



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.*

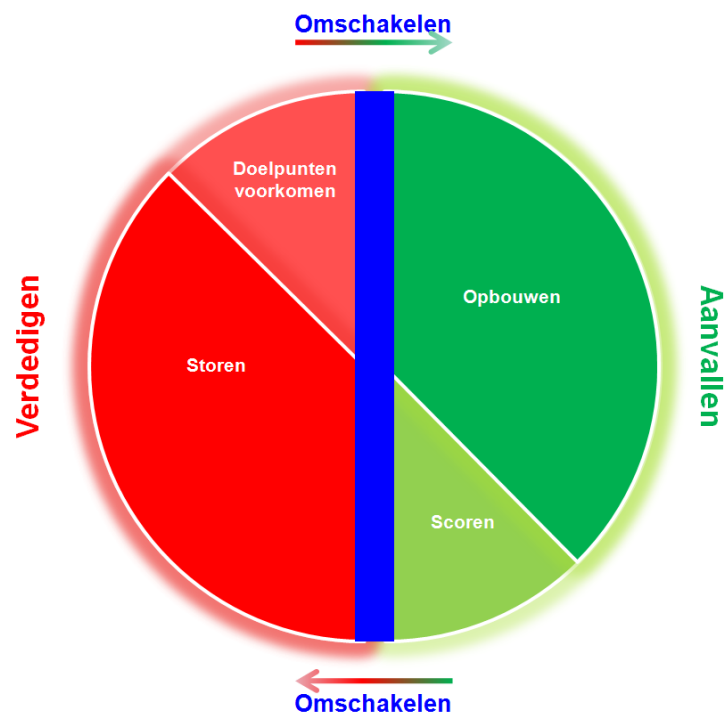
Dat is voetballen! Zeker bij de jeugd

Rinus Michels

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



Voetbaltechnisch





1 LEEFTIJDSCATEGORIE D-PUPILLEN

In dit hoofdstuk worden de leeftijdskenmerken van de D-pupil, 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.

In deze leeftijdscategorie worden belangrijke stappen gezet in het ontwikkelingsproces van de voetballer. In deze fase leren ze het "echte voetballen". Een groot veld, 11 tegen 11, buitenspelregels, et cetera. Al met al veel wijzigingen ten opzichte van het "vertrouwde 7 tegen 7".

In deze leeftijdscategorie gaat het in deze eerste situatie van 11 tegen 11 om dat spelers – gegeven de positie die ze in een elftal innemen – leren wat de bijbehorende taak inhoudt. Waarop ze worden aangesproken en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen.

D-pupillen – Het leren spelen vanuit een basistaak

De D-pupil moet aan het eind van deze pupillenfase op een volwaardige manier een Partijspel 11 tegen 11 kunnen spelen.

1.1 Leeftijdskenmerken

Een (eerstejaars) D-pupil heeft ideale lichaamsverhoudingen. Dit zorgt voor een probleemloze coördinatie. Anders wordt het voor sommige (tweedejaars) D-pupillen. Zij kunnen al te maken krijgen met de zogenaamde groeispurt, een snelle lengtegroei in een relatief korte tijdsperiode. Voor de belasting / belastbaarheid van de speler heeft dit de nodige consequenties.

De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- Goed gebouwd, harmonie waardoor goede coördinatie aanwezig is (ook toenemende kracht).
- Op deze leeftijd ontwikkelt zich een eigen wil. Zij willen zich laten gelden. Steeds vaker zullen zij hun eigen vaardigheden vergelijken met die van anderen. Ook zullen zij kritischer zijn ten aanzien van de eigen prestatie, maar ook op die van de medespeler. Ook de trainer kan onder vuur komen te liggen!
- Tegelijkertijd kan hij zich in hoge mate gaan spiegelen aan idolen, zie de hoeveelheid aan clubshirts met beroemde spelersnamen in deze leeftijd.
- Hij stelt hoge eisen aan zichzelf (en aan anderen)
- Er is veel prestatievergelijking. Bepaalde oefenvormen of spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien het nut ervan in. Kortom, er is hier sprake van een ideaal leerklimaat
- Een D-pupil is in staat om veel meer wedstrijdgericht te trainen en complexere voetbalsituaties te overzien. Vanwege deze redenen spreken partijvormen enorm aan in deze leeftijdscategorie.
- Hij vindt het prettig wanneer hij van de trainer meer individuele aandacht krijgt.
- Eerst zullen zij nog op zichzelf gericht zijn, maar langzaam ontwikkelt zich een teamspeler en dus het groepsgevoel. Het begrip voor samenwerken en tactiek ontstaat.
- De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Ze zijn prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun krachten nog slecht kunnen verdelen.
- Er wordt meer groepsbewust gedacht (Sociaal besef). De D-pupil kan zich al aan bepaalde groepsregels houden. Ze kennen hun plaats in de groep razend snel.
- Dat je de wedstrijd niet alleen kunt winnen is de D-pupil overduidelijk. Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar en kunnen al beter luisteren dan hun jongere collega's.
- Bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot ± 20 minuten mogelijk.



