



## VOETBALTECHNISCH JEUGDPLAN

# BSV BOEIMEER

*De prestatie in het voetballen is nooit een constante.  
De ene week lukt alles in een wedstrijd, terwijl de  
volgende week tegen een veel sterkere tegenpartij er  
niets meer van over is.*

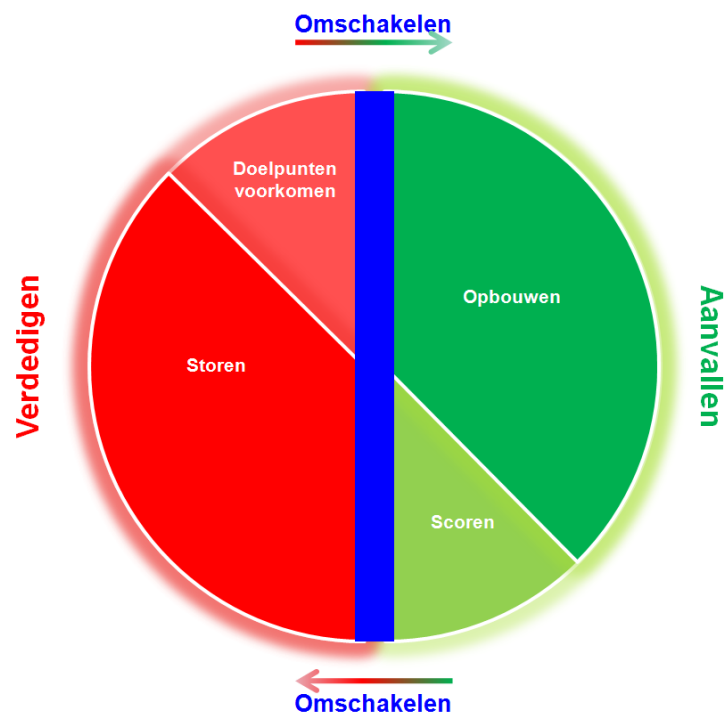
*Dat is voetballen! Zeker bij de jeugd*

*Rinus Michels*

Versie	V1.00
Plaats	Breda
Kenmerk	Voetbaltechnisch Jeugdplan BSV Boeimeer 2011 - 2015



# Voetbaltechnisch





# 1 LEEFTIJDSCATEGORIE C-JUNIOREN

In dit hoofdstuk worden de leeftijdskenmerken van de C-junior, de nieuwe spelregels, de samenstelling, afspraken en uitgangspunten van deze leeftijdscategorie, de voetbaltechnische doelstelling en de belangrijkste aandachtspunten voor de trainers uiteengezet.

**Speerpunt bij de D-pupillen, C- en B-junioren is het verder ontwikkelen van de basis- en teamtaken.**

De C-junioren leeftijdscategorie laat al kenmerken zien van hoe volwassen het spel spelen. Er wordt in een bepaalde teamorganisatie gespeeld met een duidelijke taakverdeling. worden belangrijke stappen gezet in het ontwikkelingsproces van de voetballer.

Al het geleerde uit de vorige perioden blijft natuurlijk nog geldig. Het gaat er bij de C-junioren vooral om genuanceerd en met oog voor de individuele mogelijkheden verder te werken aan de ontwikkeling van de spelers.

Het verder uitbouwen van het leren beheersen van een bepaalde positie binnen een team zal centraal staan. De doelstelling van deze leeftijdscategorie is dan ook:

**C-junioren – Afstemmen basistaken binnen een team**

Net als bij de D-pupillen gaat het in deze periode om het benadrukken van het **beter handelen**. Daarnaast komt nu ook het **vaker handelen** meer aan de orde.

## 1.1 Leeftijdskenmerken

Jongeren in deze leeftijdscategorie ondergaan een aantal biologische en sociale veranderingen maar zijn minder volwassen dan dat ze zich aan de omgeving voordoen. Het is de categorie dat jongens en meisjes snel groeien (groei-spurt) en zich verder gaan ontwikkelen tot jonge mannen en vrouwen. Voor kinderen zelf vaak een lastige periode ("er lukt niets meer"), maar zeer zeker ook voor de omgeving ("ik doe toch niets goed" en "jullie nemen me niet serieus"). Vooral de relatie naar de volwassenen loopt in deze periode niet altijd even soepel (coach, leider, scheidsrechter en anderen binnen BSV Boeimeer).

