



Jeugdbeleidsplan

GVV'63

Herziene uitgave – November 2009

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk	Inhoud	Bladzijde
	Inhoudsopgave	2
1	Voorwoord	3
2	Doelstelling van het Jeugdbeleidsplan	3
3	Jeugdcommissie	4
4	De jeugdleider	5
5	De jeugdtrainer	7
6	Teamindeling	8
7	Aandachtspunten bij ontwikkeling van spelers van 6 tot en met 18 jaar	9
8	Basisuitrusting en benodigdheden	17
9	EHBO, voorkomen en omgaan met blessures	17
10	Ongewenst gedrag, straffen en sancties	18

1 Voorwoord

Dit jeugdbeleidsplan geeft aan hoe de komende jaren zal worden getracht vorm te geven aan de jeugdafdeling van GVV'63. De bedoeling van dit plan is tot een uniforme aanpak te komen op het gebied van trainingen; zowel in technisch, tactisch als conditioneel opzicht. Tevens wordt getracht de kaders aan te geven waarbinnen wij denken te moeten handelen, om het jeugdbeleidsplan daadwerkelijk een succes te laten worden.

Jeugdcommissie GVV'63

2 Doelstelling van het jeugdbeleidsplan GVV'63

2.1

De doelstelling van het jeugdbeleidsplan van GVV'63 kan kort worden samengevat als:

Het bieden van mogelijkheden tot een positieve vrijetijdsbesteding, door het scheppen van voorwaarden waardoor de jeugdleden van GVV'63:

- een goede voetbalopleiding geboden wordt
- plezier beleven aan het voetballen
- mogelijkheden krijgen om hun eigen voetbaltop te halen
- zich door middel van het voetballen, zowel mentaal als fysiek, verder kunnen ontwikkelen
- zich gewaardeerd en betrokken blijven voelen bij voetbalvereniging GVV'63, zodat voetbal tot op latere leeftijd een plaats blijft houden (als speler, coach, scheidsrechter of bestuurslid)

2.2

GVV'63 wil de voetballende jeugd een goede voetbalopleiding bieden, door aan alle spelers maximale ontwikkelingskansen te geven. Maximale ontwikkelingskansen worden gecreëerd door een pedagogische benadering centraal te stellen en door, voor wat betreft de benadering, onderscheid te maken tussen prestatie- en recreatiegericht voetballen.

2.3

GVV'63 wil dat er op een positieve en constructieve wijze wordt omgegaan met mensen, en kinderen in het bijzonder. Dat betekent dat GVV'63 als voetbalclub het als haar taak ziet om aandacht te schenken aan een veelzijdige vorming van de jeugdige voetballer als mens. Dit is een hele klus. Maar die wordt door GVV '63 niet geschuwd. Het belangrijkste is eigenlijk dat de begeleiding steeds weer het goede voorbeeld geeft. Immers: een goed voorbeeld doet goed volgen, nietwaar?

De begeleiding is positief, stimulerend en vormend!

2.3.1

Enkele algemene belangrijke zaken bij het begeleiden van kinderen

- Maak bij spelers / kinderen altijd onderscheid tussen het kind en het gedrag. Dat betekent: nooit een kind afwijzen als persoon, maar wel het gedrag ter discussie stellen.
- Complimenten geven. Het werkt honderd keer beter dan mopperen of schelden. Dus bijvoorbeeld: Jammer, goed geprobeerd. Volgende keer beter.
- Praten en uitleggen. Misschien gebruik je niet de goede woorden.

3 Jeugdcommissie

3.1 Doelstelling en samenstelling jeugdcommissie

De jeugdcommissie is enerzijds een door het bestuur van GVV'63 vastgestelde commissie; anderzijds een vertegenwoordiging van het jeugdleidersoverleg. Zij heeft tot taak een aantal zaken voor het jeugdleidersoverleg voor te bereiden, zoals teamindeling, jeugdbeleidsplan en jeugdbegroting, en deze zaken via de voorzitter van de jeugdcommissie bij het bestuur onder de aandacht te brengen, dan wel ter goedkeuring voor te dragen.

Naast de doelstellingen van dit jeugdbeleidsplan heeft de jeugdcommissie ook een aantal andere doelstellingen:

1. We streven naar zoveel mogelijk plezier voor onze jeugdspelers. Hierbij wordt het niveau, dat wordt nagestreefd, bepaald door het team. Belangrijk blijft altijd dat alle spelers plezier aan het voetballen, moeten kunnen beleven, hieruit volgt dat winnen op zich geen doel is.
2. Een evenwichtige ontwikkeling van het team op het geestelijke, lichamelijke, sociale maar vooral op het sportieve vlak moet bevorderd worden.
3. Een goede band tussen de jeugdspelers van GVV'63 onderling moet bevorderd worden; onder andere door het organiseren van nevenactiviteiten die gericht zijn op het samen bezig zijn.
4. Correct en sportief gedrag moet op elk moment bevorderd worden. Daarmee wordt tevens bepaald dat onsportief gedrag niet acceptabel is.
5. Een zo optimaal mogelijke technische en sociale begeleiding van de jeugdteams is van belang voor de ontwikkeling van de spelers.
6. Per leeftijdscategorie dient er op aangepaste wijze getraind (gevoetbald) te worden. Maar dit mag nooit ten koste van de spelvreugde.
7. Voor een speler de overgang van de jeugd naar de senioren zo vloeiend mogelijk laten verlopen. Dan zal hij zich beter en sneller thuis voelen bij de senioren.

