

Handboek Jeugd L.v.v. Friesland



L.v.v. Friesland voor de Jeugd

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Voorwoord | 3 |
| Doelstellingen en uitgangspunten | 4 |
| Voetbaltechnische taken | 5 |
| Jeugdspeler | 5 |
| Aanvoerder | 5 |
| Jeugdtrainer..... | 5 |
| Profiel van een F-pupillen trainer/coach..... | 5 |
| Profiel van een E-pupillen trainer/coach | 6 |
| Profiel van een D-pupillen trainer/coach | 6 |
| Profiel van een C-junioren trainer/coach | 6 |
| Profiel van een B-junioren trainer/coach | 6 |
| Profiel van een A-junioren trainer/coach | 7 |
| Jeugdleader | 7 |
| Hoofd jeugdopleiding..... | 8 |
| Technisch coördinator D-, E- en F-pupillen..... | 8 |
| Technisch coördinator A-, B- en C-junioren | 9 |
| Technisch Adviseur..... | 10 |
| Specifieke leeftijdskenmerken F- t/m A-jeugd..... | 11 |
| F-jeugd (6-8 jaar)..... | 11 |
| E-jeugd (8-10 jaar)..... | 12 |
| D-jeugd (10-12 jaar) | 13 |
| C-jeugd (12-14 jaar)..... | 14 |
| B-jeugd (14-16 jaar)..... | 15 |
| A -jeugd (16-18 jaar)..... | 16 |
| De training..... | 18 |
| Dribbelen en drijven | 18 |
| Passen en trappen..... | 18 |
| Aan- en meenemen van de bal..... | 18 |
| Jongleren..... | 18 |
| Koppen..... | 18 |
| Duel | 19 |
| Combineren | 19 |
| Positiespelen | 19 |
| Partijspelen..... | 19 |
| Keeperstraining | 20 |
| Trainingsopzet | 21 |
| Vorbereiding | 21 |
| Inhoud | 21 |
| Trainingsvormen | 22 |
| Wedstrijden | 23 |
| Warming-up..... | 23 |
| Voorbespreking | 23 |
| Zevental | 23 |
| Posities..... | 24 |
| Elftal..... | 26 |
| Posities..... | 27 |
| Coaching | 30 |
| Huishoudelijk Reglement..... | 33 |
| Gedragscode L.v.v. Friesland..... | 33 |
| Bijlage: L.v.v. Friesland, informatie voor leden | 35 |

Voorwoord

Sinds het seizoen 2008/2009 heeft L.v.v. Friesland weer eigen jeugd in de gelederen. Hier zijn wij bijzonder trots op. Na het opzetten van de organisatorische inrichting van de jeugdopleiding heeft de Technische Commissie een jeugdplan opgesteld, waarin de voorwaarden zijn omschreven om tot een volwaardige jeugdafdeling voor de L.v.v. Friesland te komen.

De Technische Commissie

Leeuwarden, Januari 2010

Doelstellingen en uitgangspunten

In dit jeugdplan zijn de voorwaarden vastgelegd om de jeugd van L.v.v. Friesland optimaal te kunnen laten voetballen. In alle geledingen binnen de jeugdafdeling dient daartoe een goed voetbalklimaat te heersen. Met dit onderdeel van het jeugdplan wordt het kader vastgelegd waarbinnen de voetbaltechnische zaken dienen plaats te vinden.

Dit jeugdplan draagt er toe bij dat:

- de jeugdleden zo goed mogelijk kunnen presteren;
- de leiders en trainers zo goed mogelijk hun taken kunnen volbrengen;
- er duidelijkheid en eenduidigheid is binnen de jeugdafdeling;
- er een prettig voetbalklimaat heerst;
- leeftijdsspecifieke kenmerken van spelers worden onderkend;
- er een herkenbare en attractieve speelstijl gehanteerd wordt binnen de gehele vereniging;

Om deze doelstellingen en uitgangspunten te kunnen bereiken worden gewenste voetbaltechnische aspecten uiteengezet. Er wordt daarbij onderscheid gemaakt tussen trainingen en wedstrijden.

Wij hopen dat dit meerjarenplan er toe bijdraagt dat de jeugd van L.v.v. Friesland binnen vijf jaar in alle leeftijdsgroepen een waardige speler is in de hoofdklasse.

Het jeugdplan is een levend document en kan dan ook tijdens het voetbalseizoen worden aangepast. Dit alles onder het toezicht van de Technische Commissie. De Technische Commissie is eigenaar van het jeugdplan. Eventuele wijzigingen in het jeugdplan worden in het jeugdbestuur afgestemd.

Voetbaltechnische taken

Jeugdspeler

De jeugdspelers zijn uiteindelijk de personen waar alles binnen de jeugdafdeling om draait. Dit betekent overigens niet dat de spelers geen verplichtingen hebben. Integendeel zelfs. Ideeën en initiatieven van de spelers worden nu niet altijd ten uitvoer gebracht, mede omdat het jeugdbestuur ervan niet op de hoogte is. De activiteitencommissie houdt jaarlijks een enquête waarop de jeugdspelers hun ideeën en initiatieven kunnen vermelden. Het jeugdbestuur kan hierop reageren. Een positief neveneffect is dat de jeugdspelers en -teams op deze manier meer betrokken raken bij de organisatie van de jeugdafdeling van L.v.v. Friesland.

Aanvoerder

Bij selectieteams wijst de trainer een aanvoerder aan voor het gehele seizoen. Bij overige teams is dit een taak van de leider. De aanvoerder toont altijd voorbeeldgedrag en is verantwoordelijk voor een aantal taken, zowel binnen als buiten het veld. Dit betreft dan het leiden van de warming-up en het netjes houden van het kleedlokaal. De aanvoerder is als het ware 'het verlengstuk' van de leider(s) en trainer(s).

Jeugdtrainer

Bij de jeugd in de selectieteams ligt vooral de nadruk op de voetbalopleiding. Prestaties zijn minder belangrijk en ondergeschikt aan het opleiden. Wel moeten de selectieteams zodanige prestaties leveren, dat het nagestreefde niveau wordt gehaald. Verondersteld wordt dat, wanneer de voetbalopleiding succesvol is, de prestaties ook zichtbaar worden. Deze prestaties zullen bij de senioren (1e en 2e elftal) goed van pas komen, want daar staat het presteren echt centraal. Voor de recreatieve teams/elftallen dienen capabele personen te worden aangetrokken die het technisch plan ondersteunen c.q. uitvoeren. Deze trainers krijgen wat de oefenstof (voor trainingen) betreft, ondersteuning van de selectietrainer van de eigen leeftijdsgroep en van het hoofd jeugdopleiding. De belangrijkste taak van de jeugdtrainer is om technische- en tactische vaardigheden over te brengen op zijn team. De wijze waarop is van essentieel belang. Naast deze taken heeft hij ook taken op sociaal pedagogisch gebied. Zaken als het bijbrengen van sportiviteit, teamverband, saamhorigheid en het accepteren en naleven van regels en afspraken behoren daar absoluut toe.

Taken van de jeugdtrainer zijn:

- werken volgens het handboek jeugdplan van L.v.v. Friesland;
- trainen, begeleiden en coachen van het eigen team;
- ondersteunen van de overige trainers in de leeftijdsgroep. (selectietrainer).
- Bijhouden van het speler volgsysteem (in samenwerking met de team-/elftalvaarders)

Profiel van een F-pupillen trainer/coach

Een goede F-pupillen trainer/coach is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede F-pupillen trainer/coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen, in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

Profiel van een E-pupillen trainer/coach

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de E-pupillen de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt, motiveert en corrigeert vooral op technisch gebied. Een goede E-pupillen trainer/coach is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider. Iemand met een echte voorbeeldfunctie in plaats van de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

Profiel van een D-pupillen trainer/coach

De D-pupillen trainer/coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt: hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheden beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau.

Als D-pupillen trainer/coach hoef je minder dan bij de E- of F- jeugd te reageren op het moment zelf. D-pupillen kunnen al een korte foutanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de D-pupillen trainer/coach in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren. Een goede trainer/coach bij de D-pupillen reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

Profiel van een C-junioren trainer/coach

Een goede C-junioren trainer/coach weet in de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar de eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen.