De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- De puberteit begint; dit kan spanningen opleveren en een speler kan veel met zich zelf bezig zijn.
- Soms snelle lichaamsgroei, disharmonie (onhandig / slungelachtig) hierdoor is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren.
- De fysieke belastbaarheid kan door de biologische verandering van het lichaam maar beperkt zijn.
- De leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig.
- Kan zich nu al afzetten tegen gezag en vormt groepjes.
- Prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang, doordat de coördinatie ontbreekt.
- Interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten.
- Overschat zichzelf.
- In deze levensfase doet de C-junior veel indrukken op en ontwikkelt zich een groot aantal begrippen. Logisch denken en combineren wordt voor deze spelers steeds gemakkelijker. De basis voor het waarnemen binnen de voetbalsituatie wordt in deze fase gelegd. De C-speler krijgt steeds meer gevoel voor de tactiek. Ook leert hij steeds beter abstract denken.

Bij de C-junioren is het voetballen meer zonder dan met de bal; meer met het hoofd dan met de benen.



## 1.2 Nieuwe spelregels voor de C-junioren

De C-junioren krijgen te maken met de volgende nieuwe spelregels (ten opzichte van de D-pupil):

- Doeltrap / vrije schop in het vijf meter gebied
- Corner (afstand - hoekvlag)
- Duur van de wedstrijd (2 x 35 minuten)

Bij de realisatie van de voetbaltechnische doelstellingen maken de spelers ook impliciet deze nieuwe regels eigen.

## 1.3 C-junioren - selectie

In de C-junioren leeftijdscategorie hanteert BSV Boeimeer twee selectieteams namelijk de C1 en de C2 of C3 (in de toekomst de C2). In deze selectie zijn 28 tot maximaal 30 spelers opgenomen, waarvan ongeveer de helft tweedejaars, en helft eerstejaars C-junioren. De C1 bestaat grotendeels uit 2e jaar C-junioren spelers aangevuld met talentvolle eerstejaars spelers (verhouding 8x6 / 9x5). De C2 of C3 is een mixed team maar bestaat voornamelijk uit eerstejaars C-junioren.

De C1 en C2 of C3 spelen in de opstelling 1-4-3-3.

De C1 voetbalt resultaatgericht waarbij de individuele ontwikkeling van de speler voorop staat. Spelers mogen worden aangesproken als zij de taken niet goed uitvoeren en het wisselbeleid kan hierop worden afgestemd. Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen. De speeltijden worden vastgelegd.

Bij de C2 of C3 wordt er tot de winterstop nog geëxperimenteerd met spelers op verschillende posities. Na de winterstop zullen de spelers zich (verder) gaan specialiseren tot een beperkt aantal posities (linker- of rechterkant; in de as, in een linie, et cetera). Getracht moet worden dat alle spelers evenveel speeltijd krijgen.

De spelers moeten altijd bij de activiteiten van het team aanwezig zijn. Dit houdt in dat bij blessures en of schorsingen de spelers vanaf het moment van verzamelen bij de groep moeten zijn

De voetbaltechnische doelstelling voor de C-junioren selectieteams:

Team	Huidig	Doelstelling
Boeimeer C1	Hoofdklasse	Behoud hoofdklasse waar mogelijk promotie naar 3e divisie
Boeimeer C2 of C3	2e Klasse	Behoud nivo 2e klasse waar mogelijk promotie naar 1e klasse

Voor het samenstellen van de C selectie (C1 en C2) is er een nauwe samenwerking met de Hoofdtrainer D-pupillen en de hoofdtrainer C-junioren. In de overwegingen moeten spelers die in de voorselectie zijn opgevallen worden meegewogen. De definitieve samenstelling wordt ter goedkeuring aan het Hoofd VTC aangeboden.