Gezien de huidige en mogelijk toekomstige taken van de jeugdcommissie, is er voor gekozen de jeugdcommissie samen te stellen uit de volgende leden:

Gijs van Tuyl	voorzitter (jeugdbeleidsplan, bestuurslid)
Evelien Fraaije	wedstrijden, toernooien (jeugdwedstrijdsecretaris)
Bert van Ballegooijen	(jeugdbeleidsplan, teamindeling, contactpersoon D, E en F)
Erik Glorius	(jeugdbeleidsplan, teamindeling)
Henk van Hemert	(jeugdbeleidsplan, teamindeling, contactpersoon A, B en C)

3.2 Taakverdeling binnen de jeugdcommissie

Algemene taken jeugdcommissie:

Voor het kunnen leveren van een goede teamprestatie en het behoud van plezier is goed gedrag van de individuele speler van groot belang. Onder goed gedrag wordt verstaan o.a.: op tijd aanwezig zijn bij training en wedstrijden, op een goede wijze met medespelers en tegenstanders omgaan, juiste inzet tonen, respect voor de leiders en de scheidsrechter, respect voor de eigendommen van anderen en de vereniging (kleedkamer schoonmaken, rommel opruimen).

Het gehele kader (jeugdleiders, jeugdsecretaris, jeugdtrainer) zal hierop toezien en indien nodig zo snel mogelijk corrigerende maatregelen nemen. Hierbij is het van groot belang dat het GVV'63-kader zelf het goede voorbeeld geeft. De jeugdcommissie zal daarom in toenemende mate aandacht gaan besteden aan een goede "opleiding" en begeleiding van (nieuwe) trainers en leiders; onder andere door het opstellen en verstrekken van een jeugdleiders-infomap, het zorgdragen voor voldoende trainingsmateriaal en oefenstof, eventuele cursussen etc.

Al naar gelang de wensen van de verschillende leden van de jeugdcommissie worden in een zo vroeg mogelijk stadium voor aanvang van het nieuwe seizoen de overige gezamenlijke taken verdeeld:

- jaarlijks het jeugdbeleidsplan evalueren en actualiseren
- jaarlijks de jeugdbegroting voor het volgende seizoen opstellen
- op tijd inventariseren of er voor het nieuwe seizoen voldoende leiders en trainers zijn
- acties organiseren om geld in te zamelen voor de club
- zorgen voor voldoende oefenstof en deze up-to-date houden
- zorgen voor de kwaliteit van- en de hoeveelheid trainingsmaterialen (zoals ballen, doeltjes etc.)
- zorgen dat problemen binnen jeugdteams op een adequate manier worden opgelost
- indeling van de teams
- verzorgen van opleidingen/cursusavonden voor jeugdleiders/trainers
- inventariseren wie welke activiteit kan/wil doen bij een jeugdteam

4 De jeugdleider

De jeugdleider is iemand die de vereniging vertegenwoordigt. Zijn gedrag bepaalt mede het beeld dat anderen van de club hebben. Er wordt verwacht dat de leider zich dan ook correct gedraagt. Correct gedrag is ook belangrijk voor de jeugdspelers. De leider is namelijk een voorbeeld voor de spelers. De leider verwacht immers ook dat de spelers zich netjes gedragen.

Tijdens de wedstrijd kan het nodig zijn dat één van de leiders optreedt als grensrechter (assistent scheidsrechter). De grensrechter geeft aan wanneer het buitenspel is, voor wie de inworp is en of het een corner of een doelschop is. De grensrechter assisteert de scheidsrechter en leidt dus niet zelf de wedstrijd.

Indien er geen officiële scheidsrechter of een clubscheidsrechter is aangewezen voor de wedstrijd, dan wordt over het algemeen van de leider van de thuish spelende vereniging verwacht dat hij de wedstrijd zal fluiten.