Een dergelijke trainer/coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Van een goede trainer/coach kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen tevens houdt aan de afgesproken selectieregels (huisregels). Dat laatste kan alleen als **de trainer/coach zelf** op dit gebied **een voorbeeldfunctie** vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het 4 - 3 - 3 concept, zodat hij de C - junioren de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C-junioren bij de uitvoering van het concept. De trainer/coach is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

Profiel van een B-junioren trainer/coach

Een goede B-junioren trainer/coach is in de eerste plaats heel eerlijk en consequent.

Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept: juist bij B-junioren kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan.

Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen die bij deze leeftijdsgroep passen. Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze B-junioren, die overigens voortdurend verandert. Daarnaast durft hij ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren en versterkt hij de binding van de spelers met de club. Ook is deze B-junioren trainer/coach in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

Profiel van een A-junioren trainer/coach

De A-junioren trainer/coach heeft een overzicht op de groep en dus een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'. Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden. De A-junioren trainer/coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft.

Hij moet zeer goed kunnen communiceren. Dit is een van de belangrijkste eigenschappen van deze trainer/coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist. De A-junioren trainer/coach gebruikt hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.

Jeugdleider

Voor een praktische uitvoering van dit plan zijn goede elftal-/teamleiders noodzakelijk. Dit moeten mensen zijn die bereid zijn met elkaar samen te werken en dit technisch plan positief ondersteunen en uitvoeren. Voor de leidersfunctie maken we onderscheid in twee categorieën, namelijk:

- leiders voor prestatieteams;
- leiders voor recreatieteams.

Voor het basisprofiel van de leidersfunctie heeft dat consequenties.

Een uitgangspunt is dat ieder team twee leiders heeft. Zij hebben de zorg voor een team en dus voor de spelers die daarvan deel uitmaken. Onderdeel van dit jeugdplan is ook dat we leiders stimuleren cursussen te volgen.

Ten aanzien van één taak is er een duidelijk verschil. De leiders van een recreatief team maken de opstelling van het team voor de wedstrijden en beslissen over het inzetten van wisselers (beide eventueel in samenspraak met de trainer). De leiders van selectieteams hebben deze taak niet; zij adviseren de trainer bij het maken van de opstelling en het uitvoeren van de wissels. Als er in een leeftijdsgroep één team is, beslist de trainer.

Taken zijn onder meer:

- aanspreekpunt zijn voor ouders en spelers;
- doorgeven van informatie aan de spelers en trainer;
- maken van de opstelling voor de wedstrijden en het uitvoeren van het wisselbeleid;
- ontvangen van de bezoekende vereniging, scheidsrechter en het afhandelen van het uitslagenformulier;
- zorgdragen voor correct gedrag in de kleedkamers;
- zorgdragen voor correct gedrag "uit en thuis";
- bijhouden van het speler-/volgsysteem van het team (geldt niet voor leiders van de 1e selectieteams, omdat dit een taak is van de trainer. Indien nodig kan hij desgewenst ondersteunen);
- mede organiseren van de seizoensafsluiting van het team;
- organiseren van vervoer naar uitwedstrijden;
- organiseren van het wassen van de sportkleding.

Basisprofiel:

- affiniteit met jongens/meisjes in de leeftijdscategorie;
- affiniteit om te functioneren met een team (individu – groep);
- bereid zijn een deel van de zaterdag aan deze klus te besteden;
- pro-actieve uitstraling hebben;
- veel plezier hebben aan het (kijken naar) voetbal;
- zorgvuldig kunnen handelen.

Hoofd jeugdopleiding

Het hoofd jeugdopleiding is vanuit zijn functie verantwoordelijk voor het technisch (jeugd)beleid binnen L.v.v. Friesland. Daarnaast is deze betrokken bij bijzondere activiteiten aangaande de selectieteams en overige teams. Het hoofd jeugdopleiding legt verantwoording af aan het jeugdbestuur. De taakgebieden van het hoofd jeugdopleiding zijn:

- eindverantwoordelijk voor technisch beleid voor de jeugd;
- aansturen van de technisch coördinatoren;
- trainingsintensiteit bepalen in overleg met technisch coördinatoren;
- (mee) opstellen cq. optimaliseren voetbaltechnisch onderdeel technisch beleidsplan;
- bewaken van de uitvoering van het technisch beleidsplan;
- bewaking van de L.v.v. Friesland Visie;
- periodiek overleg met technisch coördinatoren organiseren en evalueren (pupillen en junioren);
- vaststellen aanvang en einde trainingsperiode;
- samen met technisch coördinatoren een schriftelijke beoordeling van de selectiespelers opstellen (minimaal 1 maal per jaar). Op basis hiervan (eventueel individueel) trainingsplan opstellen;
- bezoeken vergaderingen (jeugdbestuur en technische commissie). Is lid van de technische commissie;
- voorstellen doen t.a.v. het technische beleid;
- bezoeken wedstrijden van de selectie teams (totale jeugd);
- opzetten interne scouting;
- analyses maken van bekeken wedstrijden;
- contacten onderhouden met de B.V.O.'s met betrekking tot de jeugd in overleg met voorzitter jeugdbestuur;
- contacten onderhouden met de K.N.V.B. in samenwerking met de (wedstrijd)secretaris;
- voorwaarden scheppen om prestaties te leveren;
- contacten CIOS (stagiaires);
- motiveert de gekozen beleidslijn en de daarbij gehanteerde spelregels aan technisch coördinatoren;
- communiceert minimaal twee maal per seizoen in het clubblad de "Friesland Revue" over werkzaamheden/ervaringen.

Voor het hoofd jeugdopleiding gelden de volgende functie-eisen. Hij/zij moet:

- kennis hebben van de technische zaken binnen een voetbalvereniging;
- in het bezit zijn van trainer/coach diploma s (minimaal TC II);
- moet affiniteit hebben met jeugdvoetbal;
- moet beschikken over goede contactuele en sociale vaardigheden;
- moet kunnen rapporteren aan de technische commissie in woord en geschrift.

Technisch coördinator D-, E- en F-pupillen

Deze draagt i.s.m. het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland zorg voor de uitvoering van het (technisch) jeugdbeleid binnen het kader van het jeugdbeleidsplan.

- technische coördinatie van de D/E/F-pupillen;
- verantwoordelijk voor de uitvoering en naleving door de trainers van de in het technisch deel omschreven activiteiten;
- organiseren van ouderavonden i.s.m. het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland;
- organiseren en leiden van de periodieke werkbesprekingen met de pupillentrainers
- het eventueel mede organiseren, in de maand mei, van instuifdagen voor nieuwe D/E/F-pupillen en dit alles afstemmen met het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland;
- het aansturen van evaluatiegesprekken tussen leiders en trainers van de (selectie)teams van de D/E/F-pupillen in november en maart, met daarin o.a. de gang van zaken, evt. problemen: wat gaat goed, spelersbesprekingen en spelerswaarderingen, n.a.v. speler-volgsysteem;
- het observeren van de speelwijze en coaching bij het selectieteam van de D/E/F-pupillen;
- het werven van (selectie)trainers;

- het bijhouden van de spelersmappen (n.a.v. het speler-/volgsysteem) en deze op het moment van overgang naar de C-junioren overdragen aan de technisch coördinator A/B/C-junioren
- het jeugdplan met betrekking tot de D/E/F-pupillen kritisch toetsen aan de praktijk, het vastleggen van de bevindingen en deze overleggen met het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland
- beheren van het speler-/volgsysteem voor D/E/F-pupillen;
- begeleiden van de jeugdtrainers van de pupillenteams;
- het zonodig bindend adviseren bij de indeling van de pupillenteams;
- het in overleg met trainers nemen van beslissingen ten aanzien van de doorstroming van spelers in het geval de overige betrokkenen er niet uitkomen;
- bepalen van trainingsintensiteit;
- oefenstof aanreiken (eventueel d.m.v. trainingsdemonstraties);
- (mede) opstellen cq. optimaliseren voetbaltechnisch onderdeel jeugdbeleidsplan;
- samenstellen van selecties i.s.m. trainers;
- trainersoverleg organiseren (pupillen);
- opvang afvallers selectie / spelers begeleiden;
- vaststellen aanvang en einde trainingsperiode i.s.m. jeugdbestuur van L.v.v. Friesland
- het begeleiden van jeugdspelers;
- het samen met selectietrainers geven van een schriftelijke beoordeling van selectiespelers (minimaal eenmaal per jaar). Op basis hiervan (eventueel individueel) trainingsplan opstellen;
- bezoeken van vergaderingen (jeugdbestuur, + externe vergaderingen op verzoek van jeugdbestuur). Is daarnaast lid van de Technische commissie van het jeugdbestuur;
- (laten) verzorgen van individuele trainingen (voetbalschool L.v.v. Friesland);
- voorstellen doen t.a.v. het technische beleid;
- bezoeken wedstrijden van de (selectie)teams (pupillen);
- opzetten interne scouting in de toekomst;
- analyses maken van bekeken wedstrijden en deze archiveren;
- voorwaarden scheppen om prestaties te leveren;
- contacten CIOS/ALO (stagiaires);
- motiveren van de gekozen beleidslijn en de daarbij gehanteerde spelregels aan direct betrokkenen zoals trainers, spelers en ouders;
- minimaal twee maal per seizoen in het clubblad "Friesland Revue" communiceren over werkzaamheden/ervaringen;
- communiceren met technisch coördinator A/B/C-junioren over voortgang/doorstroming D-pupillen;
- selecteert in overleg met de trainer(s) van de onderbouw de spelers die gaan trainen bij de V.K.S. L.v.v. Friesland.

