Jeugdvoetbal - beleidsplan WSV’30

Seizoen 2026-2027

Voorwoord

Hier is het hernieuwde jeugdvoetbalplan! Bij WSV'30 vinden we dat jeugdvoetbal (meisjes en jongens) meer is dan alleen winnen of verliezen. De club heeft een verbindend karakter waar plezier en uitdaging de basis vormen en waar iedereen zich welkom en gewaardeerd voelt.

Met dit algemene en voetbaltechnische jeugdvoetbalbeleidsplan voor het seizoen 2026-2027 beschrijven we hoe wij invulling geven aan de opleiding van onze jeugdspelers. Het biedt richting en houvast voor spelers, trainers, coaches en ouders en zorgt voor een duidelijke visie binnen de vereniging. Daarbij staat de ontwikkeling van het kind centraal, passend bij zijn of haar leeftijd, mogelijkheden en ambities.

We willen een club zijn waar kinderen met plezier komen trainen en spelen, waar ze fouten mogen maken en worden gestimuleerd om beter te worden. Een club waar gelijke kansen, respect en sportiviteit vanzelfsprekend zijn en waar we samen werken aan een duurzame toekomst voor WSV'30.

Dit jeugdplan is geen vaststaand document, maar een werkwijze en leidraad die jaarlijks meegroeit met de vereniging, de spelers en de inzichten binnen het jeugdvoetbal. Alleen door een goede samenwerking, open communicatie en afstemming tussen trainers, ouders, vrijwilligers en bestuur kunnen we dit beleid in de praktijk tot uitvoering brengen.

Ik ben ervan overtuigd dat we met dit jeugdvoetbalbeleid een stevige basis leggen voor de ontwikkeling van onze jeugd én voor de toekomst van WSV'30.

Namens team HJO,

Jasper de Graaf, HJO WSV'30

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Inhoudsopgave 3
Kaderbeleid 4
Organisatie jeugd WSV'30 5
Samenwerking met ouders 6
Visie onderbouw jeugdvoetbal WSV'30 JO6 t/m JO10 7
Wat houdt deze werkwijze in? 8
Visie middenbouw jeugdvoetbal WSV'30 JO11 t/m JO14 9
Wat houdt deze werkwijze in? 10
Visie bovenbouw jeugdvoetbal WSV'30 JO15 t/m JO19 11
Wat houdt deze werkwijze in? 12
De trainingen 13
Zaal- en (echt) veldvoetbal 15
Keepers 15
Trainingsprincipes 16
Opbouw trainingen 18
Trainen doen we samen 19
Werken met een seizoensplanning 20
Uitgangspunten trainingen alle lichtingen 21
Spelintenties wedstrijden 31
Spelintenties per leeftijdscategorie 32
Het 4-fasenmodel 33
Indelen spelers in teams 34
Systeem en veldbezetting 35
Het spelen van toernooien 39
Samenwerking met AZ 40

Kaderbeleid

Het technisch kader is de fundering bij de gehele jeugdafdeling. De HJO, team HJO, de trainers, coaches en begeleiders spelen een centrale rol in het uitdragen van de visie van de vereniging binnen de dagelijkse praktijk. Zij zijn de belangrijkste vertegenwoordigers van dit beleid en geven hier met hun inzet, kennis en enthousiasme invulling aan. Dankzij hun betrokkenheid krijgen honderden kinderen uit Wormer en omgeving iedere week de kans om zich met plezier te ontwikkelen binnen de sport.

Binnen het kaderbeleid staat een gezamenlijke aanpak centraal: één visie en een uniforme werkwijze. Trainers en coaches werken, ongeacht team of leeftijdsgroep, vanuit dezelfde principes en uitgangspunten. Hierdoor ontstaat duidelijkheid en continuïteit voor spelers tijdens hun ontwikkeling binnen de opleiding. Daarnaast vinden we de kwaliteit van begeleiding van groot belang. Niet alleen leeftijdsspecifiek voetballen (aan)leren, maar ook leeftijd specifiek coachen.