Een aantal mogelijke taken van de jeugdleider zijn:

4.1 Begeleiding voor, tijdens en na de wedstrijd:

- tijdig aanwezig zijn; voor de wedstrijd invullen wedstrijdformulier en na de wedstrijd ondertekenen
- spelersspasjes meenemen en controleren of er van iedere speler een spelerspas is; zoniet, dan dit samen met het dienstdoende bestuurslid in orde brengen

- (laten) opruimen van materialen: hoekvlaggen, wedstrijdbal, inspeelballen, shirts, broekjes, kousen
 - afhankelijk van afspraken per team shirts, broekjes en kousen bij wasmoeder afgeven en ophalen
 - voor de uitwedstrijden vervoer regelen
 - coachen naar eigen vermogen; kennis van de spelregels is noodzakelijk
- 4.2 Stimuleren jeugd:**
- trainingsopkomst registreren en indien mogelijk hiermee rekening houden bij het inzetten van spelers tijdens de wedstrijden; dit geldt ook voor te laat komen
 - waardering uiten bij goede prestaties
 - luisteren naar de jeugd; dit kan een positieve uitwerking hebben op het team
 - de spelers (en/of ouders, afhankelijk van leeftijd van spelers) laten weten wanneer en waar ze zich moeten afmelden; tijdig afmelden is belangrijk
- 4.3 Sportiviteit door leiders, ouders, supporters en spelers:**
- geen grof taalgebruik en scheldwoorden tegen elkaar en richting tegenstanders, scheidsrechter en zijn assistenten
 - probeer ruw/onsportief spel te voorkomen
 - hand geven na de wedstrijd aan scheidsrechter en tegenstanders
 - geef het goede voorbeeld : leiders en trainers gebruiken geen alcohol en tabak (dus niet roken!) rondom trainingen en wedstrijden
- 4.4 Iedereen gelijkwaardig behandelen:**
- alle spelers zijn gelijk, ook als de ene wat beter kan voetballen dan de ander. Bij D/E/F: iedereen even vaak laten voetballen, plezier staat voorop. Bij A/B/C kan al wat meer met het te behalen resultaat rekening gehouden worden. De spelers zullen begrijpen dat betere spelers wat minder vaak gewisseld zullen worden, zolang de verschillen niet te groot zijn.
- 4.5 Hygiëne en verzorging:**
- correcte kleding: shirt in de broek, juiste kleur broekje, kousen optrekken, gebruik van scheenbeschermers verplicht!
 - douchen na de wedstrijd; gebruik van badslippers stimuleren
 - na gebruik de kleedkamer en douches schoon achterlaten
- 4.6 Op juiste wijze met blessures omgaan (ook preventief):**
- wisselers trainingspak of trainingsjack aan
 - goede warming-up doen voor iedere wedstrijd. Vooral bij koud weer voldoende tijd nemen voor de warming-up. Pas inspelen met de ballen na de warming-up.
 - cooling down vanaf B- junioren
 - pas inspelen met de ballen na de loopoefeningen en losmakende oefeningen
 - zie verder hoofdstukken 7 en 9
- 4.7 Contact tussen leider en trainer:**
- spelers van de A-junioren voorbereiden op het spelen bij de senioren (overgang junioren → senioren)
 - tekortkomingen van individuele spelers en van het team aan de trainer doorgeven
 - na afloop van het seizoen: spelers en het team samen met de trainer beoordelen op een aantal specifieke punten

5 De jeugdtrainer

De jeugdtrainer is iemand die de vereniging vertegenwoordigt. Zijn gedrag bepaalt mede het beeld dat anderen van de club hebben. Er wordt verwacht dat de trainer zich dan ook correct gedraagt. Correct gedrag is ook belangrijk voor de jeugdspelers. De trainer is namelijk een voorbeeld voor de spelers. De trainer verwacht immers ook dat de spelers zich netjes gedragen.

Een aantal taken van de jeugdtrainer zijn:

5.1 voor de training:

- basis spelregelkennis moet voldoende aanwezig zijn
- overleg hebben gehad met de jeugdtrainer over eventuele punten die voor verbetering in aanmerking komen
- training voorbereid hebben
- zorgen dat de jeugdspelers zich tijdig afmelden voor de training
- op tijd aanwezig zijn: minimaal 15 min. voor aanvang van de training
- zorgen dat het materiaal in orde is (ballen oppompen)
- toezien op juiste kleding van spelers (met name in winter: geen korte broek, geen shirt met korte mouwen)
- dragen van scheenbeschermers is ook op de training verplicht voor alle jeugdteams
- aanleren van - en zorgen voor een goede warming-up

5.2 tijdens de training:

- goede opbouw van de training verzorgen
- de afgelopen wedstrijd even met het team evalueren
- proberen op punten te trainen die met de jeugdtrainer besproken zijn
- trainen op spelsituaties
- iedereen gelijk behandelen, zowel goede als de minder goede spelers
- tijdig een speler complimenteren en stimuleren
- geen kliekjesvorming toestaan; iedereen moet op het veld met elkaar overweg kunnen
- zo vaak als mogelijk is spelers persoonlijke aandacht geven of persoonlijk trainen
- indien nodig zelf groepjes indelen
- geblesseerde spelers aparte dan wel aangepaste trainingsstof geven, eventueel in overleg met de fysiotherapeut
- geen ruw spel en ongepast taalgebruik accepteren
- bij een partijspel zorgen dat iedereen meedoet en dus aan de bal komt

