De spelers kunnen met advies van trainer, coach en medespelers omgaan.</i>	
Zelfstandigheid	<i>De spelers hebben de juiste kleding (sportkleding) bij zich, ruimen de spullen en kleedkamer netjes op, douchen na de wedstrijd en hanteren al het geleerde ook als de trainer er niet is.</i>	
Zelfkritiek	<i>De spelers hebben een juist zelfbeeld, kijken kritisch (en dat is geen negatief gedrag) naar eigen handelen en proberen eigen handelen te veranderen als dat nodig is.</i>	

A: Slecht

B: Matig

C: Voldoende

D: Goed

E: Zeer goed

Opmerkingen:

Bijlage G, Alle oefeningen Cock van Dijk DVD

Balgevoel

- 1.01 dribbelen
- 1.02 vooruit en achteruit rollen met voetzool
- 1.03 met de voetzool terug en vooruit duwen
- 1.04 zijwaarts lopen met de voetzool meenemen
- 1.05 met voetzool schuin vooruit spelen
- 1.06 onderkant voet op bal en vooruit spelen andere voet
- 1.07 idem, maar nu achterlangs
- 1.08 de bal met onderkantvoet raken
- 1.09 de bal met de voetzool afrollen
- 1.10 zijwaarts afrollen
- 1.11 met binnenkantvoet schuin vooruit afrollen

Basisbewegingen

- 2.01 voorlangs spelen met binnenkant voet
- 2.02 kappen met binnenkantvoet
- 2.03 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 2.04 voorlangs spelen met de punt van de voet
- 2.05 met de punt van de voet onder het lichaam draaien
- 2.06 overstap basisbewegingen
- 2.07 terughalen en schuin vooruit spelen
- 2.08 terughalen en meenemen andere been
- 2.09 terughalen en zijwaarts meenemen
- 2.10 terughalen en achterlangs spelen
- 2.11 voorlangs de bal stappen
- 2.12 schaarbeweging met stilliggende bal

Snel voetenwerk

- 3.01 tussentik binnenkant voeten
- 3.02 zijwaarts de bal meenemen
- 3.03 van teen tot hak afrollen
- 3.04 met binnenkant voet de bal afrollen
- 3.05 overstap om de bal
- 3.06 onder voetzool terughalen en achterlangs spelen
- 3.07 met binnenkant wreef achter standbeen
- 3.08 met onderkant voet terughalen op zelfde been
- 3.09 met onderkant voet terughalen op andere been
- 3.10 van binnen naar buiten afrollen
- 3.11 van buiten naar binnen afrollen
- 3.12 voet op de bal een meenemen binnenkant andere voet
- 3.13 zidanebeweging als snel voetenwerk
- 3.14 overstap en direct met de voetzool terughalen
- 3.15 afrollen
- 3.16 schuin vooruit tikken
- 3.17 kappen binnenkant voet
- 3.18 terughalen en met buitenkantvoet meenemen
- 3.19 terughalen en binnenkant andere voet meenemen

Halve draaien

- 4.01 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 4.02 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 4.03 afrollend kappen
- 4.04 overstap (halve draai)
- 4.05 met voetzool terug en met buitenkant zelfde voet meenemen
- 4.06 voet over de bal een meenemen buitenkant zelfde voet
- 4.07 voet kort over bal en met buitenkant andere voet meenemen
- 4.08 achter het standbeen meenemen
- 4.09 voet op de bal en een snelle halve draai
- 4.10 terughalen en achterlangs slepen
- 4.11 binnenkant kappen en meenemen buitenkant andere voet
- 4.12 achter standbeen langs kappen
- 4.13 zidanebeweging als halve draai + variaties

Schijn- en passeerbewegingen

- 5.01 schaarbeweging
- 5.02 voorlangs slepen
- 5.03 uitvalstap zijwaarts
- 5.04 zidanebeweging als passeeractie
- 5.05 kappen en met buitenkant andere voet meenemen
- 5.06 locomotief beweging
- 5.07 overstap en de bal zijwaarts meenemen
- 5.08 terughalen en achter het standbeen vooruit spelen
- 5.09 dreigend dribbelen
- 5.10 dreigend dribbelen met een serie bewegingen

Aanname / traptechniek

- 6.01 opbouw balaanname
- 6.02 de bal zijwaarts meenemen
- 6.03 recht vooruit aannemen, halve draai en passeren
- 6.04 de bal afschermend aannemen
- 6.05 direct kaatsen, de 1-2 combinatie
- 6.06 opbouw traptechniek met binnenkant voet

Souplesse

- 7.01 kappen met buitenkant voet
- 7.02 voorlangs spelen en meenemen buitenkant andere voet
- 7.03 overstap met dribbelbeen
- 7.04 schaar in stilstand
- 7.05 zijwaarts voorlangs stappen
- 7.06 terughalen en meenemen buitenkant andere voet
- 7.07 voorlangs en zijwaarts met buitenkant voet
- 7.08 binnenkant voet afrollen
- 7.09 overstap en meenemen binnenkant andere voet
- 7.10 met buitenkantvoet voorlangs spelen

Afdraaien / wegdraaien

- 8.01 afdraaien, binnenkant voet
- 8.02 schaarbeweging
- 8.03 afdraaien, overstap