Omdat trainers en coaches een belangrijke bijdrage leveren aan de ontwikkeling van onze jeugdspelers, vinden we het essentieel om ook in hun ontwikkeling te investeren. Daarom organiseren we jaarlijks verschillende scholingsactiviteiten, zoals workshops, inspiratiesessies en interne bijeenkomsten waarin kennis en ervaringen worden gedeeld. Daarnaast moedigen we trainers actief aan om KNVB-cursussen te volgen en ondersteunen we hen daarbij. Binnen de vereniging staat samenwerking en kennisoverdracht centraal: team HJO en eventueel trainers met diploma's gaan de nieuwe trainers begeleiden en ondersteunen in hun rol. Op die manier blijven ook onze opleiders zich ontwikkelen en versterken we samen de kwaliteit binnen de vereniging.

Doelstellingen:

1) Het bieden van herkenbaarheid en continuïteit in trainingen, coaching en begeleiding door de gehele jeugdopleiding;
2) Alle jeugdtrainers beschikken minimaal over een basiscoachopleiding (bijv. KNVB Aftrapmodule / JVC;
3) Het vergroten van het jeugdledenaantal binnen de vereniging;
4) Het bevorderen van een goede samenwerking tussen speler, ouder en vereniging.

Uitgangspunten:

1) Iedere speler krijgt de mogelijkheid zich op zijn of haar eigen niveau optimaal te ontwikkelen;
2) Trainers, ouders en coaches gedragen zich respectvol en sportief, zowel binnen als buiten het veld;
3) De persoonlijke en sportieve ontwikkeling van spelers heeft prioriteit boven prestaties op korte termijn.

Organisatie jeugd WSV'30

Binnen de jeugd is de organisatie opgebouwd uit vier onderdelen: de jeugdvoorzitter, de hoofdjeugdopleiding (HJO), team HJO en de hoofdtrainers per leeftijdscategorie. Samen zorgen zij voor een duidelijke structuur, goede begeleiding van trainers en spelers en de uitvoering van het technisch beleid. Ook de rol van ouders ter ondersteuning is te belangrijk om niet te benoemen.

De jeugdvoorzitter (Cindy Zandbergen) is eindverantwoordelijk voor de gehele jeugdafdeling. Zij bewaakt het beleid, zorgt voor afstemming met het bestuur en houdt overzicht over de organisatie. De jeugdvoorzitter richt zich vooral op de grote lijnen, zoals visie, beleid en de randvoorwaarden waarbinnen de jeugdopleiding functioneert.

De hoofdjeugdopleiding (Jasper de Graaf) is verantwoordelijk voor de inhoudelijke kant van de opleiding. De HJO bewaakt de voetbalvisie van de club en zorgt ervoor dat deze wordt vertaald naar de praktijk op het veld. Dit betekent onder andere het begeleiden van trainers, het opstellen van opleidingsplannen en de aansturing van team HJO.

Team HJO (Jos Timmer, Bas Conijn en Niels Kosterman) ondersteunt de HJO in de uitvoering en ondersteunt de trainers op voetbaltechnisch gebied. Dit team bestaat uit coördinatoren per leeftijdscategorie (onderbouw, middenbouw en bovenbouw). Zij zijn het eerste aanspreekpunt voor trainers, begeleiden hen in de dagelijkse praktijk en zorgen ervoor dat de afspraken en werkwijze binnen hun leeftijdsgroep worden nageleefd.

Daarnaast werken we met hoofdtrainers (met VOG) per leeftijdscategorie. De hoofdtrainer is verantwoordelijk voor de inhoud en aansturing binnen zijn of haar lichting en fungeert als eerste aanspreekpunt voor ouders. Hierdoor ontstaat er duidelijke communicatie en weten ouders bij wie zij terecht kunnen met vragen over de ontwikkeling, trainingen en wedstrijden van hun kind. We zien daarbij graag dat hoofdtrainers worden ondersteund door enthousiaste ouders, bijvoorbeeld bij de organisatie rondom trainingen en wedstrijden.