## 1.4 C-junioren recreatief

De recreatieve teams bestaan uit minimaal 14 en maximaal 16 spelers. Bij de recreatieve teams worden de spelers op leeftijd ingedeeld (zelfde geboortjaar bij elkaar). BSV Boeimeer streeft ernaar om een speler in een team te plaatsen met spelers van een gelijkwaardig niveau. Spelers zo veel mogelijk bij elkaar te houden. De tweedejaars spelers spelen in de regel in een hoger elftal (C3) dan de eerstejaars spelers (C6). Minimaal een keeper per team.

Geen specifieke doelstelling voor de recreatieve teams binnen de C-junioren leeftijdscategorie. Wel is er een algemene doelstelling voor C-junioren opgenomen:



Leeftijdscategorie	Doelstelling
<b>C-junioren</b> (12-14 jaar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen</li> <li>Kennismaken en toepassen van de oefenvormen conform het periodiseringsmodel.</li> </ul>

In onderstaande tabel zijn de doelstellingen voor de keepers die tot de C-junioren leeftijdscategorie behoren opgenomen.

Leeftijdscategorie	Doelstelling keepers
<b>C-junioren</b> (12-14 jaar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aanbieden van eenvoudige wedstrijd- en spelsituaties               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ aanleren en verbeteren van technische en tactische ontwikkeling vanuit keepershandelingsgebieden als aparte training en afwerkvormen, positie, partijspelen en spelhervattingen met de groep.</li> </ul> </li> </ul>

## 1.5 Uitgangspunten C-junioren

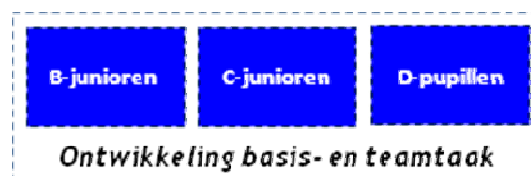
In onderstaande tabel de belangrijkste uitgangspunten voor de C-junioren:

Onderdeel	Selectieteam	Recreatief team
<b>Aantal spelers</b>	1 <sup>e</sup> selectieteam: 14 of 15 2 <sup>e</sup> selectieteam: 15 of 16	Minimaal 14, maximaal 16 spelers
<b>Trainingen</b>	2 keer per week	Minimaal 1 keer per week, optioneel twee keer
<b>Trainer</b>	Eerste selectieteam: minimaal TC3 Tweede selectieteam: juniorentrainer	Vrijwillige basis Voorkeur volgen van juniorencursus
<b>Indeling</b>	Op basis van kwaliteit	Criteria op basis van leeftijd, als team samenblijven, et cetera
<b>Coachen</b>	Aan de zijlijn	Aan de zijlijn
<b>Speeltijd</b>	Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen	Getracht moet worden dat alle spelers evenveel speeltijd krijgen.
<b>Thuiswedstrijden</b>	1 <sup>e</sup> selectieteam: kunstgrasveld 2 <sup>e</sup> selectieteam: Wisselend kunstgrasveld en grasveld	Wisselend kunstgrasveld en grasveld

## 1.6 Voetbaltechnische doelstelling C-junioren

Het hoofddoel van de B-junioren, C-junioren en de D-pupillen is het ontwikkelen van de basis- en de teamtaken.

Om richting en inhoud te geven aan de invulling van deze hoofddoelstelling wordt dit vertaald naar specifieke doelstellingen per leeftijdscategorie. Deze doelstelling doet ook recht aan de kenmerken en ontwikkeling van de kinderen in deze specifieke fase en dienen als voorwaarde om de behorende voetbalhandelingen verder te ontwikkelen.



Het gaat er bij de C-junioren vooral om genuanceerd en met oog voor de individuele mogelijkheden verder te werken aan de ontwikkeling van de spelers. Het verder uitbouwen van het leren beheersen van een bepaalde positie binnen een team en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen staat centraal.