- 8.04 voorlangs slepen
- 8.05 onderkant voet terug en voorlangs meenemen
- 8.06 de bal achter het standbeen kappen
- 8.07 voet op de bal en wegdraaien
- 8.08 zidanebeweging

Diverse bewegingen

- 9.01 terughalen en overstap
- 9.02 afrollen, stoppen en terughalen
- 9.03 schaarbeweging na vooractie

Oefeningen met F-spelers (voorbeelden en organisatievormen)

- 1.01 dribbelen
- 1.02 vooruit en achteruit rollen met voetzool
- 1.03 met de voetzool terug en vooruit duwen
- 1.04 zijwaarts lopen met de voetzool meenemen
- 1.05 met voetzool schuin vooruit spelen
- 1.06 onderkant voet op bal en vooruit spelen andere voet
- 1.07 idem, maar nu achterlangs
- 1.09 de bal met de voetzool afrollen
- 1.10 zijwaarts afrollen
- 1.11 met binnenkantvoet schuin vooruit afrollen
- 2.01 voorlangs spelen met binnenkant voet
- 2.04 voorlangs spelen met de punt van de voet
- 2.06 overstap basisbewegingen
- 2.08 terughalen en meenemen andere been
- 3.01 tussentik binnenkant voeten
- 3.02 zijwaarts de bal meenemen
- 3.10 van binnen naar buiten afrollen
- 3.15 afrollen
- 4.01 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 4.02 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 4.03 afrollend kappen
- 4.04 overstap (halve draai)
- 4.05 met voetzool terug en met buitenkant zelfde voet meenemen
- 5.01 schaarbeweging
- 5.03 uitvalstap
- 5.07 overstap en de bal zijwaarts meenemen

Oefeningen met E-spelers (voorbeelden en organisatievormen)

- 2.02 kappen met binnenkantvoet
- 2.04 voorlangs spelen met de punt van de voet
- 2.05 met de punt van de voet onder het lichaam draaien
- 2.07 terughalen en schuin vooruit spelen
- 2.09 terughalen en zijwaarts meenemen
- 2.10 terughalen en achterlangs spelen
- 3.01 tussentik binnenkant voeten
- 3.03 van teen tot hak afrollen
- 3.08 met onderkant voet terughalen op zelfde been
- 3.09 met onderkant voet terughalen op andere been
- 3.11 van buiten naar binnen afrollen
- 3.13 zidanebeweging als snel voetenwerk

- 3.14 overstap en direct met de voetzool terughalen
- 3.15 afrollen
- 3.16 schuin vooruit tikken
- 3.18 terughalen en met buitenkantvoet meenemen
- 4.01 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 4.02 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 4.03 afrollend kappen
- 4.04 overstap (halve draai)
- 4.07 voet kort over bal en met buitenkant andere voet meenemen
- 4.08 achter het standbeen meenemen
- 4.12 achter standbeen langs kappen
- 5.01 schaarbeweging
- 5.03 uitvalstap
- 5.07 overstap en de bal zijwaarts meenemen
- 5.01+ schaarbeweging met lichte weerstand
- 5.03+ uitvalstap met lichte weerstand
- 5.07+ overstap met lichte weerstand
- 8.01 afdraaien, binnenkant voet
- 8.03 afdraaien, overstap
- 8.08 zidanebeweging

Oefeningen met D-spelers (voorbeelden en organisatievormen)

- 2.02 kappen met binnenkantvoet
- 2.04 voorlangs spelen met de punt van de voet
- 2.05 met de punt van de voet onder het lichaam draaien
- 2.07 terughalen en schuin vooruit spelen
- 2.09 terughalen en zijwaarts meenemen
- 2.10 terughalen en achterlangs spelen
- 3.01 tussentik binnenkant voeten
- 3.03 van teen tot hak afrollen
- 3.08 met onderkant voet terughalen op zelfde been
- 3.09 met onderkant voet terughalen op andere been
- 3.11 van buiten naar binnen afrollen
- 3.13 zidanebeweging als snel voetenwerk
- 3.14 overstap en direct met de voetzool terughalen
- 3.15 afrollen
- 3.16 schuin vooruit tikken
- 3.18 terughalen en met buitenkantvoet meenemen
- 4.01 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 4.02 kappen met binnen- en buitenkant voet
- 4.03 afrollend kappen
- 4.04 overstap (halve draai)
- 4.07 voet kort over bal en met buitenkant andere voet meenemen
- 4.08 achter het standbeen meenemen
- 4.12 achter standbeen langskappen
- 5.01 schaarbeweging
- 5.03 uitvalstap
- 5.07 overstap en de bal zijwaarts meenemen
- 5.01+ schaarbeweging met lichte weerstand
- 5.03+ uitvalstap met lichte weerstand
- 5.07+ overstap met lichte weerstand
- 8.01 afdraaien, binnenkant voet

- 8.03 afdraaien, overstap
- 8.08 zidanebeweging

Oefeningen met C-spelers (voorbeelden en organisatievormen)

- 4.04 +
- 4.12 overstap +kappen achter standbeen
- 4.02 +
- 4.13 kappen buitenkant voet + zidane
- 5.01 schaarbeweging
- 5.02 voorlangs slepen
- 5.03 uitvalstap zijwaarts
- 5.07 overstap en de bal zijwaarts meenemen
- 5.01 +
- 5.02 +
- 5.03 +
- 5.07 met teruglopen verdediger
- 6.04a de bal afschermend meenemen
- 6.04b aannemen + halve draai + 2^{de} aanvaller
- 8.02 schaarbeweging
- 8.04 voorlangs slepen
- 8.06 uitvalstap zijwaarts
- 8.08 overstap en de bal zijwaarts meenemen