Technisch coördinator A-, B- en C-junioren

Deze draagt i.s.m. het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland zorg voor de uitvoering van het (technisch) jeugd beleid binnen het kader van het jeugdbeleidsplan. Hij is tevens Hoofd Jeugdopleiding.

- technische coördinatie van de A/B/C-junioren;
- verantwoordelijk voor de uitvoering en naleving door de trainers van de in het technisch deel omschreven activiteiten;
- organiseren van ouderavonden i.s.m. het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland;
- organiseren en leiden van de periodieke werkbesprekingen met de juniorentrainers;
- het eventueel mede organiseren, in de maand mei, van instuifdagen voor nieuwe A/B/C junioren en dit alles afstemmen met het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland.
- het aansturen van evaluatiegesprekken tussen leider en trainers van de (selectie)teams van de A/B/C-pupillen in november en maart, met daarin o.a. de gang van zaken, evt. problemen: wat gaat goed, spelersbesprekingen en spelerswaarderingen, n.a.v. speler-/volgsysteem
- het observeren van de speelwijze en coaching bij de A/B/C junioren van de selectieteams;
- het werven van (selectie)trainers;
- het bijhouden van de spelersmappen (n.a.v. speler-/volgsysteem) en deze op het moment van overgang naar de A-junioren overdragen aan de seniorencommissie;
- het jeugdplan, m.b.t. de A/B/C-junioren kritisch toetsen aan de praktijk, vastleggen van de bevindingen en deze overleggen met het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland;

- beheren van het speler-/volgsysteem voor A/B/C-junioren;
- begeleiden van de jeugdtrainers van de juniorenteams;
- het zonodig bindend adviseren bij de indeling van de juniorenteams;
- het in overleg met de trainer nemen van beslissingen ten aanzien van de doorstroming van spelers in het geval de overige betrokkenen er niet uitkomen;
- trainingsintensiteit bepalen;
- oefenstof aanreiken (eventueel d.m.v. trainingsdemonstraties);
- (mede) opstellen cq. optimaliseren voetbaltechnisch onderdeel jeugdbeleidsplan;
- samenstellen selecties i.s.m. selectietrainers
- trainersoverleg organiseren (junioren)
- opvang afvallers selectie / spelers begeleiden
- vaststellen aanvang en einde trainingsperiode i.s.m. het jeugdbestuur van L.v.v. Friesland;
- het begeleiden van jeugdspelers;
- samen met selectietrainers schriftelijke beoordeling selectiespelers (minimaal 1 maal per jaar). Op basis hiervan (eventueel individueel) trainingsplan opstellen.
- bezoeken vergaderingen (jeugdbestuur + externe vergaderingen op verzoek van het jeugdbestuur). Is lid van de Technische commissie van het jeugdbestuur;
- (laten) verzorgen van individuele trainingen (voetbalschool);
- voorstellen doen t.a.v. het technische beleid;
- bezoeken wedstrijden van de selectie teams (junioren);
- scouting op termijn;
- analyses maken van bekeken wedstrijden en deze archiveren;
- voorwaarden scheppen om prestaties te leveren;
- contacten CIOS/ALO (stagiaires);
- motiveert de gekozen beleidslijn en de daarbij gehanteerde spelregels aan direct betrokkenen zoals trainers, spelers en ouders;
- communiceert minimaal twee maal per seizoen in het clubblad Friesland Revue over werkzaamheden/ervaringen;
- communiceert met technisch coördinator D/E/F-pupillen over voortgang/doorstroming D-pupillen;
- selecteert in overleg met de trainer(s) van de bovenbouw de spelers die gaan trainen bij de V.K.S. L.v.v. Friesland.

Basisprofiel technisch coördinator:

- affiniteit met jeugdvoetbal;
- organisatietalent (leiding kunnen geven aan overige jeugdtrainers);
- goede communicatieve vaardigheden;
- in het bezit van diploma Oefenmeester III en eventueel II of bereid zijn deze te behalen;
- bij voorkeur zelf op niveau hebben gevoetbald (1e elftal of hoger);
- is bereid op zaterdag, als er gevoetbald wordt, aanwezig te zijn;
- is bereid op doordeweekse (trainings)dagen aanwezig te zijn;
- Administratieve vaardigheden en zorgvuldig kunnen handelen.

Technisch Adviseur

- Geeft advies op het gebied van technische zaken zoals oefenstof, indeling teams, leeftijdsproblematiek en op de zaterdag het bekijken van wedstrijden. In de toekomst het aanwijzen van leiders en trainers in i.s.m. technische commissie en het jeugdbestuur. Tevens in overleg bijwonen van vergaderingen van het jeugdbestuur.

Specifieke leeftijdskenmerken F- t/m A-jeugd

F-jeugd (6-8 jaar)

Psychische kenmerken

- behoefte aan duidelijke leiding;
- gering concentratievermogen;
- individueel gericht, weinig sociaal –voelend;
- bewegingsdrang;
- speels;
- training en wedstrijd zien als avontuur.

Fysieke kenmerken

- langzame verbetering van coördinatie;
- relatief weinig kracht;
- zwak balgevoel;
- geringe duurprestaties;
- snel herstel na inspanning.

Trainingsdoelstellingen ("*Wennen door spelen*")

- Technisch: Baas worden over de bal. Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen. Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden. Herhalingen zijn noodzakelijk.
- Conditioneel: Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc. Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.
- Tactisch: Aanleren van belangrijkste spelregels. Begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / voorkomen.
- Mentaal: Leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).

Accenten training

- ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal;
- veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren);
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen;
- doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme);
- speelse oefenvormen aanbieden.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door en (afwisselend en herhalend):

- dribbelen;
- drijven met de bal;
- passen en trappen (links en rechts);
- gericht schieten;
- verwerken van de bal;
- leren samenspelen;
- duel 1:1 (aanvallend);
- leren samenspelen in kleine partijen.

Coaching

- blijven motiveren;
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen;
- simpel woordgebruik;
- helpend gedrag vóór, tijdens en na de wedstrijd en training;

- individuele aandacht.

E-jeugd (8-10 jaar)

Psychische kenmerken

- nog snel afgeleid;
- wat meer sociaal-voelend;
- krijgt besef voor uitvoeren van taken;
- geldingsdrang;
- leergevoelig.

Fysieke kenmerken

- groei naar verdere harmonie;
- meer coördinatie;
- toename uithoudingsvermogen;
- toename doorzettingsvermogen.

Trainingsdoelstellingen ("Wennen door spelen")

Technisch: Spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) (ideale leeftijd!). Vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).

Conditioneel: Spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.

Tactisch: Drang naar individueel spel niet aantasten. Bij tactische vorming alleen uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken / voorkomen). Aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels.

Mentaal: Wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

Accenten training

- ideale leeftijd voor motorisch leren;
- veel op techniek trainen;
- veel spel- en wedstrijdvormen;
- kleine partijspelen en eenvoudige positie spelen;
- veel balcontact.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek;
- gericht schieten;
- passen en trappen (links en rechts);
- dribbelen ;
- drijven met de bal;
- inwerpen;
- duel 1:1 (aanvallend);
- afwerken op doel;
- eenvoudige positie spelen (3:1, 4:1);
- uitspelen van de 2:1-situatie;
- koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken; techniek scholen, angst wegnemen);
- kleine partijspelen;
- beheersen en bewerken van de bal.