### ***Het leren afstemmen van basistaken binnen een team***



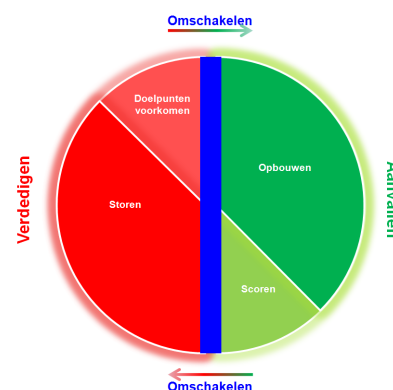
### 1.6.1 Basistaak aanvallen

Binnen de teamorganisatie worden de eisen die aan de verschillende spelers worden gesteld - gegeven hun positie - zichtbaar. Het handelen van de individuele speler binnen de context van de teamorganisatie zal in eerste instantie beoordeeld worden op het al dan niet realiseren van aanvallen.

Het wordt mogelijk om de bijdrage van de individuele spelers op een bepaalde positie met een bepaald takenpakket te beoordelen maar wat er als team binnen de teamtaak, bijvoorbeeld opbouwen moet worden gepresteerd. Het in kaart brengen van het handelen van de verschillende betrokken spelers en het op elkaar afstemmen ervan in trainingen en wedstrijden krijgt bij de C-junioren meer en meer vorm.

Het besef van een speler voor zijn verantwoordelijkheid van zijn taak moet naar voren komen. Het moet de spelers duidelijk worden hoe het beste opgebouwd en gescoord kan worden. Het spel om de tegenstander af te troeven vindt steeds meer plaats op basis van inzicht. Ook de communicatie (alle spelers interpreteren de situatie als hetzelfde en geven er dezelfde betekenis aan) wordt ontwikkeld.

Voor de spelers moet het steeds zichtbaarder worden dat het spelen in een bepaalde teamorganisatie helpt bij het verder ontwikkelen van de voetbalhandelingen van elke speler. Specialisatie is nog niet echt een onderwerp op deze leeftijd, maar wel wordt duidelijk dat de ene speler meer geschikt is voor een bepaalde taak dan de andere speler. Dit is de fase dat waar het team meer moet betekenen dan de optelsom van 11 individuen. Het wordt meer en meer een teamverantwoordelijkheid om de individuele mogelijkheden (talent) op elkaar af te stemmen.



#### Het leren afstemmen van basistaken binnen een team

<b>Aanvallen</b>	<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leren dat aanvallende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een positie in een elftal (basistaak binnen een teamorganisatie)</li> <li>- Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een bepaalde positie</li> <li>- Leren om kansen te kunnen creëren en doelpunten te maken moeten basistaken op elkaar worden afgestemd</li> <li>- Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid</li> <li>- Naast het beter handelen komt ook het vaker handelen aan de orde</li> </ul>
	<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spelers worden zich meer bewust van de rol van de tegenpartij in het aanvallen</li> <li>- Leren om de ruimte met elkaar groot maken (lengte / breedte)</li> <li>- Leren dat diep spelen voor gaat dan het spel in de breedte.</li> <li>- Leren dat spelen in de breedte of terugspelen voorbereidend of inleidend zijn op de dieptepass.</li> <li>- Balbezit houden</li> <li>- Leren om de veldbezetting optimaal te houden (onderlinge afstanden)</li> </ul>
	<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (positie binnen het team =&gt; basistak)</li> <li>- Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstanders / tegenpartij) staan</li> <li>- Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie).</li> <li>- Leren dat het team meer dan de optelsom van 11 individuen is</li> <li>- Inzicht krijgen welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes te maken binnen opbouwen en scoren te herkennen (spelinzicht)</li> </ul>



### 1.6.2 Basistaak omschakelen

In het omschakelen volgt in deze fase het "teamwork", het gecoördineerd handelen van meerdere spelers. Voor de C-junioren zal – ten opzichte van de D-pupillen – inzicht in de problematiek van het omschakelen meer en meer ontwikkeld worden in relatie tot het afstemmen van verschillende spelers ten opzichte van elkaar. Het resultaat van het omschakelen is dat er zo snel mogelijk, als team, kan worden vervolgd met aanvallen of verdedigen.

Teamwork: hetzelfde willen, hetzelfde herkennen, hetzelfde interpreteren en hetzelfde anticiperen. Door elf spelers, die gegeven positie en taak de juiste beslissingen nemen.