Oefeningen met B-spelers (voorbeelden en organisatievormen)

- 2.01 voorlangs spelen met binnenkant voet
- 2.02 kappen met binnenkantvoet
- 2.04 voorlangs spelen met de punt van de voet
- 2.09 terughalen en zijwaarts meenemen
- 3.08 met onderkant voet terughalen op zelfde been
- 3.09 met onderkant voet terughalen op andere been
- 3.10 van binnen naar buiten afrollen
- 3.18 terughalen en met buitenkantvoet meenemen
- 4.03 afrollend kappen
- 4.13 zidanebeweging als halve draai + variaties
- 5.01 schaarbeweging
- 5.02 voorlangs slepen
- 5.05 kappen en met buitenkant andere voet meenemen
- 5.07 overstap en de bal zijwaarts meenemen
- 5.01+ schaarbeweging (organisatievorm)
- 5.02+ voorlangs slepen (organisatievorm)
- 5.07+ overstap en de bal zijwaarts meenemen (organisatievorm)
- 6.02 de bal zijwaarts meenemen
- 6.03 recht vooruit aannemen
- 6.04 de bal afschermend aannemen
- 8.01 binnenkantvoet afdraaien
- 8.08 zidanebeweging

Oefeningen met A-spelers (voorbeelden en organisatievormen)

- 2.01 voorlangs spelen met binnenkant voet
- 2.02 kappen met binnenkantvoet
- 2.04 voorlangs spelen met de punt van de voet
- 2.09 terughalen en zijwaarts meenemen

3.08 met onderkant voet terughalen op zelfde been
3.09 met onderkant voet terughalen op andere been
3.10 van binnen naar buiten afrollen
3.18 terughalen en met buitenkantvoet meenemen
4.03 afrollend kappen
4.13 zidanebeweging als halve draai + variaties
5.01 schaarbeweging
5.02 voorlangs slepen
5.05 kappen en met buitenkant andere voet meenemen
5.07 overstap en de bal zijwaarts meenemen
5.01+ schaarbeweging (organisatievorm)
5.02+ voorlangs slepen (organisatievorm)
5.07+ overstap en de bal zijwaarts meenemen (organisatievorm)
6.02 de bal zijwaarts meenemen
6.03 recht vooruit aannemen
6.04 de bal afschermend aannemen
8.01 binnenkantvoet afdraaien
8.08 zidanebeweging

Bijlage H, Voorbeelden oefeningen positie spelen

De trainingsvormen staan in zijn geheel uitgewerkt op de bijgevoegde DVD. Zowel beeldmateriaal, als uitgeschreven.

Aanvallen

Het positie spel in de opbouw

- 1.8 3 tegen 1 positie spel
- 1.7 4 tegen 2 positie spel
- 1.6 5 tegen 2 positie spel
- 1.5 5 tegen 3 positie spel
- 1.4 2 tegen 1 met drie kleine doeltjes
- 1.3 3 tegen 2 met vier kleine doeltjes
- 1.2 4 tegen 3 met vier kleine doeltjes
- 1.1 4 tegen 4 met vier kleine doeltjes

Het dieptespel in de opbouw

- 2.8 4 tegen 2 positie spel – smal veld
- 2.7 5 tegen 2 positie spel – smal veld
- 2.6 5 tegen 3 positie spel – smal veld
- 2.5 3 tegen 2 lang smal veld – kleine doeltjes
- 2.4 3(+k) tegen 2(+k) lang smal veld – grote doelen
- 2.3 4 tegen 3 lang smal veld – kleine doeltjes
- 2.2 4(+k) tegen 3(+k) lang smal veld – grote doelen
- 2.1 4 tegen 4 lang smal veld

Het uitspelen van de één tegen één situatie

- 3.8 1(+k) tegen 1(+k) tegenstander van opzij
- 3.7 1 tegen 1 met vier doeltjes
- 3.6 1 tegen 1 lijnvoetbal
- 3.5 1(+k) tegen 1(+k) tegenstander van voren
- 3.4 2 tegen 2 lijnvoetbal
- 3.3 2(+k) tegen 2(+k) grote doelen
- 3.2 4 tegen 3 lijnvoetbal
- 3.1 4 tegen 4 lijnvoetbal

Het creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald

- 4.7 Ingooi – 4(+k) tegen 3(+k)
- 4.6 Ingooi – 4(+k) tegen 4(+k)
- 4.5 Vrije voorzet - 4(+k) tegen 3(+k) – grote doelen
- 4.4 3(+k) tegen 2(+k) breed en kort veld – grote doelen
- 4.3 Vrije voorzet – 4(+k) tegen 4(+k)
- 4.2 4(+k) tegen 3(+k) breed en kort veld – grote doelen
- 4.1 4(+k) tegen 4(+k) breed en kort veld – grote doelen

Het scoren (het benutten van kansen)

- 5.7 1(+k) tegen 1(+k) tegenstander van opzij
- 5.6 1(+k) tegen 1(+k) tegenstander van voren
- 5.5 2(+k) tegen 1(+k) – grote doelen
- 5.4 2(+k) tegen 2(+k) – grote doelen
- 5.3 3(+k) tegen 2(+k) – grote doelen