De werkwijze binnen de jeugd is gebaseerd op transparante samenwerking en afstemming. Trainers worden begeleid door o.a. de HJO en team HJO en zijn met elkaar verantwoordelijk voor het indelen van teams en het bewaken van de ontwikkeling van spelers.

Samenwerking met ouders

Binnen de jeugdopleiding staat de samenwerking tussen speler, ouders en vereniging centraal. Alleen wanneer deze drie partijen goed samenwerken en dezelfde normen en waarden uitdragen, kan een kind zich optimaal ontwikkelen als voetballer en als persoon. Duidelijke afspraken, open communicatie en gezamenlijke verantwoordelijkheid vormen daarbij de basis.

Van spelers verwachten we een positieve houding, respect voor teamgenoten, tegenstanders en scheidsrechters en inzet voor hun eigen ontwikkeling. Daarnaast stimuleren we spelers om verantwoordelijkheid te nemen en open te staan voor begeleiding en feedback.

Ook ouders spelen een belangrijke rol binnen de vereniging. Positieve betrokkenheid, ondersteuning langs de lijn en respect voor trainers, begeleiders en officials dragen bij aan een prettig en veilig sportklimaat. Daarnaast rekenen we op de inzet van ouders bij activiteiten en vrijwilligerswerk, omdat een vereniging niet kan functioneren zonder betrokken vrijwilligers.

WSV'30 zorgt op haar beurt voor een veilige, plezierige en professionele omgeving waarin spelers zich kunnen ontwikkelen. De vereniging biedt begeleiding door betrokken trainers en duidelijke communicatie richting spelers en ouders. Door regelmatig contact en evaluatiemomenten blijven alle betrokkenen goed geïnformeerd over de ontwikkeling en werkwijze binnen de jeugdopleiding.

Taak van de vereniging:

1) Biedt een veilige ontwikkelomgeving;
2) Communiceert helder en tijdig naar ouders/ verzorgers;
3) Zorgt voor een dynamiek waar plezier en prestatie samen kunnen gaan.

Taak van de ouders:

1) Helpt de vereniging door een vrijwilligerstaak op zich te nemen (scheidsrechter, wedstrijdsecretariaat, kantinedienst, andere activiteiten etc.)
2) Neemt de rol als ouder aan op het complex. Heeft respect voor alle trainers, scheidsrechters en spelers. Laat het winnen/ verliezen los.
3) Stimuleert kind positief voor, tijdens en na de wedstrijd.

Taak van de spelers:

1) Houdt zich aan de gemaakte afspraken van de club en team;
2) Heeft respect voor alle trainers, scheidsrechters en spelers.
3) Staat open voor terugkoppeling van de trainer/ coach en wil leren.

Visie onderbouw jeugdvoetbal WSV'30 JO6 t/m JO10

Bij WSV'30 leek het eerdere totale jeugdbeleid gebaseerd op vroege selectie met daarin een voorkeur voor prestatie en het daarbij behorende resultaat. Uit o.a. de gesprekken met de trainers is naar voren gekomen dat er onbewust al vroeg gekozen werd voor de zogeheten vroegbloeiers (vroegrijpers). Dit zijn voetballers die rijp(er) zijn op basis een fysieke voorsprong, langer hebben gevoetbald of simpelweg eerder in het jaar zijn geboren.

De trainers richtten zich vaak onbewust op het winnen van wedstrijden, wat leidde tot vroege selectie van balvaardigere spelers, vaste teams en posities en een vooraf bepaalde speelwijze. Er werd aangegeven dat er vooral een uitdaging lag hoe men diende te trainen met al die verschillende niveaus. Tijdens de wedstrijden werd er veel gestuurd en gecorrigeerd, terwijl als er een wedstrijd werd verloren dit soms werd toegeschreven aan externe factoren zoals de scheidsrechter, de tegenstander in plaats te denken aan het ontwikkelproces van de spelers.