Coaching

- ruimte laten voor eigen ontdekkingen;
- simpel woordgebruik;
- helpend gedrag vóór, tijdens en na de wedstrijd;
- spelvreugde moet voorop staan.

Opmerking: bij 2e jaars E-jeugdspelers aandacht schenken aan de overgang naar D ('groot veld').

D-jeugd (10-12 jaar)

Psychische kenmerken

- leergierig;
- toename sociaal besef;
- enthousiast en goed aanspreekbaar;
- prestatiedrang;
- kritiek op eigen prestaties en van anderen;
- navolging van idolen.

Fysieke kenmerken

- ideale lichaamsverhoudingen;
- goede coördinatie;
- kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig.

Trainingsdoelstellingen ("*Leren door spelen*")

Technisch: Gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel en met partner. Voordoen is essentieel. Techniek leren toepassen door kleine partijvormen.

Conditioneel: Voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeid-rustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust'). Geen conditionele vorming zonder bal.

Tactisch: Aanleren van algemene tactische principes en het leren van 'buitenspel'. Aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren). In wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.

Mentaal: Prestatievergelijking van individuele verrichtingen.

Accenten training

- basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal);
- veel spelsituaties trainen;
- schaven aan techniek (afwisselend programma);
- techniek vormen onder weerstand (wedstrijdsituaties);
- creativiteit van spelers niet inperken.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek;
- dribbelen;
- drijven met de bal;
- passen en trappen (links en rechts);
- aan- en meenemen van de bal;
- koppen;
- afwerken op doel;

Coaching

- ruimte laten voor eigen ontdekkingen;
- extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies;
- gebruik maken van eenvoudige coachterminen (zie bladzijde 34);
- positieve waardering is erg belangrijk;
- stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport);
- helpend gedrag vóór, tijdens en na de wedstrijd.

C-jeugd (12-14 jaar)

Psychische kenmerken

- kritisch voor gezag;
- behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten;
- groepsvorming;
- motivatiegebrek;
- idealistisch / eigenwijs;
- andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal);
- gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen.

Fysieke kenmerken

- (pré)puberteit;
- disharmonie;
- bij sommigen enorme lengtegroei;
- beperkte belastbaarheid;
- onstabiele motoriek;
- blessuregevoelig.

Trainingsdoelstellingen ("Benaderen van de wedstrijd")

| | |
|---------------|---|
| Technisch: | Voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo. Wedstrijdvormen inbouwen. Door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo). |
| Conditioneel: | Intensiteit mag toenemen t.o.v. D-jeugd, maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!). Conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm. Aandacht voor snelheid. |
| Tactisch: | Vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man- / ruimtedekking; positiewisselingen) verder uitbreiden van individuele tactiek. Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek en inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities. |
| Mentaal: | Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel. Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer). |

Accenten training

- technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijdssituatie (handelingsnelheid vergroten);
- veel positie- en partijspelen;
- geen krachttraining (lengtegroei);
- oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen;
- herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positiepel (3:1, 4:1, 5:2, 5:3);
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend);
- kaatsen;
- passen, trappen (links en rechts);
- koppen (techniek);
- individuele baltechniek;
- opbouw van achteruit (ook door keeper).

Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie (zie bladzijde 34);
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.);
- individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering;
- motiveren waarom iets (anders) moet;
- eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken;
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (vóór- en nabespreking).

B-jeugd (14-16 jaar)

Psychische kenmerken

- meer realiteitszin;
- minder emotioneel;
- agressie neemt af;
- toenemende zelfkennis;
- streven naar verbetering van prestaties;
- meer denken in teambelang;
- gezag wordt weer beter geaccepteerd.

Fysieke kenmerken

- lichaam groeit naar harmonisch geheel;
- toenemende breedtegroei en spiervolume;
- kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk;

Trainingsdoelstellingen ("Presteren in de wedstrijd")

- Technisch:** Verder scholen van technische vaardigheden (met hogere (handelings)snelheid en weerstanden). Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijd situaties en via positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen)
- Conditioneel:** Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits). De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn. Intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.)
- Tactisch:** Uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid totstandbrengen). Het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie. Het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).
- Mentaal:** Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

Accenten training

- wedstrijd situaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden;
- verbeteren van technische elementen;
- trainen op (handelings)snelheid en uithouding;
- wedstrijd tactiek en taken binnen team terug laten komen (ook specifiek per linie);
- veel positiespelen.

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positie spel (3:1, 4:1, 5:2, 5:3);
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend);
- kaatsen;
- passen, trappen (links en rechts);
- koppen (techniek);
- individuele baltechniek;
- opbouw van achteruit (ook door keeper).

Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie (zie bladzijde 34);
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.);
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team;
- individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering;
- eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken;
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (vóór- en nabespreking).

A -jeugd (16-18 jaar)

Psychische kenmerken

- stabilisatie van karakter;
- duidelijke zelfkritiek;
- toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen);
- prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe.

Fysieke kenmerken

- benadering lichamelijke volwassenheid;
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden;
- nauwelijks gevaar voor overbelasting.

Trainingsdoelstellingen ("Streven naar optimale prestatie")

| | |
|---------------|--|
| Technisch: | Verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) onder grotere weerstand. Het inbrengen van automatismen (blijven herhalen). Extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies. |
| Conditioneel: | Spelers belasten tot maximale prestatieniveau en uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstand. Gericht scholen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren). |
| Tactisch: | Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies. Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze. |
| Mentaal: | Streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionisme. Stimuleren van kritische zelfbeoordeling. Aangeven van verwachte toekomst bij senioren. |

Accenten training

- alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen;
- wedstrijd situaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden;
- trainen op spelhervattingen;
- individueel trainen op specifieke technische en tactische aspecten;
- conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (senioreniveau).

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positiespel (5:2 en 3:1);
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend);
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander) ;
- passen, trappen (links en rechts, hoog en laag);
- koppen (aanvallend, verdedigend);
- opbouw van achteruit (ook door keeper);
- diversiteit aan afwerkvormen;
- 'achterlangs komen' bij aanval.

Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie (zie bladzijde 34);
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.);
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team;
- individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering;
- eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken;
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (vóór- en nabespreking).

De training

Dribbelen en drijven

- bal zowel links / rechts als binnen- en buitenkant voet raken;
- opkijken (niet alleen naar de bal);
- al dan niet onder weerstand;
- met schijnbewegingen;
- bij dribbelen:
 - tegenspelers opzoeken en uitspelen;
 - bal kort aan de voet houden, veel balcontacten.
- bij drijven:
 - bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden;
 - rechtlijnig of met richtingsveranderingen.

Passen en trappen

- binnenkant van voet: nauwkeurig, korte afstanden, snel spel;
 - raakvlak is binnenkant van voet tussen wreef en enkel;
 - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal;
 - bovenlichaam iets over bal gebogen.
- wreeftrap: hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel;
 - raakvlak is de wreef;
 - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal;
 - iets schuine aanloop;
 - pass door de lucht door 'achterover-hangen';
 - na de pass doorzwaaien met speelbeen.
- let op balsnelheid.

Aan- en meenemen van de bal

- met alle lichaamsdelen;
- over de grond en uit de lucht;
- vanuit stand en in beweging;
- met (kwart en halve) draai;
- met tegenstander (weerstand);
- aandachtspunten:
 - -'in de bal komen';
 - lichaam achter de bal houden;
 - naar de bal blijven kijken.

Jongleren

- met alle lichaamsdelen ;
- zowel met links als met rechts;
- wedstrijdelement (jezelf verbeteren, beste in groep);
- vanaf 'junioren':
 - met verplaatsingen;
 - met meerdere spelers.

Koppen

- ogen open bij raken van de bal;

- bal midden op voorhoofd raken;
- hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd);
- lichaam moet 'spanboog' zijn;
- armen en benen zorgen voor balans;
- aanspannen van nek- en halsspieren.

Duel

- partijtjes 1:1 (met of zonder doeltje / pion);
- duel in de lucht (kopduel);
- duel om de bal;
- aanvallend:
 - tegenstander opzoeken (niet ontwijken);
 - gebruik van schijnbewegingen;
 - actie durven maken.
- verdedigend:
 - goed gebruik maken van lichaam;
 - wanneer gepasseerd: tackle of sliding inzetten.

Combineren

- met tweeën (1-2 combinatie);
- met meerdere medespelers;
- als afwerkoefening:
 - met twee of meerdere aanvallers;
 - al dan niet met verdedigers (weerstand);
 - zonder bal buitenom ('achterlangs') gaan;
 - met (schijn-) overname .