- 5.2 4(+k) tegen 3(+k) – grote doelen
- 5.1 4(+k) tegen 4(+k) – grote doelen

Verdedigen

Het storen en veroveren van de bal

- 1.7 4 tegen 2 positiespel
- 1.5 5 tegen 3 positiespel
- 1.3 3 tegen 2 met vier kleine doeltjes
- 1.2 4 tegen 3 met vier kleine doeltjes
- 1.1 4 tegen 4 met vier kleine doeltjes

Het verdedigen van dieptespel van de tegenpartij

- 2.8 4 tegen 2 positiespel – smal veld
- 2.6 5 tegen 3 positiespel – smal veld
- 2.3 4 tegen 3 lang smal veld – kleine doeltjes
- 2.2 4(+k) tegen 3(+k) lang smal veld – grote doelen
- 2.1 4 tegen 4 lang smal veld

Het verdedigen in de één tegen één situatie

- 3.8 1(+k) tegen 1(+k) tegenstander van opzij
- 3.7 1 tegen 1 met vier doeltjes
- 3.6 1 tegen 1 lijnvoetbal
- 3.5 1(+k) tegen 1(+k) tegenstander van voren
- 3.4 2 tegen 2 lijnvoetbal
- 3.3 2(+k) tegen 2(+k) grote doelen
- 3.2 4 tegen 3 lijnvoetbal
- 3.1 4 tegen 4 lijnvoetbal

Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn heeft gehaald

- 4.4 3(+k) tegen 2(+k) breed en kort veld – grote doelen
- 4.3 Vrije voorzet – 4(+k) tegen 4(+k)
- 4.2 4(+k) tegen 3(+k) breed en kort veld – grote doelen
- 4.1 4(+k) tegen 4(+k) breed en kort veld – grote doelen

Het voorkomen van doelpunten

- 5.7 1(+k) tegen 1(+k) tegenstander van opzij
- 5.6 1(+k) tegen 1(+k) tegenstander van voren
- 5.4 2(+k) tegen 2(+k) – grote doelen
- 5.3 3(+k) tegen 2(+k) – grote doelen
- 5.2 4(+k) tegen 3(+k) – grote doelen
- 5.1 4(+k) tegen 4(+k) – grote doelen

Bijlage I

Werken aan voetbalconditie

In deze bijlage staat een voorbeeld gegeven hoe men kan werken aan voetbalconditie. Het zijn praktische richtlijnen, een handige leidraad om op een wetenschappelijk verantwoorde manier het voetbalseizoen in te delen.

Seizoensplanning

Week	Seizoensfase	Trainingsfase	Nadruk ligt op	
1	Voorbereiding	Extensieve duurfase	Extensieve duurtr.	Intensieve duurtr.
2	Voorbereiding	Intensieve duurfase	Intensieve duurt.	Fartlek training
3	Voorbereiding	Intervalfase	Extensieve interval	Intensieve interval
4	Voorbereiding	Lactaafase	Lactaattraining	Fartlektraining
5	Voorbereiding	Snelheidsfase	Snelheidstraining	Intensieve interval
6	Voorbereiding	Arbeidsrustfase	Extensieve duurtr.	
7	1 ^{ste} seizoenshelft	Extensieve duurfase	Extensieve duurtr.	Intensieve duurtr.
8	1 ^{ste} seizoenshelft	Intensieve duurfase	Intensieve duurt.	Fartlek training
9	1 ^{ste} seizoenshelft	Intervalfase	Extensieve interval	Intensieve interval
10	1 ^{ste} seizoenshelft	Lactaafase	Lactaattraining	Fartlektraining
11	1 ^{ste} seizoenshelft	Snelheidsfase	Snelheidstraining	Intensieve interval
12	1 ^{ste} seizoenshelft	Arbeidsrustfase	Extensieve duurtr.	
13	1 ^{ste} seizoenshelft	Extensieve duurfase	Extensieve duurtr.	Intensieve duurtr.
14	1 ^{ste} seizoenshelft	Intensieve duurfase	Intensieve duurt.	Fartlek training
15	1 ^{ste} seizoenshelft	Intervalfase	Extensieve interval	Intensieve interval
16	1 ^{ste} seizoenshelft	Lactaafase	Lactaattraining	Fartlektraining
17	1 ^{ste} seizoenshelft	Snelheidsfase	Snelheidstraining	Intensieve interval
18	1 ^{ste} seizoenshelft	Arbeidsrustfase	Extensieve duurtr.	
19	1 ^{ste} seizoenshelft	Extensieve duurfase	Extensieve duurtr.	Intensieve duurtr.
20	1 ^{ste} seizoenshelft	Intensieve duurfase	Intensieve duurt.	Fartlek training
21	1 ^{ste} seizoenshelft	Intervalfase	Extensieve interval	Intensieve interval
22	Winterstop	Extensieve duurfase	Extensieve duurtr.	Intensieve duurtr.
23	Winterstop	Intensieve duurfase	Intensieve duurt.	Fartlek training
24	Winterstop	Arbeidsrustfase	Extensieve duurtr.	
25	2 ^{de} seizoenshelft	Extensieve duurfase	Extensieve duurtr.	Intensieve duurtr.
26	2 ^{de} seizoenshelft	Intensieve duurfase	Intensieve duurt.	Fartlek training
27	2 ^{de} seizoenshelft	Intervalfase	Extensieve interval	Intensieve interval
28	2 ^{de} seizoenshelft	Lactaafase	Lactaattraining	Fartlektraining
29	2 ^{de} seizoenshelft	Snelheidsfase	Snelheidstraining	Intensieve interval
30	2 ^{de} seizoenshelft	Arbeidsrustfase	Extensieve duurtr.	
31	2 ^{de} seizoenshelft	Extensieve duurfase	Extensieve duurtr.	Intensieve duurtr.
32	2 ^{de} seizoenshelft	Intensieve duurfase	Intensieve duurt.	Fartlek training
33	2 ^{de} seizoenshelft	Intervalfase	Extensieve interval	Intensieve interval
34	2 ^{de} seizoenshelft	Lactaafase	Lactaattraining	Fartlektraining
35	2 ^{de} seizoenshelft	Snelheidsfase	Snelheidstraining	Intensieve interval
36	2 ^{de} seizoenshelft	Arbeidsrustfase	Extensieve duurtr.	
37	2 ^{de} seizoenshelft	Extensieve duurfase	Extensieve duurtr.	Intensieve duurtr.
38	2 ^{de} seizoenshelft	Intensieve duurfase	Intensieve duurt.	Fartlek training
39	2 ^{de} seizoenshelft	Intervalfase	Extensieve interval	Intensieve interval
40	2 ^{de} seizoenshelft	Lactaafase	Lactaattraining	Fartlektraining