Omdat het een illusie is om te voorspellen (en wat onderzoeken ook bevestigen) wat een jonge speler van deze leeftijd uiteindelijk kan gaan doen met z'n voetbalcapaciteiten kiezen we om in de onderbouw te gaan werken met gelijke kansen voor alle spelers. In die onderzoeken valt te lezen dat een brede ontwikkeling eventueel een tragere start dan een vroege specialisatie geeft, maar dat op latere leeftijd een breder fundament is gebouwd bij die speler en daardoor duurzaam groeit als voetballer.

Kortom, met deze manier van werken betekent dat ieder kind, ongeacht niveau of ontwikkelingstempo, de kans krijgt om zich optimaal te ontwikkelen en plezier te houden in voetbal. We kiezen voor groei boven een vroege glorie. En buiten het feit dat ik zelf geloof in deze manier van werken, vind ik dat het uitstekend past bij de club WSV'30.

Wat houdt deze werkwijze in?

Als we dit in de praktijk willen implementeren zullen we moeten gaan werken met bepaalde voorwaarden. Hieronder staan deze puntsgewijs beschreven.

1. Trainen doen we met de hele lichting; teams binnen één leeftijdscategorie trainen gezamenlijk of grotendeels samen en krijgen dezelfde leeromgeving. Er zijn oefenvormen met verschillende niveaus binnen één training. De sterkere spelers dagen uit en de minder sterke spelers groeien mee.

2. Wedstrijden in het weekend spelen we op een passend niveau; teams worden ingedeeld op actueel niveau, niet op status. De indelingen zijn tijdelijk en flexibel waarbij doorstroom (omhoog én omlaag) naar een ander team normaal is. Momenten van herindelingen kunnen zijn per fase. Het op eigen niveau laten spelen leidt tot gelijkere verdeling van het aantal momenten met de bal en hogere betrokkenheid per speler. Hierdoor hebben alle spelers meer kans op het maken van acties en scoren van doelpunten en blijven de wedstrijden leerzaam en leuk. Het wisselen tussen groepen is bedoeld om kinderen kansen te bieden om zich verder te ontwikkelen. Op een lager niveau kun je meer initiatief nemen en kom je vaker aan de bal. Op een hoger niveau moet er sneller gehandeld worden, omdat spelers minder tijd en ruimte krijgen van de tegenstander. Soms is spelen op een lager niveau juist goed voor de ontwikkeling op dat moment.

3. Geen vroege selectie; jonge voetballers delen we niet vast in 1-2 teams. We beoordelen ze niet al op jonge leeftijd omdat hun ontwikkeling nog volop in beweging is. We kiezen er voor dat ontwikkeling voor winnen gaat. Om enige twijfel weg te nemen: we spelen wel om te winnen, maar is geen doel op zich.

4. Gelijke speeltijd; elke speler speelt dezelfde hoeveelheid minuten. Er zijn geen vaste spelers die reserve staan en wisselen gebeurt bewust en transparant.

5. Posities rouleren; de spelers spelen op verschillende posities. Er is geen “vaste spits” of “vaste verdediger” bij pupillenvoetbal. Daardoor ontwikkelen spelers een breder spelinzicht en worden zij veelzijdiger als voetballer.

6. Verandering in coachgedrag; de trainers/ coaches stellen vragen (didactisch coachen) in plaats van opdrachten zodat spelers meer zelf gaan nadenken over handelen. We coachen op keuzes en niet op fouten met als doel dat spelers zelf oplossingen vinden. Daardoor ontstaat er meer zelfvertrouwen en creativiteit.

7. Communicatie naar ouders; ouders worden meegenomen en krijgen een heldere uitleg over de visie. Er komen duidelijke afspraken over gedrag langs de lijn en er is regelmatig contact. Hiermee ontstaat er minder druk en creëren we meer rust. De nadruk ligt op inzet en ontwikkeling.