Positiespelen

- bij pupillen 'lummelen': 6:2, 5:2, 4:1;
- bij junioren opbouw in moeilijkheid (6:3, 5:3, 4:2, 3:2, 3:1, 2:1);
- met meerdere vakken (verplaatsen van spel);
- als afwerkoefening (volledige weerstand).

Partijspelen

- 1:1 t/m 7:7;
- met numerieke meerder- of minderheid;
- altijd in afgebakende ruimte;
- veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training;
- scoringsmogelijkheden (o.a.):
 - in doel (diverse afmetingen);
 - door dribbel over achterlijn.

(lijnvoetbal)

- door raken of omtrappen van pion.
- al dan niet met keepers;
- uitgaande van bepaalde opstelling;
- 'vrij spel' of met opdrachten.

Keeperstraining

Voor een keeper is het belangrijk dat hij/zij:

- actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn/haar team;
- individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen;
- aandacht krijgt voor zijn/haar zelfvertrouwen, durf en brutaliteit.

Daarom dient de training van de doelverdediger gesplitst te worden in:

- individuele training (specifieke keeperstraining);
- training met de groep.

Aandacht dient geschonken te worden aan:

- sterke punten: onderhouden;
- zwakke punten: verbeteren.

Een goede keeperstraining is hoofzakelijk gebaseerd op drie aspecten: *techniek*, *tactiek* en *conditie*. Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van de training dienen deze aspecten terug te komen. Hieronder staan enkele aandachtspunten omschreven:

Werken aan *techniek*:

- vangen;
- (uit)werpen;
- (uit)trappen;
- stompen;
- vallen, rollen en opstaan;
- oppakken van de bal;
- voetenwerk;
- springen (in relatie tot vangen, pakken en stompen);
- werken met diverse soorten ballen;
- bodemgewenning;
- voorkomen van angst en krampachtigheid.

Werken aan *tactiek*:

- opbouwend spel: meevoetballen (links en rechts), uittrappen, uitwerpen, aanwijzingen geven;
- verdedigend spel: opstelling en verdediging organiseren;
- inzicht hebben in het spel;
- coaching;
- goede opstelling en timing.

Werken aan *conditie*:

- kracht;
- snelheid;
- vaardigheid;
- reactie;
- durf;
- doorzettingsvermogen.

In onderstaand overzicht, gebaseerd op het "Jeugdkeeperstraining-leerplan van Frans Hoek", wordt per leeftijdscategorie (D t/m A) uiteengezet aan welke onderdelen aandacht besteed kan worden. Voor wat betreft keepers tot 10 jaar is het niet gewenst specifieke keeperstraining te doceren. Groepstrainingen met het team en het keepen tijdens partijvormen (ook op 'trapveldjes') zijn voldoende.

Trainingsopzet

Vorbereiding

Het is van groot belang dat een training gedegen wordt voorbereid. Een veelvuldig improviserende trainer kan zorgen voor 'stilstaande' momenten, waarbij de concentratie van de jeugd kan afnemen. Er dient rekening gehouden te worden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen (afmelden bij afwezigheid!), de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, ballen, hesjes en pionnen / dopjes). Het is aan te bevelen vóór de training de benodigde 'veldjes' voor de diverse oefenvormen uit te zetten.

Ook het voorzien in een bepaalde opbouw in trainingen vóór aanvang van het seizoen wordt als positief ervaren. Jaar - en maandplanning kunnen een handvat bieden voor een goede trainingsopbouw. Nuttig kunnen ook 'thematrainingen' zijn (bijvoorbeeld tweewekelijks). Hierin kunnen bepaalde tekortkomingen die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband, verbeterd worden.

Traineren op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen. Voordoen is daarbij erg belangrijk. Met 'circuittrainingen' wordt in groepjes per onderdeel getraind. Selectiespelers en trainers van de senioren kunnen daarbij per oefening specifieke aanwijzingen geven. Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.

Inhoud

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de A -junioren.

Voetbaleigen bedoelingen

- zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming-up;
- spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkómen;
- werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend);
- wedstrijdgerichte oefeningen.

Veel herhalingen

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen;
- veel beurten tijdens een oefenvorm;
- oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst).

Trainingen afstemmen op de groep

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc;
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep;
- oefenvormen zonodig aanpassen.

Juiste coaching

- motiveren;
- spelers beïnvloeden (iets leren);
- spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen);
- *door*: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc;
- gebruiken van eenduidige coachterminen (zie bijlage 4).

Naast deze uitgangspunten is er nog een belangrijk aspect wat in de training verwerkt dient te worden. Bij iedere voetbaltraining hoort namelijk als vanzelfsprekend *weerstand*. Te denken valt aan weerstand door:

- de bal (beheersing van de bal);
- de tegenspeler (aangaan van duels);

- de medespeler (samenspel);
- de spelregels (omgaan met de spelregels);
- ruimte (hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel);
- tijd (handelingssnelheid).

Omdat er tijdens wedstrijden sprake is van deze 'voetbalweerstand', dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

Trainingsvormen

Wanneer een trainer de wedstrijd van zijn/haar team bekijkt, ziet hij/zij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn.

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

- basistechnieken: bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd.
- positiespelen: zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 7:1; later verkleind tot 5:1, 3:1 en 5:2.
- partijspelen: wedstrijden spelen in partijen ('om te winnen!'), waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes 'techniek', 'tactiek' en 'conditie'.

| TECHNIEK | TACTIEK | CONDITIE |
|----------------|---------------|---------------------|
| passen | aanbieden | sprintsnelheid |
| dribbelen | wegblijven | sprintkracht |
| drijven | samenspelen | sprongkracht |
| stoppen | direct spelen | uithoudingsvermogen |
| aan-/ meenemen | scoren | coördinatie |
| passeren | dekken | wendbaarheid |
| koppen | storen | |
| sliding | rust brengen | ... |
| tweebenigheid | ... | ... |
| ... | ... | ... |

Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken. Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor iedereen geschikt.

Wedstrijden

Warming-up

Vanaf het seizoen 2008/2009 is het de bedoeling dat er vanaf de D-pupillen (selectieteams) een vaste warming-up wordt gehouden.

Voorbespreking

Vanaf het komende seizoen wordt er vanaf de D-pupillen (selectieteams) een voorbespreking gehouden (tactiek)

Wanneer een trainer/leider de wedstrijd van zijn/haar team bekijkt, ziet hij/zij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen zijn. Het streven is dan ook dat een trainer van een team tevens de begeleiding van dat team tijdens wedstrijden verzorgt. Het gebruik van eenduidige coachtermen is daarbij belangrijk.

Zevental

In de F- en E-jeugd wordt gespeeld op een half veld. Dit past beter bij de jeugd van deze leeftijd (6-10 jaar). Er wordt 7 tegen 7 gespeeld, waardoor de spelertjes vaak aan de bal komen en er veel scoringsmogelijkheden zijn, wat de beleving bevordert. Een wedstrijd bij de F-pupillen duurt twee keer 20 minuten en bij de E-jeugd twee keer 25 minuten.

Het opdragen van taken aan deze jeugdige voetballers moet heel voorzichtig gebeuren, laat ze vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Het plezier in het spel staat daarbij voorop. Pas wanneer opgemerkt wordt dat de spelertjes toe zijn aan meer in teamverband spelen (met de daarbij behorende afspraken) kan daar langzaam mee begonnen worden. Ingewikkelde tactische vondsten zijn niet gewenst, de ontwikkeling van de spelers en het plezier in het spel moeten voorop staan.

In tegenstelling tot de 'Zeister Visie' preferereert L.v.v. Friesland 8 tegen 8 te spelen. Dit houdt in dat men met de leider van de tegenpartij moet overeenkomen om 8 tegen 8 te gaan voetballen. De opstelling van L.v.v. Friesland garandeert een volledige veldbezetting. Bij 7 tegen 7 moeten de spelers tactisch geschoold zijn en dat hoort niet bij deze leeftijdscategorie. Het is niet aan te raden om 9 tegen 9 te voetballen omdat het veld dan te vol wordt.

De KNVB heeft het in de opstelling over een rechter- en linkerverdediger. Dit ziet L.v.v. Friesland anders. L.v.v. Friesland spreekt over een rechter- en linkermiddenvelder.