Hieronder worden de verschillende soorten trainingen kort uitgelegd inclusief één of meerdere voorbeelden van oefenstof.

Extensieve duurtraining

De extensieve duurtraining is een aerobe training, dat wil zeggen dat de zuurstofopname het belangrijkste aspect is. In dit type training zal de intensiteit laag liggen maar de duurtijd groot zijn. Training in deze zone heeft tot gevolg dat de spier in staat is om meer ATP (een soort energie) te leveren binnen het aerobe systeem. Een ander trainingseffect is dat de spier onder invloed van aerobe training meer glycogeen (een ander soort energie) zal opslaan in de spieren waardoor deze minder snel uitgeput zullen zijn.

Dit type training zorgt ervoor dat het slagvolume van het hart toeneemt. Hierdoor zal er binnen een bepaald tijdsbestek dus meer bloed naar de spieren stromen. Niet alleen zal er meer zuurstofrijk bloed beschikbaar zijn, ook het vermogen van de spieren om zuurstof op te nemen zal vergroten.

Om een korte schets te geven, de grenzen:

Hartslag: max. 150

Duur van de oefening: 15 – 30 minuten

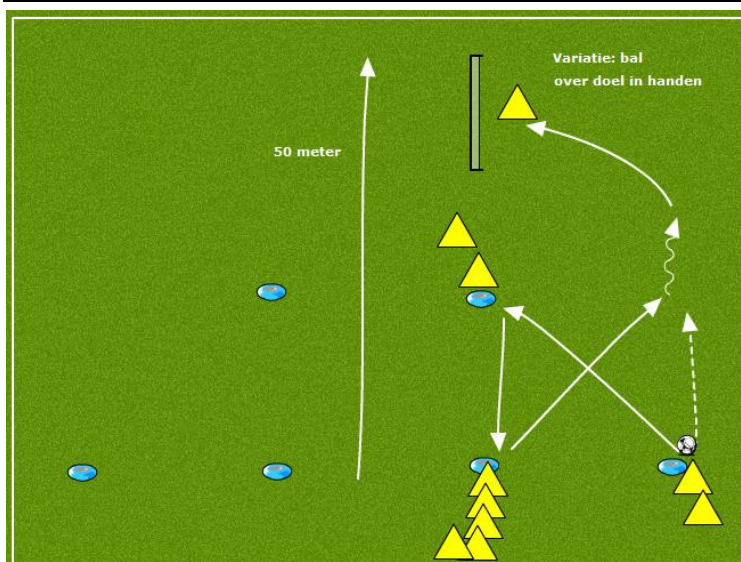
Herhaling: 1 – 3

Spelers zijn instaat tegen elkaar te praten

Passen, trappen en het trainen van de opbouw zijn aspecten die goed getraind kunnen worden in deze fase.

Voorbeeld van trainingsvorm:

Kern:	Tijd:	Materiaal:
<ul style="list-style-type: none">• Pass en trapvorm<ul style="list-style-type: none">- Lichte intensiteit, geen sprint werk- Praten moet mogelijk blijven- Hfmax: 160- 2 x 15 min. plus drinkpauze 3 min.- Opbouw is verwerkt in oefenvorm.- Vooractie nog niet nodig.- Elke vorm links en rechts ong. 7 min.	19.50 uur 35 min.	10 ballen Groot doel 6 hoedjes



Intensieve duurtraining

De intensieve duurfase kenmerkt zich door oefeningen die zeer kort bij de anaerobe drempel (het lichaam redt het niet alleen op zuurstofverbruik) liggen. Het effect is dat deze drempel wordt verhoogd. Deze trainingsvorm mag maximaal 72 uur voor de aanvang van de volgende wedstrijd gedaan worden.