Een algemeen uitgangspunt bij de C-junioren is het leren beseffen van spelers dat juist omschakelmomenten de momenten zijn waardoor wedstrijden beslist kunnen worden. Dit betekent dat alertheid, anticiperen en het snel handelen kernbegrippen worden. Zelfkritiek is gezond, echter binnen het vuur en dynamiek het spel wordt verwacht dat het teambelang het individuele belang en beleving naar de achtergrond dringt.

Dezelfde voetbalhandelingen als bij de D-pupillen zijn ook bij de C-junioren van toepassing. Voor de C-junioren gelden dezelfde eisen en dezelfde handelingen. Het lezen van situaties wordt steeds belangrijker. Dit vraagt inzicht, snel handelen en teamwork.

<b>Het leren afstemmen van basistaken binnen een team</b>		
<b>Omschakelen</b>	<b>Doelstelling</b>	- Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie (zowel met als zonder bal)
	<b>Algemene uitgangspunten</b>	- Leren om snel en doelgericht om te schakelen - Leren dat iedereen weer snel betrokken is
	<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	- Ervaren dat voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (aanvaller, verdediger of aanvaller)  <b>Moment van balverovering</b> - Leren om weer direct doelgericht te handelen - Voor alle overige handelingen; zie aanvallen  <b>Moment van balverlies</b> - Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren - Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen) - Voor alle overige handelingen; zie verdedigen

### 1.6.3 Basistaak verdedigen

Het verdedigen ontwikkelt zich meer en meer tot een collectieve taak van de verschillende spelers. Begrip, inzicht en communicatie zijn factoren die het handelen van de verschillende individuele spelers moeten vormen tot een team. Wat bij de D-pupillen is aangegeven zet zich in de C-junioren door. Het handelen wordt doelbewuster en ook het rendement wordt beter. Situaties worden in een eerder stadium herkend en wordt daardoor dan ook meer aandacht besteed aan dingen samen doen met medespelers. Het interpreteren van elkaars handelen om de juiste beslissingen te kunnen nemen. Acties, veelal gelijktijdig door verschillende spelers uit te voeren, vragen veel inzicht en communicatie en zullen veel geoefend moeten worden.

Bij de D-pupillen was verdedigen vaak een individueel initiatief. Bij de C-junioren gaat het namelijk als team herkennen van de momenten dat er actief verdedigd kan worden. Het inzicht in eigen taak, het handelen zonder bal en het mee kunnen lezen met medespelers op andere posities worden hoe langer hoe belangrijker om het verdedigen verder te ontwikkelen.

Alle handelingen die bij het verdedigen aan de orde zijn zullen verder ontwikkeld worden in relatie tot de teamcontext. Het gaat niet meer of er druk gezet moet worden, of er gedekt moet worden, of er geknepen moet worden, nee, het gaat er om op welk moment en met welk gevolg er wordt gehandeld.



Daarnaast is het zeer belangrijk in het coachen van verdedigende handelingen dat spelers leren te verdedigen zonder overtredingen te maken.

<b>Het leren afstemmen van basistaken binnen een team</b>		
<b>Verdedigen</b>	<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leren dat verdedigende voetbalhandelingen gerelateerd zijn aan een positie in een elftal (basistaak binnen een organisatie)</li> <li>- Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een positie</li> <li>- Om te storen en doelpunten te voorkomen moeten basistaken op elkaar worden afgestemd</li> <li>- Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting moment en snelheid staan</li> <li>- Naast het beter handelen komt ook het vaker handelen nadrukkelijk aan de orde</li> </ul>
	<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De spelers worden zich meer bewust van de rol van de tegenpartij in het verdedigen</li> <li>- Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen (teamfunctie)</li> <li>- Leren om de ruimtes met elkaar klein te maken (lengte / breedte – knijpen). Onderlinge afstanden klein houden</li> <li>- Leren om druk te zetten op de balbezittende spelers</li> <li>- Leren om kort te dekken in de buurt van de bal</li> <li>- Leren om rug- en ruimtedekking te geven verder van de bal vandaan</li> <li>- Leren om zo lang mogelijk nuttig te blijven</li> <li>- Leren verdedigen binnen de spelregels</li> </ul>
	<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (positie binnen het team =&gt; basistaak)</li> <li>- Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie tussen tegenstanders (en doel), richting, moment en snelheid (rol tegenstander / tegenpartij ) staan</li> <li>- Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bijvoorbeeld de spitsen werken samen in het storen)</li> <li>- Leren dat het team meer dan de optelsom van 11 individuen is</li> <li>- Inzicht krijgen welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes te maken binnen storen en scoren te voorkomen (spelinzicht)</li> </ul>