Kinderen van deze leeftijdscategorie zijn enthousiast, leergierig en vragen om technische scholing. Door hun motorische ontwikkeling, zijn ze in staat om de technische vaardigheden snel aan te leren. Er is een hoger leertempo dan bij de E-pupillen.

1.2 Nieuwe spelregels voor de D-pupillen

De D-pupillen krijgen te maken met de volgende nieuwe spelregels:

- Buitenspelregel
- Doeltrap / vrije schop binnen de 16 meter
- De terugspeelbal op de keeper
- Corner (afstand)
- Overtreding binnen het strafschoopgebied
- Indirecte en directe vrije trappen
- Grootte van de doelen en de afmetingen van het veld
- Veldafstanden bij een vrije trap
- Duur van de wedstrijd (2 x 30 minuten)

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

1.3 D-pupillen - selectie

In de D-pupillen leeftijdscategorie hanteert BSV Boeimeer twee selectieteams namelijk de D1 en de D2 of D3 (in de toekomst de D2). In deze selectie zijn 28 tot maximaal 30 spelers opgenomen, waarvan ongeveer de helft tweedejaars, en helft eerstejaars D-pupillen. De D1 bestaat grotendeels uit 2e jaar D spelers aangevuld met talentvolle eerstejaars spelers (verhouding 8x6 / 9x5). De D2 of D3 is een mixed team maar bestaat voornamelijk uit eerstejaars D-pupillen.

De D1 en D2 of D3 spelen in de opstelling 1-4-3-3.

De D1 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 D2 of D3 maken de spelers kennis op verschillende posities. Hierdoor leren deze spelers hoe te handelen op deze posities en leren zij tevens hoe een tegenstander op een bepaalde positie kan handelen.

De D2 en D3 moeten conform de D1 handelen echter zal er meer nadruk gelegd moeten worden op het coachen naar positie en de taken die bij deze positie horen. Getracht moet worden dat alle spelers evenveel speeltijd krijgen.

De voetbaltechnische doelstelling voor de D-pupillen selectieteams:

Team	Huidig	Doelstelling
Boeimeer D1	Hoofdklasse	Behoud hoofdklasse waar mogelijk promotie naar 2e divisie
Boeimeer D2 of D3	3e Klasse	Promotie naar 2 ^e klasse (binnen 2 jaar)

1.4 D-pupillen 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 (D3) dan de eerstejaars spelers (D5). Minimaal een keeper per team.

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

Leeftijdscategorie	Doelstelling
D-pupillen (10-12 jaar)	<ul style="list-style-type: none"> • Spelinzicht en technische vaardigheid moeten worden ontwikkeld door middel van het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties. • omschakelen van een half naar een heel speelveld.

In onderstaande tabel zijn de doelstellingen voor de keepers die tot de D-pupillen leeftijdscategorie behoren opgenomen.

Leeftijdscategorie	Doelstelling keepers
D-pupillen (10-12 aar)	<ul style="list-style-type: none"> • Is gericht op de technische ontwikkeling van de keeper: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aandacht voor basistechniek en basistactiek ✓ Aanleren, verbeteren van techniek en basistactiek vanuit keepershandelingsgebieden als aparte training en afwerkvormen en positie en partijspelen binnen de groep.

1.5 Uitgangspunten D-pupillen

In onderstaande tabel de belangrijkste uitgangspunten voor de D-pupillen:

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

1.6 Voetbaltechnische doelstelling D-pupillen

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.