Om een korte schets te geven, de grenzen:

Hartslag: max. 170

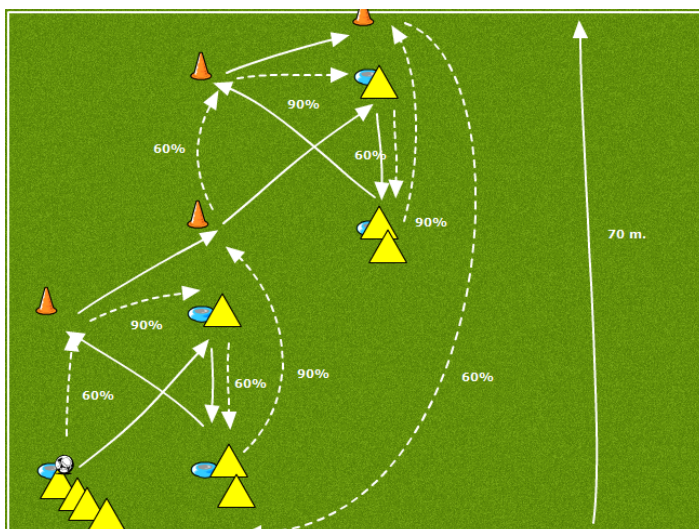
Duur van de oefening: 5 – 15 minuten

Herhalingen: 3 – 5

Passen, trappen die in een hoog tempo worden gehouden, zonder tempowisselingen en het trainen van de omschakeling zijn aspecten die goed getraind kunnen worden in deze fase.

Voorbeeld van trainingsvorm:

Inleiding:	Tijd:	Materiaal:
<ul style="list-style-type: none">• Warming-up<ul style="list-style-type: none">- 10 min looppas met bal, praten blijft mogelijk.- Dynamische stretchvormen, elke beweging 12 maal herhalen.• Intensieve duurvorm<ul style="list-style-type: none">- Balsnelheid hoog.- Op 90% van max de snelle stukken afwerken.- Vorm is gerelateerd aan opbouw.- Hfmax: 170- Rustige stukken op 60% van max.- 2 x 7 min. met 2 min rust.	20.15 uur 10 min 5 min 18 min.	10 ballen 6 hoedjes 5 hoedjes 4 pylonen 10 ballen



Deze oefening zou onderdeel kunnen zijn van de warming-up en zou bijvoorbeeld gevolgd kunnen worden door een oefening met betrekking tot de omschakeling.

Extensieve intervaltraining

Extensieve intervaltrainingen zijn korte intensieve inspanningen tussen de 30 en 120 seconden. De extensieve intervaltraining verbetert vooral de snelheidshuishouding. Tevens wordt het herstelvermogen verbeterd.

Om een korte schets te geven, de grenzen:

Hartslag: max. 180

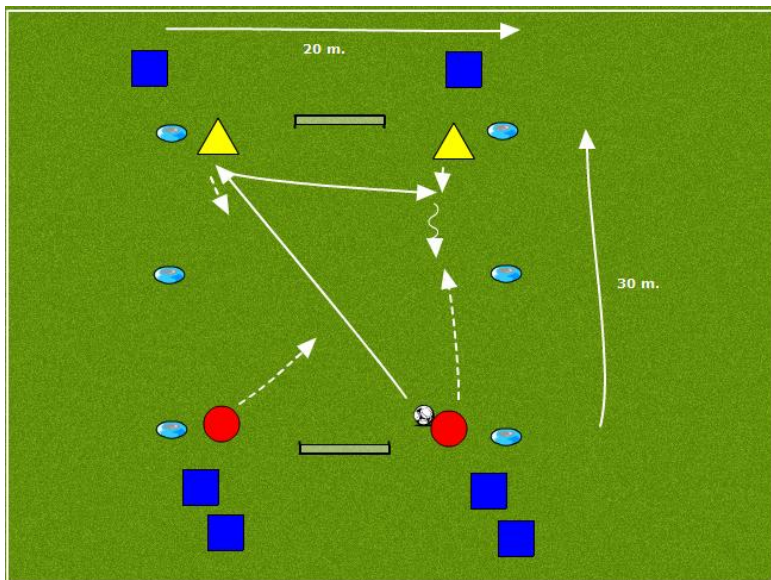
Duur van de oefening: 30 – 120 seconden

Herhalingen: 5 – 7

Het verdedigen en passen en trappen zijn aspecten die goed getraind kunnen worden in deze fase.

Voorbeeld van trainingsvorm:

Kern:	Tijd:	Materiaal:
<ul style="list-style-type: none">• Verdedigingsvorm<ul style="list-style-type: none">- Hoge intensiteit- Hfmax: 180- 2:2- Groepen doordraaien in vaste volgorde.- Onmiddellijk druk zetten met rugdekking.	20.35 uur 15 min.	10 ballen 2 E-doelen 6 hoedjes



Intensieve intervaltraining

De intensieve intervaltraining is een trainingsvorm die het anaerobe systeem aanspreekt (energie in lichaam aanwezig). Ze is van korte duur omdat de energievoorraad (ATP en CP) klein is. Effecten zijn een verbetering van het energiesysteem, het verbeteren van de startsnelheid en het versnellingsvermogen.