Visie middenbouw jeugdvoetbal WSV'30 JO11 t/m JO14

Onze visie op de middenbouw richt zich op het ontwikkelen van zelfstandige, veelzijdige en gemotiveerde voetballers. Trainers houden rekening met individuele verschillen in groei en ontwikkeling, stimuleren spelinzicht/ verantwoordelijkheid en gebruiken wedstrijden als leermomenten, waarbij plezier en uitdaging behouden blijven. Er gaat vanaf de onder 13 voor het eerst gespeeld worden op heel veld en daarbij komen er vastere patronen in de wedstrijden.

Nog steeds staat de ontwikkeling van de speler centraal. We spelen om te winnen, maar dit is niet een doel op zich. Het winnen van een wedstrijd is het resultaat van een goed leerproces. De spelers ontwikkelen zich door hun technische vaardigheden (balcontrole, dribbelen/ drijven, passen/trappen/schieten, kappen/ draaien, onder druk techniek uitvoeren) te verfijnen. Ze leren omgaan met tempo, weerstand en druk. Daarnaast komen er tactischere keuzes om de hoek kijken in de vorm van samen spelen en keuzes maken.

Met deze leeftijd dient er rekening gehouden te worden met de puberteit en de verschillen in groeitempo (groeispurt) van de spelers. Hierdoor kunnen er grote fysieke (en mentale) verschillen komen tussen de spelers wat er weer voor kan zorgen dat er in belastbaarheid gewisseld dient te worden. Maatwerk kan hierin nodig zijn.

Er wordt gespeeld in een passende competitie met een niveau dat uitdaagt, motiveert en hun ontwikkeling stimuleert. Doorstromen blijft mogelijk op dezelfde gronden als bij de onderbouw. De speler heeft hierin ook een stem. Ook het coachgedrag verandert mee. Naast dat er vragen gesteld kunnen blijven worden (stimuleert reflectie speler) kan er meer gecoacht worden op inzicht en samenwerking. Er kan meer verantwoordelijk aan de spelers gegeven worden ook al dient men hier wel mee te differentiëren.

Deze jaren in de middenbouw vormen de brug naar de bovenbouw. Waar de spelers spelenderwijs hebben gevoetbald in de onderbouw krijgen ze nu meer richting naar prestatief en tactisch voetbal. Nog steeds vanuit de gedachte dat de spelers een breed fundament hebben gelegd in de onderbouw en nu bewuster keuzes kunnen maken en deze kunnen toepassen.

Wat houdt deze werkwijze in?

Als we dit in de praktijk willen implementeren zullen we moeten gaan werken met bepaalde voorwaarden. Hieronder staan deze puntsgewijs beschreven.

1. Trainen doen we met de hele lichting; teams binnen één leeftijdscategorie trainen gezamenlijk of grotendeels samen en krijgen nog steeds dezelfde leeromgeving. Er zijn oefenvormen met verschillende niveaus binnen één training. De sterkere spelers dagen uit en de minder sterke spelers groeien mee. Mocht hier in het niveauverschil te groot zijn, dan dienen er aanpassingen gemaakt te worden in overleg met de HJO. Of er kan bijvoorbeeld 1x met gehele lichting getraind worden en 1x met het team.

2. Wedstrijden in het weekend spelen we op een passend niveau; teams worden ingedeeld op actueel niveau met de spelers die bij dat niveau passen. De indelingen zijn flexibel waarbij doorstroom (omhoog én omlaag) naar een ander team normaal is. Moment van herindeling is in de winter (uitzonderingen daargelaten). Het op eigen niveau laten spelen leidt tot gelijkere verdeling van het aantal momenten met de bal en hogere betrokkenheid per speler. Hierdoor hebben alle spelers meer kans op het maken van acties en scoren van doelpunten en blijven de wedstrijden leerzaam en leuk.