Opstelling KNVB: 7 tegen 7:

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Opstelling L.v.v. Friesland: 8 tegen 8:

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Posities

Doelverdediger

verdedigend:

- doelpunten voorkómen;
- positie kiezen ten opzichte van de bal en mede- en tegenspelers.

aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers;
- voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen;
- fungeren als centrale opbouwer.

Centrale verdediger

verdedigend:

- voorkómen van doelpunten;

- dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij;
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes;
- veld klein houden / 'naar voren' verdedigen.

aanvallend:

- positie kiezen tussen verdediging en aanval;
- aanspelen van de aanvallers;
- meedoen met de aanval;
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen en drijven.

Vleugelverdedigers (7 tegen 7)

verdedigend:

- dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij;
- rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel;
- indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum.

opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving;
- spelen in een combinatie met overige spelers.

aanvallend:

- op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is;
- met bal doorgaan bij vrij veld: niet van grote afstand een 'gedekte' aanvaller inspelen.

Rechter-linkermiddenvelder (8 tegen 8)

verdedigend:

- voorkómen van doelpunten;
- dekken van de aanvallers van de tegenpartij;
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes;
- veld klein houden / 'naar voren' verdedigen.

aanvallend:

- positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken);
- aanspelen van de aanvallers;
- meedoen met de aanval;
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen en drijven.

Centrale middenvelder

verdedigend:

- dekken van de centrale opbouwer van de tegenpartij;
- storen bij de opbouw van de tegenstander, voorkómen van de dieptepass;
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes.

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (benutten van ruimte door de aanvallers gecreëerd);
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass);
- doelgericht zijn;
- doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel.

Vleugelaanvallers

verdedigend:

- storen bij de opbouw van de tegenstander;
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes;
- veld klein maken / 'naar binnen' verdedigen.

aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)

- met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met maatjes;
- zelf voor doel positie kiezen.

Centrale spits (8 tegen 8)

verdedigend:

- afdekken van opkomende centrale verdediger;
- storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers;
- voorkómen van passes van centrale verdedigers in de lengterichting van het veld;
- 'ophouden' van het spel van de tegenstander.

opbouwend:

- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld voor een makkelijkere opbouw;
- beide centrale verdedigers 'binden' door tegen de achterste man aan te spelen;
- leidinggeven aan de aanval (coaching).

aanvallend:

- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie;
- creëren van ruimte voor opkomende medespelers door 'terugvallen' op middenveld;
- het benutten van ruimte door anderen gecreëerd ('gaten induiken').

Elftal

De oudere jeugd (>10 jaar) speelt in een elftal op een veld met 'normale' afmetingen. Er is een onderverdeling in D-jeugd (10-12 jaar), C-jeugd (12-14 jaar), B-jeugd (14-16 jaar) en A-jeugd (16-18 jaar). De wedstrijdduur is respectievelijk twee keer 30 minuten, twee keer 35 minuten, twee keer 40 minuten en twee keer 45 minuten. Stap voor stap komt de overgang naar de senioren in zicht.

In deze vier leeftijdscategorieën zijn grote verschillen aan te merken. Vooral de overgang van een 'klein' naar een 'groot' veld is voor de meeste spelers een flinke stap. Het eerste seizoen in de D-jeugd is daarom voor velen een moeilijk jaar. Juist daarom is de begeleiding van eerstejaars D-jeugdspelers zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het 'grote veldvoetbal': wat wordt er van mij verwacht en wat doen andere spelers. Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk. Deze afspraken (in trainingen en wedstrijdbesprekingen) moeten per categorie uitgebouwd worden, met als doel dat volwaardige voetballers doorstromen naar de senioren.

Voetbal is een teamsport en het rendement van de teamprestatie zal het hoogste zijn wanneer elke speler zijn/haar taken naar behoren invult. Deze taken moeten een speler wel aangeleerd worden. In het jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers dan ook boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden).

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie van de spelers op het veld. De meest logische veldbezetting, zeker in het kader van het jeugdvoetballeerproces, is de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers. Rest dan nog één speler. Afhankelijk van het niveau en de bedoeling van de wedstrijd kan deze positie ingevuld worden:

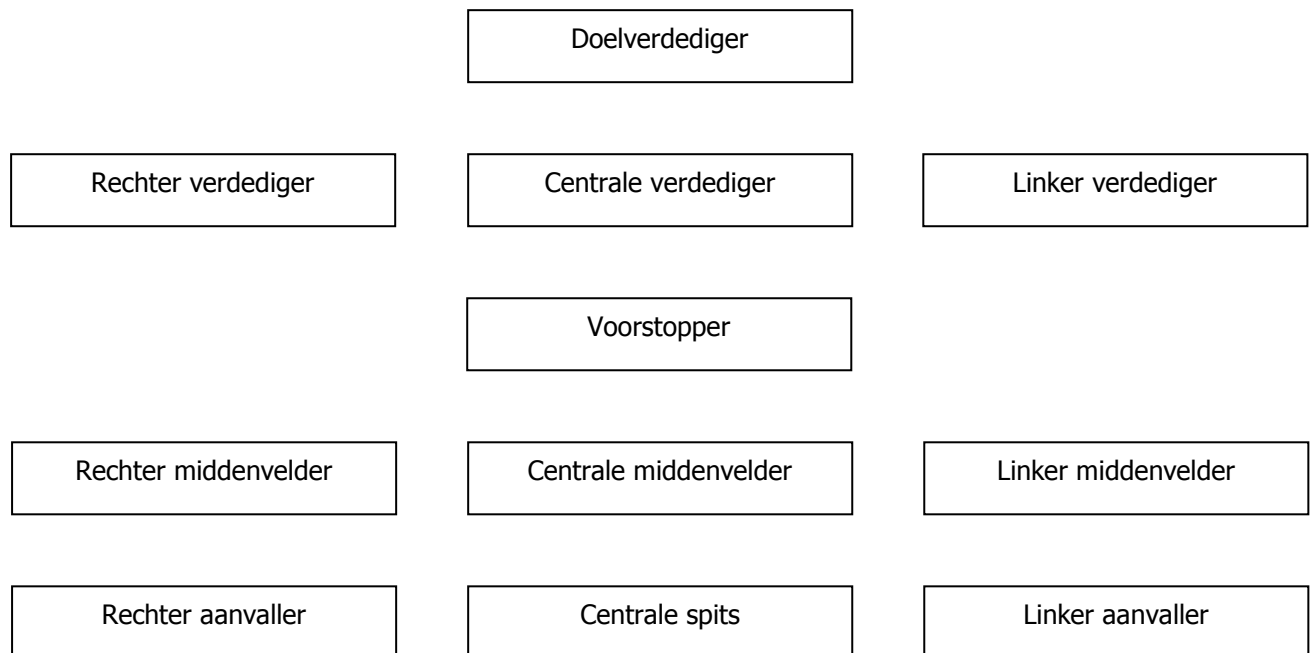
- achter de drie verdedigers;
- vóór de drie verdedigers;
- wisselend vóór en achter de drie verdedigers;
- extra op het middenveld (ruitformatie);
- extra aanvaller (schaduwspits).

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

- formatie, veldbezetting, veldverdeling;

- speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?);
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities;
- positie spel;
- winnen van 1 tegen 1-duels;
- rendement in de eindfase (scoringskansen);
- benutten van kansen.

Op deze plaats wordt de formatie van een elftal, zoals L.v.v. Friesland die voorstaat, uiteengezet. Bijbehorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven. Wat betreft de 'extra' (elfde) speler: er wordt uitgegaan van een vrije man (of vrouw) die bij eigen balbezit inschuift en bij balbezit van de tegenstander afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander rugdekking geeft dan wel de vrijkomende tegenspeler aanpakt. In het algemeen wordt bij balbezit van de tegenstander uitgegaan van positiedekking en dus niet van mandekking.



Posities

Doelverdediger

verdedigend:

- positie kiezen ten opzichte van de bal;
- organiseren en leiden van de verdediging;
- duidelijk coachen wanneer en wat een verdediger moet doen.

opbouwend:

- juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen);
- leiden van de verdediging.

aanvallend:

- betrokken zijn met de aanval (niet op de doellijn blijven staan!);
- coachen van de medespelers.