Om een korte schets te geven, de grenzen:

Hartslag: maximaal

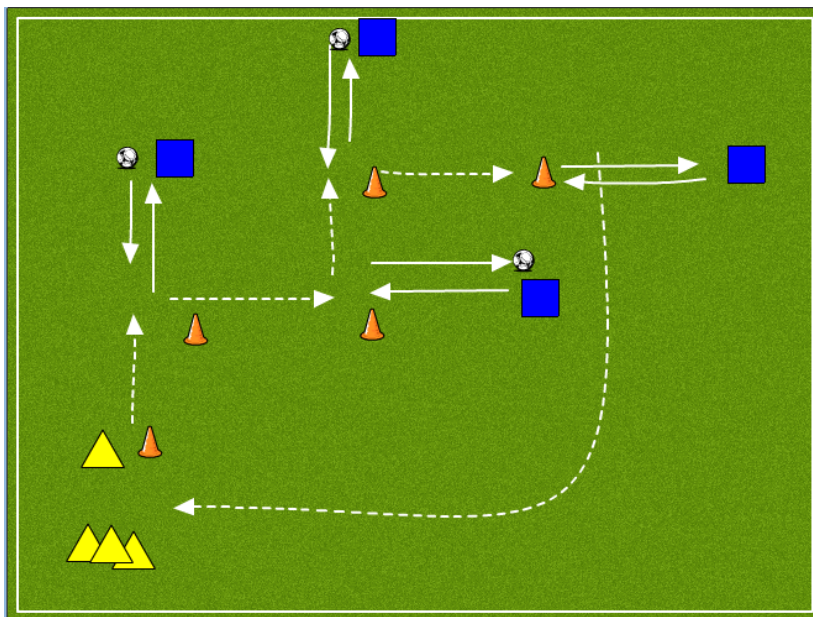
Duur van de oefening: 15 – 60 seconden

Herhalingen: 8 – 10

Het verdedigen en passen en trappen zijn aspecten die goed getraind kunnen worden in deze fase.

Voorbeeld van trainingsvorm:

Inleiding:	Tijd:	Materiaal:
<ul style="list-style-type: none">- 8 spelers oefening anaerobe alactische uithoudingsvermogen met veranderen van richting.<ul style="list-style-type: none">• 100% sprint over 12 meter.• Na wenden opnieuw 100% aanzetten.• Speler met bal nog niet klaar voor de volgende sprinter, dan sprinter niet wachten maar doorlopen.• <u>Wandelend</u> terug naar begin.- 4 spelers spelen 2:2, wisselen met 4 van de andere groep na serie van drie minuten.	leder viertal doet 2x 3x. elk onderdeel, totaal: 20 min.	6 ballen 2 hesjes 9 pylonen 4 hoedjes 2 kleine doeltjes



Deze oefening zou onderdeel kunnen zijn van de warming-up en zou bijvoorbeeld gevolgd kunnen worden door een oefening met betrekking tot verdedigen.

Lactaattraining

Een voetballer maakt tijdens een wedstrijd lactaat (een zout van melkzuur)aan. Hoe sneller deze wordt verwijderd, hoe sneller een speler hersteld om tot een volgende hoogintensieve inspanning te komen. Het verhoogt de zuurstofopnamecapaciteit, het verhoogd de anaerobe drempel, het verbeterd de maximale lactaatgrens en het verbetert het lactaatverwijderingssysteem.

Om een korte schets te geven, de grenzen:

Hartslag: maximaal

Duur van de oefening: 3 minuten

Herhalingen: 3 – 5

Handelingsnelheid trainen in de vorm van kleine partijspelen en kleine positiespelen met grote doelen zijn aspecten die goed getraind kunnen worden in deze fase. Tactische aspecten trainen behoren tevens tot de mogelijkheid in deze partij- en positiespelen maar zullen door de intensiteit van de oefenvorm niet optimaal worden uitgevoerd. Het spel zal tevens te veel stilliggen.

Voorbeeld van trainingsvorm:

Kern:	Tijd:	Materiaal:
<ul style="list-style-type: none">• 2:2 toernooi<ul style="list-style-type: none">- Hoge intensiteit- Hfmax: 190-max- A-B, C-D r B-C, A-D r A-C, B-D- Met keepers en grote doelen.- Onmiddellijk druk.- Scherp spelen.- Veld 15 x 20 m.- 4 Wedstrijdjes van 3 minuten- Tweetallen die niet spelen, rusten.	20.35 uur 20 min.	10 ballen 4 grote doelen 6 hoedjes

Fartlektraining

Deze trainingsvorm lijkt op de extensieve duurtraining, maar is wat speelser. Er zijn wat meer tempowisselingen. Door de tempowisselingen wordt met regelmaat even het anaerobe systeem wordt aangesproken. Deze trainingsvorm verbetert het lactaatverwijderingssysteem en verhoogd de anaerobe drempel.

Om een korte schets te geven, de grenzen:

Hartslag: max. 160

Duur van de oefening: 5 – 45 minuten

Herhalingen: 1 – 5

Passen en trappen zijn aspecten die goed getraind kunnen worden in deze training mist met verschillende inspanningsniveaus.

Snelheidstraining

In deze fase zijn de inspanningen maximaal. Er worden korte inspanningen gedaan met voldoende rustpauzes, op deze manier kan de ATP-voorraad (energie) in de spier weer aangevuld worden en voorkomt men een teveel aan lactaat.

Deze trainingsfase heeft effect op de startsnelheid, het versnellingsvermogen en de maximale snelheid. Tevens wordt de aanvulling van ATP verbeterd.