## 1.7 Aandachtpunten trainingen en wedstrijden

Het verder uitbouwen van het leren beheersen van een bepaalde positie binnen een team zal centraal staan. Daarnaast kan er gericht getraind worden op spelhervattingen.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Goede veldbezetting en teamorganisatie
- Onderlinge afstanden
- Kwaliteit van het positie spel (met en zonder bal)
- Diepte in het spel
- technische voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen (grotere handelingsnelheid + weerstand);
- Aanleren rekkingsoefeningen;
- Belicht de spelhervattingen inworp, doeltrap, aftrap, vrije trap (direct en indirect), scheidsrechtersbal en corner

Het afstemmen van een basistaak binnen het team vraagt om veel wedstrijd situaties. Betekent trainen op basis van partijvormen (visie van de KNVB).





## 1.8 Aandachtspunten voor de trainers

Enkele belangrijke aandachtspunten voor de C-juniorentrainers zijn:

- Ook bij de C-junioren mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan. We zijn bezig met het opleiden van spelers.
- Verlang prestaties en inzet maar eis geen resultaat. Probeer te winnen, uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden, en niet uitgaande van het pure resultaat.
- Plaats de beste spelers in een centrale of aanvallende rol. Daar leren ze eerder creativiteit ontwikkelen in een kleine ruimte onder grotere weerstand. Van aanvallers kun je bovendien op latere leeftijd verdedigers maken, andersom veel moeilijker.
- Houd een voetbaladministratie bij. Zorg dat je altijd beslissingen / handelingen kunt motiveren richting spelers, ouders en jeugdbestuur, door het precies bij houden van wedstrijdgegevens, trainingsopkomst, reserves, et cetera.
- Bereid de trainingen goed voor. Ga uit van de wedstrijd en de individuele kwaliteiten van je spelers, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes.
- Maak vaste afspraken over: wedstrijdvoorbereiding, warming-up, afmelden, studie in relatie tot het voetballen en blessurebehandeling.
- Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van de I van inzicht en de C van communicatie. Wanneer er aan deze beide aspecten te weinig aandacht wordt gegeven zal dit een negatieve invloed hebben op de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler (de T).
- Eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de drie teamfuncties (opbouwen, aanvallen en verdedigen) leren herkennen en dan binnen een teamformatie kunnen functioneren.
- Op sociaal en psychisch gebied komt er veel op deze kinderen af: nieuwe school, grotere verantwoordelijkheid, een plaats vinden binnen een vriendengroep, wel of niet meegaan in groepsgedrag (roken, drinken et cetera.), kritische houding ten opzichte van gezag en volwassenen, wisselende stemmingen, seksuele gevoelens e.d. Een onderdeel van de taak van de trainer is ook, om de kinderen hierin te begeleiden.
- Door de groeispuurt lijkt het of de C-junior veel van zijn technische vaardigheden heeft verloren. Aan de bal is deze speler nog erg onrustig en zal hij altijd een oplossing zoeken in de kleine ruimte. Het verplaatsen van de bal over grote afstand, behoort nog niet tot de mogelijkheden.
- De wil om te winnen is erg groot en als de trainer erin slaagt, de spelers bij te brengen, dat dit een groepsproces moet zijn, kunnen C-junioren heel goed als team functioneren.
- Bij de C-junioren moet bewust rekening gehouden worden met het niet langdurig een en dezelfde beweging laten uitvoeren. Hierdoor ontstaat een, in sommige gevallen zelfs zeer ernstige, disbalans in de ontwikkeling van botten, spieren en pezen ten opzichte van elkaar.