5.3 na de training:

- trainingsopkomst registreren en ook stimuleren
- praatje maken met de spelers
- (laten) opruimen van de materialen, gebruikte hesjes uithangen
- zorgen dat iedereen zich douchet
- het dragen van badslippers bij het douchen stimuleren
- zorgen voor het achterlaten van een schone kleedkamer en doucheruimte
- doorgeven aan jeugdtrainer welke spelers niet bij de training aanwezig waren
- als je als laatste het terrein verlaat: controleren of de kleedkamers dicht zijn en poort sluiten

Na het voetbalseizoen: de spelers samen met de jeugdtrainer beoordelen op een aantal specifieke punten.

- Op de site www.voetbal-training.nl is door de jeugdcommissie een account aangemaakt. Deze kan door trainers en leiders worden bezocht om oefenstof te downloaden en evt. trainingen voor te bereiden.
- Gebruikersnaam: GVV63

➤ Wachtwoord: jeugdgvv63

5.4 Keeperstrainers

De keepers van alle leeftijden zullen naast hun elftaltrainingen, onder leiding van keeperstrainers ook aparte keeperstraining krijgen.

De keepers van de A en de B worden getraind door de keeperstrainer van de selectie, zodat er een vloeiende overgang wordt gerealiseerd als ze aan de selectie worden toegevoegd.

Keepers van de C t/m F worden door jeugdkeeperstrainers getraind.

Trainingstijden: in principe op de trainingsdagen van het eigen team.

Na het voetbalseizoen worden de keepers in overleg met de keeperstrainer beoordeeld op een aantal specifieke punten.

6 De teamindeling

Vanzelfsprekend streeft GVV'63 ernaar de spelers de gehele jeugdafdeling te laten doorlopen en de spelers in alle leeftijdscategorieën te laten voetballen in competitieverband. Jaarlijks wordt door een aantal leden van de jeugdcommissie de samenstelling van de jeugdteams voor het nieuwe seizoen opnieuw bekeken. De eerste opzet wordt begin maart in het jeugdleidersoverleg besproken en eventueel aangepast. Mogelijk wordt door het jeugdleidersoverleg gevraagd een tweede of derde alternatief van de teamindeling uit te werken. Tijdens het volgende jeugdleidersoverleg wordt de aangepaste versie (en de eventuele nieuwe alternatieven) besproken en wordt de nieuwe teamindeling vastgesteld.

Zoals uit dit Jeugdbeleidsplan blijkt, staat plezier voor de jeugd voorop. Met die gedachte in het achterhoofd heeft het jeugdleidersoverleg enkele jaren geleden vastgesteld, dat bij het maken van de nieuwe teamindelingen geprobeerd moet worden bestaande teams zoveel mogelijk intact te houden. Dit levert vele voordelen op: de spelers wennen aan elkaar, groeien als groep naar elkaar toe, worden vrienden. En tenslotte zijn de spelers op het veld beter op elkaar ingespeeld. Hetzelfde geldt overigens ook voor de relatie tussen de spelers en de leider en/of trainer.

Natuurlijk zijn hierop uitzonderingen mogelijk. Indien een speler zowel mentaal als fysiek de capaciteiten heeft om vroegtijdig over te gaan naar een hoger elftal en die speler wil dat zelf ook, dan moet getracht worden hem die mogelijkheid te bieden. Omgekeerd geldt natuurlijk hetzelfde, met inachtneming van leeftijd- en dispensatieregels. En verder kan het noodzakelijk zijn een speler of enkele spelers door te schuiven, indien bij de nieuwe indeling blijkt dat een hoger of lager team te weinig spelers heeft. Dit zal in de praktijk vooral ontstaan door de overgang van 7-tal naar 11-tal en bij de overgang van enkele A-junioren naar de senioren.

De overgang van spelers van de jeugdafdeling naar de senioren dient bijzondere aandacht te krijgen. In het belang van de seniorenelftallen, met name de selectie, dient ernaar gestreefd te worden jaarlijks enkele spelers van de A-junioren te laten overgaan naar de senioren. Dit is van belang voor de continuïteit van de vereniging. Maar ook voor een gezonde concurrentiestrijd bij de seniorenelftallen. Zodra bekend is welke spelers in aanmerking komen om het volgende seizoen naar de senioren over te gaan, is het raadzaam deze spelers regelmatig al met de senioren te laten meetraineren en mogelijk wedstrijden als wisselspeler te laten meebelevan.