3. Gelijke speeltijd; elke speler speelt dezelfde hoeveelheid minuten. Er zijn geen vaste spelers die reserve staan en wisselen gebeurt bewust en eerlijk. Uitzonderingen hierin worden altijd uitgelegd.

4. Posities rouleren; de spelers spelen op verschillende posities (in dezelfde linie), maar er wordt wel gedacht in linies. Nog geen vaste keuze, maar wel een oriëntatie op verdediging, middenveld en aanval. Af en toe wordt er gekozen voor een positie buiten de comfort zone. Dit punt wordt altijd toegepast met de gedachte waar een speler het beste tot zijn recht komt en wat past nu het beste bij zijn ontwikkeling.

5. Verandering in coachgedrag; de trainers/ coaches stellen vragen (didactisch coachen) in plaats van opdrachten zodat spelers meer zelf gaan nadenken over handelen. We coachen op keuzes en niet op fouten met als doel dat spelers zelf oplossingen vinden. Daardoor ontstaat er meer zelfvertrouwen en creativiteit.

6. Communicatie naar ouders; ouders worden meegenomen en krijgen een heldere uitleg over de visie. Er komen duidelijke afspraken over gedrag langs de lijn en er is regelmatig contact. Hiermee ontstaat er minder druk en creëren we meer rust. De nadruk ligt op inzet en ontwikkeling.

Visie bovenbouw jeugdvoetbal WSV'30 JO15 t/m JO19

Bij de bovenbouw is nog steeds leidend dat we kiezen voor de ontwikkeling van de speler, maar presteren wordt een belangrijk onderdeel. Winnen mag en telt, maar mag niet ten koste gaan van de individuele groei.

Omdat dit de laatste stap is voordat de spelers naar de senioren gaan wordt er gewerkt aan de intensiteit, fysieke duels en dient er gewend te worden aan een hoger voetbaltempo. Spelers krijgen meer verantwoordelijkheden en leren te presteren onder druk.

Bij de bovenbouw worden de posities vaster en neemt hun specialisatie toe. Spelers kunnen dan echt nog gericht een stap maken bij de positie die het beste bij hun past. Deze keuzes worden overlegd met de speler, waarbij de spelers leren om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ontwikkeling. Er wordt veel met de spelers gesproken en er wordt geleerd om feedback te geven aan eigen en andermans presteren. Kortom, ze worden mede eigenaar van hun eigen leerproces en dat van het team.

Daarnaast wordt de nadruk nog meer gelegd om, de afspraken (op tijd komen, inzet, discipline etc.) die gezamenlijk zijn gemaakt, deze na te komen. Kortom, spelers nemen meer verantwoordelijkheid, de posities in het veld krijgen een afrondende fase en wedstrijden krijgen een prestatief karakter. De trainers blijven begeleiden op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak.

Wat houdt deze werkwijze in?

Als we dit in de praktijk willen implementeren zullen we moeten gaan werken met bepaalde voorwaarden. Hieronder staan deze puntsgewijs beschreven.

1. Trainen doen we, mits dit kan, met de hele lichting; teams binnen één leeftijdscategorie trainen gezamenlijk of grotendeels samen en krijgen nog steeds dezelfde leeromgeving. Er zijn oefenvormen met verschillende niveaus binnen één training. De sterkere spelers dagen uit en de minder sterke spelers groeien mee. Mocht hier in het niveauverschil te groot zijn, dan dienen er aanpassingen gemaakt te worden in overleg met de HJO. Of er kan bijvoorbeeld 1x met gehele lichting getraind worden en 1x met het team.

2. Wedstrijden in het weekend spelen we op een passend niveau; teams worden ingedeeld op actueel niveau met de spelers die bij dat niveau passen. De indelingen zijn flexibel waarbij doorstroom (omhoog én omlaag) naar een ander team normaal is. Moment van herindeling is in de winter. Het op eigen niveau laten spelen leidt tot gelijkere verdeling van het aantal momenten met de bal en hogere betrokkenheid per speler. Hierdoor hebben alle spelers meer kans op het maken van acties en scoren van doelpunten en blijven de wedstrijden leerzaam en leuk.