Bij de D-pupillen gaat het er om dat spelers – gegeven de positie die ze in een elftal innemen – leren wat de

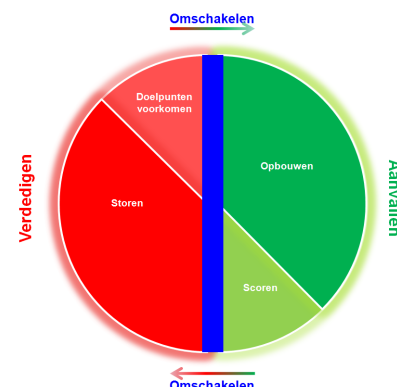
bijbehorende taak inhoudt. Waarop ze dus worden aangesproken en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen.



Het leren spelen vanuit een basistaak

1.6.1 Basistaak aanvallen

Bij het ontwikkelen van het aanvallen gaat het om opbouwen, kansen creëren en scoren. De D-pupillen moeten leren dat naast de handelingen met bal ook de ondersteunende handelingen zonder bal zoals inzicht (het kunnen "lezen" van het spel, waarnemen, herkennen, inschatten, anticiperen en beoordelen) en communicatie (inzicht op teamniveau) steeds belangrijker worden. In deze leeftijdscategorie wordt de basis gelegd voor het juist handelen op grond van inzicht van situaties en de onderlinge samenhang van de verschillende taken. Voor het coachen van aanvallen gaat het vooral om het ontwikkelen van het waarnemen en inschatten van de juiste tijd-ruimtelijke verhoudingen.



De D-pupillen moet leren om met elkaar zo aan te vallen dat ze tot scoren komen. Een belangrijk uitgangspunt is dat het zo groot mogelijk maken en houden van het veld, zowel in de lente als in de breedte. Het spel zonder bal is in de meeste gevallen een voorwaarde voor het spel met bal. Het komt nu veel meer aan op het positie kiezen dat de tegenstander gedwongen wordt niet uitsluitend op de balbezittende speler te moeten letten, maar ook op de vrijlopende andere spelers.

De spelers moeten leren welke voetbalhandelingen op bepaalde plaatsen in een elftal van belang zijn. Een aanvaller zal in de regel vaker een individuele passeeractie maken dan een centrale verdediger. Voor de D-pupillen geldt ook dat het handelen meer en meer afhankelijk wordt van de onderlinge afstemming. De ene speler kan pas iets succesvol ondernemen als de andere spelers de voorwaarden daarvoor heeft gecreëerd.

Het leren spelen vanuit een basistaak		
Aanvallen	Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> - Leren om de bal met de juiste snelheid in de juiste richting te spelen. - Leren om spelers positie te leren kiezen om aanspeelbaar te zijn - Leren dat een speler zich op het juiste moment aanbiedt - Leren om in balbezit te blijven om te kunnen aanvallen - Leren om het moment te kiezen om een bal te spelen of een individuele actie te maken
	Algemene uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none"> - Leren om de ruimte met elkaar groot maken (lengte / breedte) - Leren dat diep spelen voor gaat dan het spel in de breedte - Leren dat spelen in de breedte of terugspelen voorbereidend of inleidend zijn op de dieptepass - Leren om de veldbezetting optimaal te houden (onderlinge afstanden)
	Dominante voetbalhandelingen	<ul style="list-style-type: none"> - Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (verdediger, middenvelder en aanvaller) - Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander) staan - Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie)

1.6.2 Basistaak omschakelen

Ook het omschakelen van aanvallen naar verdedigen en omgekeerd kost weer de nodige tijd om te ervaren en te wennen aan de nieuwe omstandigheden. Tijdens het omschakelmoment moeten de D-pupillen leren om zo snel mogelijk weer te gaan aanvallen of te verdedigen. De spelers moeten inzicht krijgen in de verschillende opties en wanneer welke optie toegepast kan worden, of juist niet.

Voor alle omschakelmoment geldt dat er zo snel mogelijk over gegaan moet worden naar de nieuwe situatie. De wedstrijd is hierbij het ultieme hulpmiddel. Tijdens een wedstrijd of partijvorm vinden er continu omschakelmomenten plaats.