7 Aandachtspunten bij ontwikkeling van spelers van 6 tot en met 18 jaar

De training voor een 9-jarige zal er vanzelfsprekend anders uitzien dan voor een 17-jarige A-speler. Uitgangspunt zijn steeds de leeftijdskenmerken van de trainingsgroep. Bij alle jeugdtrainingen is het aanleren en/of verbeteren van de techniek een zeer belangrijke doelstelling. De leeftijdskenmerken voor de verschillende groepen en de gevolgen daarvan voor de trainingen zijn in het kort als volgt:

F 6 tot 8 jaar	nog weinig coördinatie en balgevoel spelen met voetbal bewegingservaring (vooral) met de bal opdoen
E 8 tot 10 jaar	leergevoelig; al wat balgevoel begin maken met technische voetbalvaardigheden veel aan de bal; veel kleine partijtjes
D 10 tot 12 jaar	zeer leergevoelig leren snel kritisch te zijn op eigen prestatie goede coördinatie
C 12 tot 14 jaar	(pre) puberteit; beperkte belastbaarheid. technische voetbalvaardigheden uitbreiden positiespel spelen, wedstrijd tactiek
B 14 tot 16 jaar	kritisch naar anderen en zichzelf technische en tactische vorming vanuit de wedstrijd situatie (bewegings-)tempo hoger beroep op verantwoordelijkheid binnen team
A 16 tot 18 jaar	realistisch; soms groep-individu probleem uitgaande van de techniek een hogere belasting technische en tactische training conditietraining (zoveel mogelijk met bal) wedstrijd tactiek (ook achtergronden)

**direct spel
in positie spelen**

**handelingssnelheid
opvoeren naar
wedstrijdniveau**

**schijnbewegingen uitbreiden
(weerstand verhogen)**

**koppen met tegenstander / sprongen
wedstrijdsituatie**

combineren

**sliding
lange pass (grond, lucht)
verwerken en aannemen van de bal**

**schijnbewegingen / voortbouwen kappen
jongleren = balgevoel**

**basistechnieken: stoppen met voet, kap/schijnbewegingen
koppen: angst overwinnen**

plaatsen en trappen

**trappen m.b.v. doeltjes
dribbelen en drijven**

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

leeftijd in jaren →

F-pupillen

Techniek

- al spelend ontdekken
- wennen aan beweging bal
- aanleren van technieken

Technische vaardigheden

- aandacht voor lichaamsmotoriek: huppelen, hinkelen, koprol etc.
- evt. start keeperstraining
- aanleren: dribbelen en drijven
 passen en trappen

Tactiek

- doelschieten, doelpunten voorkomen
- basisbegrippen aanleren: voor, achter, links, rechts, binnen, buiten

Conditioneel

- geen conditietraining
- spelvormen, o.a. tikkertje

Warming-up

- 10-15 minuten, 2 ballen
- begin met wat losmakende oefeningen in kring: huppelen, springen etc.
- oefeningen met bal in de kring: rondspelen, iedereen meedoen
- tegelijkertijd speelt 1 leider de keeper in
- afsluiten met kort combinatiespelletje
- geen rekoefeningen!

Training

- kleine partijspelen / kleinere groepen maken
- iedereen aan de bal
- alles uitvoeren met bal
- positieve spelbenadering
- geen krachttraining

Doelstelling

- balgevoel aanleren
- angsten overwinnen → aanname
- leren van essentiële spelregels (bijv. niet met de handen de bal raken)

Opmerkingen

- training + wedstrijd: scheenbeschermers verplicht
- training bij koud weer: lange broek en lange mouwen verplicht

E-pupillen

Techniek

- oefenen zonder tegenstander
- veel balcontacten

Technische vaardigheden

- basisvaardigheden: dribbelen en drijven, passen en trappen
- aandacht voor lichaamsmotoriek
- evt. start keeperstraining

Tactiek

- wennen aan alle posities in het elftal
- basisbegrippen uitbreiden en leren toepassen

Conditioneel

- geen conditietraining
- elementen van lichaamstechniek
- lopen, springen, huppelen en draaien

Warming-up

- 15-20 minuten, 2 ballen
- begin met losmakende loopoefeningen op lijn (ongeveer 20 meter heen/terug) bijv: huppelen, springen, zijwaarts, kruispas etc.
- oefeningen met bal in de kring: rondspelen, iedereen meedoen
- tegelijkertijd speelt 1 leider de keeper in
- afsluiten met combinatiespelletje (helft 16m-gebied) accent op overspelen en in beweging blijven
- geen rekoefeningen!