Om een korte schets te geven, de grenzen:

Hartslag: maximaal

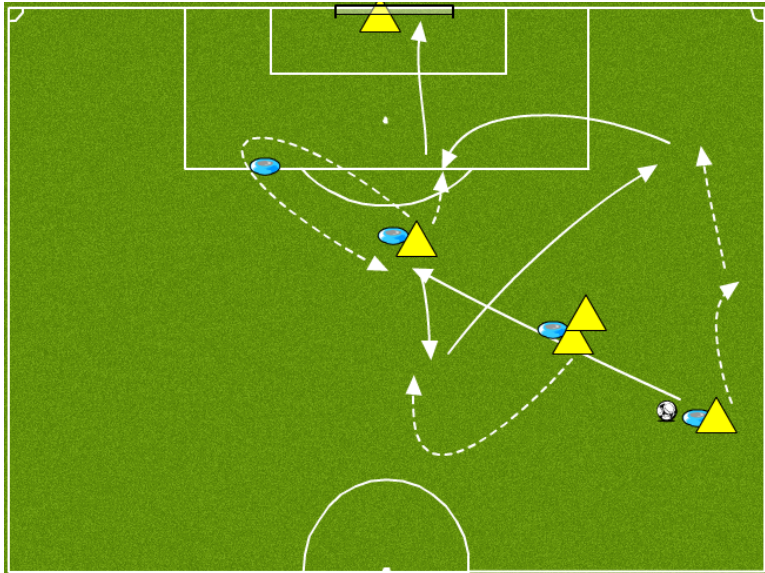
Duur van de oefening: 10 seconden

Herhalingen: 15 – 25

Afwerkvormen met korte sprints zijn bijvoorbeeld oefeningen die in deze fase getraind kunnen worden.

Voorbeeld van trainingsvorm:

Kern:	Tijd:	Materiaal:
<ul style="list-style-type: none">• Afwerkingvorm<ul style="list-style-type: none">- Spits trekt weg met sprint en sprint door op de bal.- Half trekt eerst weg en biedt zich aan achter de spits voor de vallende bal.- Back sprint over 40 meter.- Alles in rust weer terug.	20.35 uur 20 min.	10 ballen 1 groot doel 4 hoedjes



Deze oefening zou bijvoorbeeld nog met een extra sprint voor de spits kunnen worden uitgebreid door eerst goed weg te lopen van de goal om vervolgens vol richting eerste paal te komen.

Voorbereidend sprintwerk

Naast de voorgaande voorbeelden kan men ook na de warming-up een oefening toevoegen gericht op het verbeteren van het sprintvermogen. Dit houdt in, het verbeteren van de startsnelheid, het verbeteren van de maximale snelheid en het verbeteren van het herstelveermogen. Naast bovenstaand periodiseringschema zou men de volgende planning aan kunnen houden.

Week	Trainingsfase	Snelheidsoefening
1	Extensieve duurfase	2 x 6 x 60 meter op 60%
2	Intensieve duurfase	2 x 6 x 45 meter op 70%
3	Intervalfase	2 x 6 x 35 meter op 80%
4	Lactaafase	2 x 6 x 25 meter op 90%
5	Snelheidsfase	2 x 6 x 15 meter op 100%
6	Arbeidsrustfase	
7	Extensieve duurfase	2 x 8 x 60 meter op 60%
8	Intensieve duurfase	2 x 8 x 45 meter op 70%
9	Intervalfase	2 x 8 x 35 meter op 80%
10	Lactaafase	2 x 8 x 25 meter op 90%
11	Snelheidsfase	2 x 8 x 15 meter op 100%
12	Arbeidsrustfase	
13	Extensieve duurfase	3 x 5 x 60 meter op 60%
14	Intensieve duurfase	3 x 5 x 45 meter op 70%
15	Intervalfase	3 x 5 x 35 meter op 80%
16	Lactaafase	3 x 5 x 25 meter op 90%
17	Snelheidsfase	3 x 5 x 15 meter op 100%
18	Arbeidsrustfase	
19	Extensieve duurfase	3 x 7 x 60 meter op 60%
20	Intensieve duurfase	3 x 7 x 45 meter op 70%
21	Intervalfase	3 x 7 x 35 meter op 80%
22	Extensieve duurfase	3 x 7 x 60 meter op 60%
23	Intensieve duurfase	3 x 7 x 45 meter op 70%
24	Arbeidsrustfase	
25	Extensieve duurfase	3 x 7 x 60 meter op 60%
26	Intensieve duurfase	3 x 7 x 45 meter op 70%
27	Intervalfase	3 x 7 x 35 meter op 80%
28	Lactaafase	3 x 7 x 25 meter op 90%
29	Snelheidsfase	3 x 7 x 15 meter op 100%
30	Arbeidsrustfase	
31	Extensieve duurfase	3 x 8 x 60 meter op 60%
32	Intensieve duurfase	3 x 8 x 45 meter op 70%
33	Intervalfase	3 x 8 x 35 meter op 80%
34	Lactaafase	3 x 8 x 25 meter op 90%
35	Snelheidsfase	3 x 8 x 15 meter op 100%
36	Arbeidsrustfase	
37	Extensieve duurfase	3 x 8 x 60 meter op 60%
38	Intensieve duurfase	3 x 8 x 45 meter op 70%
39	Intervalfase	3 x 8 x 35 meter op 80%
40	Lactaafase	3 x 8 x 25 meter op 90%