Het leren spelen vanuit een basistaak		
Omschakelen	Doelstelling	- Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie (zowel met als zonder bal)
	Algemene uitgangspunten	- Leren om snel en doelgericht om te schakelen - Leren dat iedereen snel is betrokken
	Dominante voetbalhandelingen	<p>Moment van balverovering</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leren om weer direct doelgericht te handelen - Voor alle overige handelingen; zie aanvallen <p>Moment van balverlies</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Bij het ontwikkelen van het verdedigen gaat het niet meer om individueel verhinderen dat een tegenstander opbouwt of eventueel scoort, maar meer het vervullen van een taak, een rol in de linie een flank of as van het team. De onderlinge accenten van de taken en de samenhang en afstemming ervan worden steeds belangrijker. Het leren van de functie van buitenspelregel en het leren hanteren ervan is een nieuw element bij het verdedigen. Bij de D-pupillen wordt ook steeds duidelijker welke spelers voor welke functies en posities het meest geschikt zijn. Ook wordt duidelijk of een speler beter centraal, of aan de linker- of rechterkant kan voetballen.

Bij het leren verdedigen bij de D-pupillen gaat het om het ontwikkelen van het inzicht van wat en wie er waar verdedigd moet worden en welke spelers welke taak daarin moet vervullen. Het moet duidelijk gaan worden dat alle spelers een rol hebben in het verdedigen. Het op een juiste wijze druk uitoefenen, het dekken van de tegenstander, het duelleren om de bal, de tackle, de slidings alles wat moet worden ontwikkeld en gecorrigeerd als de situatie daar om vraagt.

De spelers moeten leren welke voetbalhandelingen op bepaalde plaatsen in een elftal van belang zijn.

Het leren spelen vanuit een basistaak		
Verdedigen	Doelstelling	- Leren dat verdedigende voetbalhandelingen gerelateerd zijn aan een taak in het elftal (basistaak) - Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting moment en snelheid staan - Heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties voor verdedigen: grotere afstanden, nieuwe spelregels, et cetera)
	Algemene uitgangspunten	- Leren dat iedereen een bijdrage levert bij het verdedigen - Leren om de ruimtes met elkaar klein te maken (lengte / breedte - knijpen) - Leren om druk te zetten op de balbezittende spelers - Leren om kort te dekken in de buurt van de bal - Leren om rug- en ruimtedekking te geven verder van de bal vandaan - Leren verdedigen binnen de spelregels



	<p>Dominante voetbalhandelingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (verdediger, middenvelder en aanvaller) - Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie tussen tegenstanders (en doel), richting, moment en snelheid (rol tegenstander) staan - Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bijvoorbeeld samenwerking tussen de laatste linie en keeper in het verdedigen van de ruimte tussen de keeper en de laatste linie)
--	--	---

1.7 Aandachtpunten trainingen en wedstrijden

Het gaat bij de D-pupillen (eerste ervaring in 11 tegen 11 situatie) vooral om de accenten op het vlak van de I: inzicht. Wanneer aan dit aspect te weinig aandacht gegeven wordt zal dit een negatieve consequentie hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler. Spelers moeten eerst het inzicht in de bedoelingen binnen een teamorganisatie leren herkennen om dan binnen een teamformatie te kunnen functioneren.

Posities dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties (opbouwen, aanvallen en verdedigen) en gekoppeld aan de positie in het speelveld.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Goede veldbezetting en teamorganisatie
- Onderlinge afstanden
- Kwaliteit van het positiespel (met en zonder bal)
- Diepte in het spel
- Laat alle technische voetbalvaardigheden vooral naar goede voorbeelden oefenen, ideale leeftijd: passen, trappen, dribbelen, drijven, aan- en meenemen van de bal, koppen, inwerpen, bal veroveren, schouderduw, sliding, tackel, kappen, draaien en passeerbewegingen
- Duel 1:1
- Positiespelen: 3:1, 4:2 en 5:2;
- Organisatie binnen een elftal (algemeen / coaching).

1.8 Aandachtpunten voor de trainers

Enkele belangrijke aandachtspunten voor de D-pupillentrainers zijn:

- Bij de D-pupillen 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.
- Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk. Geef hem daarom speelmogelijkheden op veel plaatsen in een elftal. Pas op 15 – 16 – 17 jarige leeftijd kunnen voor de posities binnen een elftal wat definitievere keuzes gemaakt worden.
- 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.
- Probeer ernaar te streven dat je een soort voetbaladministratie bijhoudt. 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.