Training

- spelvormen: o.a. tikkertje
- oefenen met tweetallen is mogelijk
- kleinere spelvormen / partijsituaties (zo eenvoudig mogelijk, begrijpelijk aangeven)
- begin maken met presteren en wedstrijdvorm

Doelstelling

- spelvreugde
- aanleren spelregels
- angsten overwinnen: o.a. koppen
- leren van basistechnieken / tactiek (speelse gewenning)

Opmerkingen

- training + wedstrijd: scheenbeschermers verplicht
- training bij koud weer: lange broek en lange mouwen verplicht

D-pupillen

Techniek

- oefenen zonder tegenstander

Technische vaardigheden

- dribbelen en drijven
- passen en trappen: wreef, volley, dropkick
- aan-/meenemen van de bal
- schijnbewegingen
- jongleren
- inworp
- keeperstraining
- aandacht voor lichaamsmotoriek

Tactiek

- organisatie binnen het elftal
- elkaar coachen
- bal niet laten stuiteren
- naar man met de bal toe
- lichaam tussen man en bal
- vrijlopen en dekken

Conditioneel

- rondjes lopen als geïsoleerde oefenvorm is verboden
- wedstrijd en spelvormen als conditietraining
- gedoseerde duurtraining met bal
- reactie / snelheid
- beweeglijkheid en behendigheid

Warming-up

- 20 minuten, 2-3 ballen
- begin met losmakende loopoefeningen op lijn (ongeveer 20 meter heen/terug) bijv: huppelen, springen, zijwaarts, kruispas etc.
- dynamische oefeningen voor grote spiergroepen, niet passief rekken!
- oefeningen met bal in de kring: rondspelen, iedereen meedoen
- tegelijkertijd speelt 1 leider de keeper in
- afsluiten met combinatiespelletje (helpt 16m-gebied) accent op overspelen en in beweging blijven, evt. met weerstand

Training

- alle basistechnieken leren / verder ontwikkelen
- organisatie binnen het elftal
- ideale leeftijd om voetbalvaardigheden vanuit wedstrijdssituaties (tactiek) te leren

Doelstelling

- spelvreugde
- verder ontwikkelen van basistechnieken (individueel/collectief)

Opmerkingen

- training + wedstrijd: scheenbeschermers verplicht
- training bij koud weer: lange broek en lange mouwen verplicht

C-junioren

Techniek

- verfijning van de techniek
- techniek in beweging:
 - in oefenvormen
 - spelvormen
 - wedstrijdvormen

Technische vaardigheden

- aanleren nieuwe technieken
- duel: scholing aanvallend zowel als verdedigend
- sliding: wanneer?
- 1:2 combinaties
- lange pass: grond en lucht
- aannemen en verwerken van de bal (hoofd, borst, bovenbeen)
- keeperstraining
- aandacht voor lichaamsmotoriek: moeilijkheidsgraad opvoeren

Tactiek

- aanvallen, vrijlopen, aanbieden
- verdedigen: man, ruimte, positiedekking
- eenvoudige positiewisselingen
- leren groepstactiek
- partijspelen
- positiespelen

Conditioneel

- looptraining met lichamelijke oefeningen (groeiproces)
- langzaam opvoeren belasting
 - duurkracht
 - snelkracht

Warming-up

- 20 minuten, 2-3 ballen
- begin met losmakende loopoefeningen op lijn (ongeveer 20 meter heen/terug)
bijv: huppelen, springen, zijwaarts, kruispas etc.
- dynamische oefeningen voor grote spiergroepen, niet passief rekken!
- oefeningen met bal in de kring: rondspelen, met weerstand (lummel)
- tegelijkertijd speelt 1 leider of speler de keeper in
- afsluiten met combinatiespelletje
accent op overspelen en in beweging blijven met weerstand
twee maal 5 tegen 1 of kleine partijvorm in een vierkant

Training

- korte duurlopen, maximaal 6 minuten
- intervaltraining met lange rust
- lichamelijke oefeningen (groeiproces)
- spelvorm en wedstrijdvorm

Doelstelling

- spelvreugde
- aanleren: wanneer, waarom, wijze

Opmerkingen

- training + wedstrijd: scheenbeschermers verplicht
- training bij koud weer: lange broek en lange mouwen verplicht

B-junioren

Techniek

- gericht technische oefenvormen

Technische vaardigheden:

- verbeteren van zowel aanvallende als verdedigende technieken
- techniek koppelen aan:
 - tactische principes
 - wedstrijd situaties
- volop oefenen:
 - tempo verhoging
 - wedstrijd vorm
- handelingssnelheid opvoeren
- keeperstraining
- aandacht voor lichaamsmotoriek: moeilijkheidsgraad opvoeren

Tactiek

- aanleren individuele tactiek d.m.v. simpele opdrachten (training/wedstrijd)
- meerdere doelen
- aanval tegen