Centrale verdediger

verdedigend:

- leiden en organiseren van de verdediging;
- rugdekking geven aan de overige spelers;
- afstoppen van doorgebroken aanvallers;
- afstoppen van opkomende middenvelders;
- het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel).

opbouwend:

- vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn;
- vóór de verdediging spelen om meerderheid te creëren op het middenveld;
- leiding geven aan de verdediging (coachen).

aanvallend:

- inschuiven bij balbezit op het middenveld;
- creëren van een numerieke meerderheid;
- inschakelen bij corners en vrije trappen.

Voorstopper

verdedigend:

- dekken van de centrumspits van de tegenpartij;
- ophouden van aanval bij numerieke overmacht van tegenpartij: geen aanval op de bal.

opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving;
- indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld.

aanvallend:

- inschakelen bij corners en vrije trappen in overleg met laatste man.

Vleugelverdedigers

verdedigend:

- dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij
- rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel
- indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum

opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving
- spelen in een combinatie met overige spelers

aanvallend:

- op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is
- met bal doorgaan bij vrij veld: niet van grote afstand een 'gedekte' aanvaller inspelen

Centrale middenvelder

verdedigend:

- dekken van de directe tegenspeler rugdekking geven aan overige middenvelders;
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen).

opbouwend:

- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn;
- spelbepalende speler zijn (spel verdelen, organiseren, coachen);
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken.

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd);
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass);
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans).

Linker en rechter middenvelder

verdedigend:

- dekken van de directe tegenspeler;
- rugdekking geven aan overige middenvelders;
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen).

opbouwend:

- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn;
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken.

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd);
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass);
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans).

Centrale spits

verdedigend:

- afdekken van opkomende centrale verdediger;
- storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers;
- voorkómen van passes van centrale verdedigers in de lengterichting van het veld;
- 'ophouden' van het spel van de tegenstander.

opbouwend:

- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld voor een makkelijkere opbouw;
- beide centrale verdedigers 'binden' door tegen de achterste man aan te spelen;
- leiding geven aan de aanval (coaching).

aanvallend:

- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie;
- creëren van ruimte voor opkomende medespelers door 'terugvallen' op middenveld;
- het benutten van ruimte door anderen gecreëerd ('gaten induiken').

Vleugelaanvallers

verdedigend:

- afdekken van de vleugelverdediger
- storen in opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de andere aanvallers
- tegenstander naar de buitenkant dwingen (kortste weg naar doel afschermen)

opbouwend:

- ruimte creëren voor opbouw van de aanval;
- aanspeelbaar zijn voor medevleugelspelers en centrale middenvelder.

aanvallend:

- zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn komen door combinatie of individuele actie
- kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers
- (in principe) het nemen van hoekschoppen

Coaching

Wat is coaching?

Coachen is het beïnvloeden van spelers. Coachen moet gesplitst worden in twee soorten:

1. Coaching van het kader.
2. Coaching van spelers onderling.

Ad 1. Coaching van het kader

In eerste instantie gaan we ons richten op de coaching van het kader naar de spelers. Om te kunnen coachen zal men eerst moeten waarnemen. Om goed te kunnen waarnemen is het noodzakelijk dat we ons tijdens de wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die ons kunnen afleiden en die niet direct met het spel te maken hebben. We kunnen ons beter bezig houden met de oorzaken en de gevolgen die uiteindelijk het resultaat van de wedstrijd bepalen. Goed kunnen waarnemen, dus ook goed kunnen opslaan en bewaren.

Hoe leer je coachen?

Dit is een veel gestelde vraag waarop het antwoord niet gemakkelijk is te geven. Toch gaan we een poging wagen. Coaching heeft te maken met ervaring. Ervaring op velerlei gebied. Je kunt het alleen onder de knie krijgen door het te doen. Soms weet een coach ineens dat hij een situatie een aantal jaren geleden niet goed heeft beoordeeld. De ervaring heeft hem geleerd dat hij er anders mee om moet gaan. (Een ezel stoot zich niet twee maal aan de zelfde steen). De coach moet dus ook kritisch zijn op zichzelf. Voor de ontwikkeling als coach geldt hetzelfde als de ontwikkeling van een speler. Het heeft tevens te maken met het plezier dat hij er zelf aan beleeft. Als de voetballers dan een beter resultaat gaan boeken dan neemt het plezier alleen maar toe en werkt dan op iedereen als doping.

Het leren coachen onderscheiden we in vijf fasen:

1. kennis van en inzicht in het voetbalspel;
2. het lezen van het voetbalspel;
3. doelstellingen;
4. stellen van prioriteiten;
5. maken van plannen en evalueren.

Het zal intussen iedereen duidelijk zijn dat het trainen en coachen van jeugdvoetballers niet iets is dat een mens zomaar even doet. De trainer moet van te voren uitmaken wat hij de spelers tijdens de eerstvolgende training wil bijbrengen op basis van zijn bevindingen van de afgelopen week en op basis van zijn maand c.q. jaarplan.

Het plannen en de voorbereiding van de training zijn essentiële zaken. Zoals hij na afloop dient na te gaan hoe een training is verlopen en welke resultaten er zijn waar te nemen. We noemen dit evaluatie.

Sleutelvragen zijn:

1. Waar moet ik beginnen? (beginsituatie)
2. Wat wil ik bereiken? (doelstelling)
3. Hoe kan ik de training geven? (wat en hoe / middelen)
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven? (evaluatie)
5. Hoe ziet mijn nieuwe beginsituatie eruit.

Evaluatie is bij het coachen zowel na een wedstrijd maar ook aan het eind van een training van zeer groot belang. Door veel trainer/coaches is dit zeer onderschat. Wil je het effect van "Een ezel stoot zich geen twee maal aan dezelfde steen" bereiken dan moet je willen leren van je fouten en evaluatie is daar een uitstekend instrument voor. Praat over voetbal voornamelijk over wat goed ging, maar ook zéker wat fout ging. Je wordt er alleen maar beter en mentaal sterker van.

Ad 2. Coaching van de spelers onderling.

Tijdens de opleiding bij L.v.v. Friesland zal de trainer-coach, de spelers vertrouwd moeten maken met een aantal termen:

- tijd;
- kaats;
- duel + naam speler;
- niet happen / hou voor je;
- knijpen;
- zakken.
- mijn i.p.v. los;
- sluiten;
- draai open;
- korter dekken.

Dit zijn de termen die door spelers, trainer/coach en leider beheerst moeten worden.

Je kunt aan de coaching van een team bijna altijd horen op welk niveau men speelt.

Waarom is coachen zo belangrijk?

Coaching tussen spelers onderling dient diverse doelen:

1. het vraagt scherpheid en dus nadenken van degene die coacht;
2. het roept concentratie en scherpheid op bij de speler aan wie de coaching is gericht;
3. het is een belangrijk hulpmiddel om misverstanden te voorkomen. Het schept dus duidelijkheid;
4. als er in een team coaching is maakt dat de eigen ploeg scherper en attent;
5. de tegenstander raakt erdoor geïmponeerd.

Tenslotte nog iets over het coachen. De toon (manier waarop) is zeer belangrijk. Van coaching moet altijd een positieve werking uitgaan. Aangeven hoe het niet moet of "nu ben ik het hele seizoen al bezig en jullie weten het nog niet" helpt de trainer/coach, en ook zijn team, alleen maar de verkeerde kant op. Positief coachen, hoe moeilijk soms ook, moet altijd zeker als een team in de problemen is of de resultaten te wensen overlaten (Dit heeft met zelfdiscipline te maken van de trainer/coach). Naarmate het met een team beter gaat moet je als trainer/coach wat kritischer zijn om je team scherp en wakker te houden. Uit het bovenstaande heb je kunnen merken dat het leven van een trainer/coach niet alleen over rozen gaat maar voortdurend balanceren is op een smal koord. Dat maakt het aan de andere kant een prachtig vak en natuurlijk is niet iedereen daarvoor geschikt.

Een aantal belangrijke regels bij coaching zijn:

Negatieve coaching hoort bij het voetbal niet thuis. Kortom, positieve coaching is een absolute must. Als een trainer/coach een speler oprecht beloont, weeg dan zorgvuldig af of hij het verdient. Op een later moment kan je hem ook weer kritisch toespreken als hij verzaakt of iets onjuist uitvoert.