Conditioneel

- gericht trainen van algemene snelheid en krachthuoudingsvermogen

Warming-up

- 20-25 minuten, 2-3 ballen
- begin met losmakende loopoefeningen op lijn: rustig 5 min. warmlopen
- dan oefeningen twee-aan-twee over 20 meter heen/terug
bijv: huppelen, springen, zijwaarts, kruispas, liezen losdraaien, etc.
- dynamische oefeningen voor grote spiergroepen, niet passief rekken!
- oefeningen met bal, 2 of 3 groepjes:
rondspelen, opbouwend in tempo en afstand (kort/lang etc.)
- tegelijkertijd doet 1 speler of leider warming-up met keeper
- combinatiespelletje:
accent op overspelen en in beweging blijven met weerstand
twee maal 5 tegen 1 of kleine partijvorm in een vierkant
- afsluiten met 2-3 steigerungen/versnellingen over 30-40 meter

Cooling-down

- na elke training/wedstrijd: 5-10 minuten
- even lekker samen loslopen: 2-3x heen/terug, huppelpas, zijwaarts etc.
- dynamische-/losmakende oefeningen: uithangen, slingeren, zwaaien

Training

- stretching en ontspanningsoefeningen, geen langdurige passieve rek!
- vaardigheidsoefeningen
- interval met de bal
- circuittrainingen
- partijspelen
- positie spelen

Doelstelling

- spelvreugde
- prestatie: individueel
- doelgericht opleiden

Opmerkingen

- training + wedstrijd: scheenbeschermers verplicht
- training bij koud weer: lange broek en lange mouwen verplicht

A-junioren

Techniek

- maximale weerstand
- hoog tempo
- verbeteren wedstrijdsituaties in positie- en partijspelen

Technische vaardigheden:

- verbeteren en verfijnen
- keeperstraining
- aandacht voor lichaamsmotoriek: moeilijkheidsgraad opvoeren

Tactiek

- spelsysteem 1^e elftal
- specifiek coachen tijdens wedstrijd
- positie-/partijspelen
 - hoog tempo
 - met afwerken op doel
 - met volle weerstand
 - aanvallers / verdedigers gelijk en in minderheid

Conditioneel

- hoge intensiteit
- hoge belastbaarheid
- verleggen prestatiegrens

Warming-up

- 20-25 minuten, 2-3 ballen
- begin met losmakende loopoefeningen op lijn: rustig 5 min. warmlopen
- dan oefeningen twee-aan-twee over 20 meter heen/terug
bijv: huppelen, springen, zijwaarts, kruispas, liezen losdraaien etc.
- dynamische oefeningen voor grote spiergroepen, niet passief rekken!
- oefeningen met bal, 2 of 3 groepjes:
rondspelen, opbouwend in tempo en afstand (kort/lang etc.)
- tegelijkertijd doet 1 speler of leider warming-up met keeper
- combinatiespelletje:
accent op overspelen en in beweging blijven met weerstand
twee maal 5 tegen 1 of kleine partijvorm in een vierkant
- afsluiten met 2-3 steigerungen/versnellingen over 30-40 meter

Cooling-down

- na de training/wedstrijd: 5-10 minuten
- even lekker samen loslopen: 2-3x heen/terug, huppelpas, zijwaarts etc.
- dynamische-/losmakende oefeningen: uithangen, slingeren, zwaaien

Training

- begin maken met specifieke conditie
- gerichte krachttraining: breedtegroei
- kracht- / vaardigheidsoefeningen met en zonder bal
- technische en tactische oefenvormen conditioneel uitvoeren

Doelstelling

- inzetten / meetrainen bij selectie, als extra training of als de speler op eigen trainingsavond niet kan trainen, door b.v. studie, werk
- leren naar zelfstandigheid en verantwoordelijkheid

Opmerkingen

- training + wedstrijd: scheenbeschermers verplicht
- training bij koud weer: lange broek en lange mouwen verplicht

8 Basisuitrusting en benodigdheden

8.1 Basisuitrusting spelers

De spelers van de C-junioren en de D/E/F-pupillen maken gebruik van een shirt van de club. Zij dienen zelf te zorgen voor een broekje, kousen, voetbalschoenen en scheenbeschermers. De shirts worden na afloop van de wedstrijd door de wasmoeder gewassen.

De spelers van de A en B-junioren maken gebruik van shirt, broekje en kousen van de club. Shirts, broeken en kousen die eigendom zijn van de club en kwijt raken worden aan het eind van het seizoen, in rekening gebracht bij het desbetreffende team.

Overige teams dienen zelf te zorgen voor voetbalschoenen en scheenbeschermers. De shirts, broekjes en kousen worden door de wasmoeder gewassen.

De benodigde kleding, voetbalschoenen etc. kunnen bij State of Sport aangeschaft worden. Leden van GVV'63 krijgen bij sportzaak State of Sport in de Boschstraat te Zaltbommel een korting bij aankoop van voetbalkleding en schoenen.

8.2 Basisuitrusting keepers.

Voor de keepers gelden dezelfde afspraken als voor de overige spelers. De club verstrekt éénmaal per seizoen een paar keepershandschoenen.