De doorstroming naar de senioren

Van de A-junioren zal na elk competitie seizoen, zodra de vereiste leeftijd daartoe is bereikt, een aantal spelers doorstromen naar de seniorenafdeling van L.v.v. Friesland. Voor deze spelers betekent dit dat zij de (grote) stap moeten maken van het zaterdagse jeugdvoetbal naar de "wereld van volwassenen" in het seniorenvoetbal. De meeste van deze spelers zullen waarschijnlijk niet bekend zijn met de sfeer van het seniorenvoetbal en hierdoor moeite ondervinden daar hun plek te vinden. Zowel voor doorstromers die bij de senioren voor selectie in aanmerking komen als recreatieve spelers is het van belang dat zij goed en tijdig opgevangen en geïntroduceerd worden binnen de seniorenafdeling.

Omdat er een technisch coördinator is, ligt het voor de hand dat bij hem de verantwoordelijkheid ligt om zorgvuldig aandacht te besteden aan de begeleiding van spelers die de overstap moeten maken. Waar mogelijk moet worden nagegaan of de A-junioren, vóór de overstap naar de senioren, d.m.v. invalbeurten alvast aan het seniorenvoetbal kunnen wennen.

Huishoudelijk Reglement

Gedragscode L.v.v. Friesland

Gedragsregels voor leden en ouders/verzorgers van jeugdleden

Of het nu gaat om degene die actief sport bedrijft, de passieve toeschouwer of degene die meehelpt (een functie bekleedt) binnen een vereniging:

"Iedereen moet bij de L.v.v. Friesland plezier kunnen beleven aan de voetbalsport."

Dit houdt in dat we gezamenlijk de vereniging moeten inrichten, luisterend naar en zoveel mogelijk rekening houdend met de wensen van iedereen. Dit betekent dat er afspraken gemaakt moeten worden over de wijze waarop je met elkaar omgaat.

Met "elkaar" bedoelen we naast alle leden en vrijwilligers van de L.v.v. Friesland ook de gasten/bezoekers, de scheidsrechter en de bezoekende clubs met hun supporters. Het doel van dit reglement is sportief gedrag te promoten en leden, ouders en toeschouwers aan te spreken op wangedrag als b.v. schelden.

De afspraken zijn vastgelegd in deze Gedragscode. Het zijn waarden en normen die we als vereniging willen uitdragen.

De volgende regels zijn van toepassing:

1. Respect voor anderen is essentieel. Een verenigingslid dient geen onbehoorlijk taalgebruik te bezigen. Verbaal en fysiek geweld evenals pesten wordt niet getolereerd. Je bent als mens een voorbeeld voor anderen.
2. Onze vereniging toont zich een goede gastheer voor (assistent)scheidsrechters, bezoekende clubs en hun supporters. Het zijn gasten en geen vijanden.
3. Een verenigingslid heeft respect voor ieders eigendommen en is aansprakelijk voor door hem/haar aangerichte schade. Wees niet alleen zuinig op onze spullen, maar ook op die van een andere vereniging.
4. Voor het gebruik van het clubhuis is een specifiek bestuursreglement opgesteld (Handboek Kantine), waar een ieder zich aan dient te houden. Zo is bijvoorbeeld het nuttigen van alcoholische dranken buiten het clubhuis verboden. Roken in de bestuurskamer en de kleedkamers is niet toegestaan. Dit geldt ook in de kantine tijdens jeugdactiviteiten. Vanaf juli 2008 mag er in alle gebouwen van de L.v.v. Friesland helemaal niet meer gerookt worden. Het bestuur gaat zich buigen over alternatieven.
5. De kleedkamers dienen na elk gebruik schoon achtergelaten te worden. Het achterlaten van afval op en rond de speelvelden is niet toegestaan. Daarvoor zijn afvalbakken geplaatst.
6. Een verenigingslid dient zich te houden aan de door de vereniging of KNVB opgelegde straf n.a.v. een gepleegde overtreding. De vereniging zal de door de KNVB opgelegde boete en/of de in rekening gebrachte administratiekosten verhalen op het betreffende verenigingslid.
7. Een verenigingslid accepteert het gezag van de scheidsrechter, de teamleiding en van het bestuur. Je spreekt met elkaar en niet over elkaar. Openheid en eerlijkheid staan voorop.
8. Een verenigingslid is aanspreekbaar op het niet-naleven van de gedragsregels van de vereniging. Het corrigerend optreden bij gesignaleerd wangedrag kan gebeuren door een

medelid, een vrijwilliger of het bestuur. Bij het herhaaldelijk niet-naleven van de gedragsregels door een verenigingslid, terwijl hij/zij daarop aangesproken is, neemt het bestuur passende maatregelen.

9. Een verenigingslid betaalt zijn/haar contributie via automatische incasso. Als deze betaling niet tot stand komt, voldoet het lid na een herinnering alsnog direct aan zijn betalingsverplichtingen. Bij het niet-naleven van deze regel is het bestuur gerechtigd om passende maatregelen te treffen. Deze maatregelen kunnen zijn: inname van de spelersspas door de penningmeester, vermelding van de betalingsachterstand in het clubblad, schorsing voor training, wedstrijd en het bezoeken en gebruiken van de gehele verenigingsaccommodatie en uiteindelijk royement.
10. Het bestuur beslist in zaken waarin dit reglement niet voorziet.

Deze gedragsregels gelden voor elk lid van de L.v.v. Friesland. Het technisch beleid geldt voor elk spelend lid en degenen die daar direct bij betrokken zijn. Dit beleid wordt specifiek omschreven in "Het Technisch Beleid van de L.v.v. Friesland"

Bijlage: L.v.v. Friesland, informatie voor leden

Alle leden krijgen automatisch bericht over contributiebetaling. De hoogte van de contributie staat vermeld in de informatiegids.

De club zorgt zoveel mogelijk voor complete tenues bij de wedstrijden.

Het competitieprogramma wordt tweewekelijks in de "Friesland Revue" gepubliceerd.

De competitie duurt van september tot en met april (uitloop mogelijk!), met een winterstop rond Kerstmis en de jaarwisseling. De jeugd en dames spelen op zaterdag en de senioren op zondag.

Daarnaast vinden er regelmatig andere activiteiten plaats (4-tegen-4, jeugdzomeravond, Sinterklaasavond, seizoenafsluiting)

Het vervoer naar uitwedstrijden wordt per auto geregeld. Bij de jeugd zullen de leiders een beroep doen op de ouders. Wij rekenen daarbij op uw medewerking.

Ieder jeugdlid heeft een eigen tenue, trainingspak en voetbaltas. Dit betekent dat de ouders er zelf zorg voor moeten dragen dat de kleding wordt gewassen. Ook hierbij rekenen wij op uw gewaardeerde medewerking!

Als een lid niet kan deelnemen aan een wedstrijd of training van zijn/haar team, dan gelieve de leid(st)er daarvan zo snel mogelijk in kennis te stellen. Op vrijdagavond na 19.00 uur kan er niet meer worden afgebeld. Onvoorziene omstandigheden daargelaten.

De leid(st)ers van de jeugd trachten het douchen na training en wedstrijd uit hygiënisch en opvoedkundig oogpunt te stimuleren.

De waarden en normen in de voetbalsport genieten momenteel extra aandacht. Ook L.v.v. Friesland beseft dit. Regelmatig zullen wij de aandacht hierop vestigen en ieders medewerking vragen (zowel spelers als ouders langs de kant).

Voor klachten (evenals voor op- of aanmerkingen) kunt u in eerste instantie altijd terecht bij de leid(st)er. Daarnaast kunt u altijd aankloppen bij respectievelijk de secretaris, de jeugdsecretaris of een ander bestuurslid (zie informatiegids).

Moedig bij wedstrijden correct aan: de leiding is in handen van de scheidsrechter en de assistent scheidsrechter (leider). Respecteer hun manier van optreden en hun beslissingen en lever commentaar (als u dat kwijt moet) naderhand tegenover de leid(st)er van Respecteer kortweg de "Waarden en normen" zoals die normaal voor iedereen gelden. Zie ook het Huishoudelijk reglement.

Indien u uw lidmaatschap of dat van uw kind wilt opzeggen, doe dat dan bij voorkeur meteen na afloop van het seizoen (april/mei) en schriftelijk bij de ledenadministratie (zie informatiegids).

Stuur uw kind niet te vroeg naar de training of wedstrijd. Op het sportpark is toezicht vanaf een kwartier vóór aanvang van de training en een half uur vóór aanvang van de wedstrijd, tenzij de leid(st)er(s) een andere afspraak met u maken.

Wij wensen u en/of uw kind(eren) een hele fijne tijd toe bij de L.v.v. Friesland.

Bestuur en jeugdbestuur L.v.v. Friesland.