8.3 Wedstrijdbenodigdheden

Ieder team krijgt van de club de beschikking over:

- een voetbaltas ten behoeve van de shirts en eventueel broekjes en kousen
- een EHBO-tasje
- een tasje om kostbaarheden in te verzamelen
- een aanvoerdersband
- een waterfles
- een waterzak
- een spons
- een ballennet

Voor het inspelen voor de wedstrijd kunnen trainingsballen gebruikt worden. Na afloop van de wedstrijd dienen de trainingsballen weer in het rek teruggelegd te worden.

9 EHBO, voorkomen en omgaan met blessures

Advies bij sportblessures

Waar gesport wordt daar ontstaan sportblessures, ook bij voetbalvereniging GVV'63. Het is in het belang van zowel spelers als van begeleiders, bestuur en KNVB dat het ontstaan van deze blessures tot een minimum wordt beperkt. Voorkomen is natuurlijk altijd beter dan genezen. Maar mocht er toch iets mis gaan, dan is een juiste diagnose en een goede begeleiding van het herstel van groot belang.

GVV'63 beschikt over een sport-fysiotherapeut in de persoon van Gerard Bambacht. Hij is er niet alleen voor de selectiespelers. Ook de overige voetballende leden kunnen van zijn diensten gebruik maken. En ook de jeugdspelers horen daar natuurlijk bij!

In principe is Gerard op dinsdag- en donderdagavond op ons sportpark aanwezig in de Fysiotherapie/EHBO-ruimte.

Voor diagnose en/of advies bij blessures is het raadzaam van tevoren even telefonisch contact op te nemen voor een afspraak:
tel. 0418 – 541088 (evt. antwoordapparaat inspreken).

10 Ongewenst gedrag, straffen en sancties

Om een vereniging en een voetbalteam draaiende te houden is het nodig om regels af te spreken. Als je een teamsport bedrijft, heb je een sociale verplichting. Kom je die niet na, dan ben je meer tot last dan tot lust van je medespelers en begeleiders.

Elke trainer en jeugdlerder moet voor aanvang van de competitie zijn gedragsregels kenbaar maken aan zijn groep. Dit zijn regels m.b.t. aanwezigheidstijden (training en wedstrijd), gedrag in en om het veld, omgang met materiaal en kleedkamers.

Ook zal duidelijk moeten zijn wat de sancties zijn als men zich niet aan de regels houdt. Vooral het tijdig afmelden van een speler voor de wedstrijden is belangrijk. Een ieder wordt geacht zichzelf op de hoogte te houden van alle geplande wedstrijden en overige activiteiten. Dit kan via het prikbord in de kantine, website en clubblad.

Daar waar het de gedragsregels in het veld tijdens wedstrijden betreft, volgt GVV'63 de richtlijnen die de KNVB daartoe stelt. Dit geldt ook voor de eventuele sancties, volgend op het verkrijgen van gele en rode kaarten, dan wel andere beslissingen die door de KNVB worden genomen.

Wanneer een speler zijn team benadeelt dan zal hiervoor, naast de sanctie van de KNVB, door de club een straf worden opgelegd. Zie huishoudelijk reglement, punt 8 lid 2.

GVV'63 zal bij het krijgen van gele en rode kaarten de betreffende spelers(-sters) verplichten een jeugdwedstrijd als scheidsrechter te leiden of mee te helpen met het opruimen/onderhouden van ons sportpark "Maartenshof".

De boete die betaald moet worden voor een gele of rode kaart word door GVV '63 betaald.

De leiders van elk elftal zijn verplicht om het krijgen van een gele of rode kaart te melden bij het bestuurslid dat dienst heeft te melden.

Gele kaarten:

Een gele kaart betekent één wedstrijd fluiten bij de jeugd.

Een tweede gele kaart binnen hetzelfde seizoen betekent: twee wedstrijden fluiten bij de jeugd.

Rode kaarten:

Een rode kaart betekent automatisch twee wedstrijden fluiten bij de jeugd.

Een tweede rode kaart binnen hetzelfde seizoen betekent: twee wedstrijden fluiten bij de jeugd plus twee ochtenden helpen bij het opruimen van het terrein rondom het clubgebouw.

Het kan zijn dat je een alternatieve straf krijgt opgelegd die moet door de club bij de KNVB worden aangevraagd dit kan slechts eenmaal per team per seizoen.

Als een speler zich niet conformeert aan de bovengenoemde afspraken dan zal hij of zij ook in deze periode niet mogen deelnemen aan de wedstrijden.

GVV'63 is van mening dat dit beleid zal bijdragen aan het verbeteren van het gedrag van spelers binnen de vereniging.

samenstelling

**Gert van Bruchem
Henk van Hemert
Siem Linnenbank**

met dank aan

**Gerard Bambacht
Carlo Boterman**