3. Gelijke speeltijd; elke speler krijgt voldoende speelminuten. Er zijn geen vaste spelers die reserve staan en wisselen gebeurt bewust en eerlijk. Uitzonderingen hierin worden altijd uitgelegd. Mocht er een onevenredige verdeling komen in minuten kan er gedacht worden aan het spelen van oefenwedstrijden.

4. Posities rouleren; de spelers spelen op verschillende posities (in dezelfde linie), maar er wordt wel gedacht in linies. Nog geen vaste keuze, maar wel een oriëntatie op verdediging, middenveld en aanval. Dit punt wordt altijd toegepast met de gedachte waar een speler het beste tot zijn recht komt en wat past nu het beste bij zijn ontwikkeling.

5. Verandering in coachgedrag; de trainers/ coaches stellen vragen (didactisch coachen) in plaats van opdrachten zodat spelers meer zelf gaan nadenken over handelen. We coachen op keuzes en niet op fouten met als doel dat spelers zelf oplossingen vinden. Het coachen wordt meer tactisch en wedstrijdgericht en de spelers worden ook begeleid met het omgaan met druk met als doel de weerbaarheid te vergroten.

6. Communicatie naar ouders; ouders worden meegenomen en krijgen een heldere uitleg over de visie. Er komen duidelijke afspraken over gedrag langs de lijn en er is regelmatig contact. Hiermee ontstaat er minder druk en creëren we meer rust. De nadruk ligt op inzet en ontwikkeling.

De trainingen

Dit jeugdbeleid is een succes wanneer alle spelers met plezier en intrinsieke motivatie kunnen trainen en spelen. Daarnaast dat ze zich thuis en gewaardeerd voelen bij de club en de ruimte krijgen om zich te ontwikkelen zonder dat dit ten koste gaat van een ander. Het is de gezamenlijke verantwoordelijkheid van een ieder bij de club om een veilige en stimulerende omgeving te creëren waarin iedere speler zich gezien voelt.

We winnen en verliezen samen en hebben altijd respect voor het team waar je in speelt, de tegenstander en de scheidsrechter.

De trainingen worden methodisch opgebouwd waarin er **leeftijdsspecifiek wordt getraind**. Hieronder een tabel met overzicht waar kan mee worden gewerkt als basis:

	O6/7	O8/9	O10/11	O12/13	O14/15	O16/17	O18/O19
Balbeheersing (individu)	X	X	X	X	X	X	X
Samenspelen (met elkaar)			X	X	X	X	X
Spelen vanuit taak				X	X	X	X
Afstemmen naar taken onderling					X	X	X
Spelen als team						X	X
Presteren als team						X	X

Leeftijdsspecifiek trainen betekent dat je de trainingen afstemt op de leeftijd, ontwikkeling en de belevingswereld van de spelers. Wat je traint, hoe je traint en wat je verwacht past bij de fase waarin een kind zich bevindt. Belangrijke nuance is dat je pas methodisch een stap kan zetten als de vorige stap beheerst wordt.

We kijken niet alleen naar kalenderleeftijd, maar ook naar:

- motorische ontwikkeling;
- cognitieve ontwikkeling (begrijpen en beslissen);
- sociaal-emotionele ontwikkeling;
- fysieke groei (vooral in de puberteit).

Als we dit willen vertalen in een gehele leerlijn voor het jeugdvoetbal ziet dat er zo uit:

Leeftijd	Fase in jeugd	Centraal thema	Kernleerdoelen & visie op leren voetballen
O6/O7	Onderbouw	Spelenderwijs leren voetballen	Plezier in voetbal• Balgevoel ontwikkelen• Basis motoriek• Durven proberen. Veel 1:1 oefeningen en kleine partijvormen.
O8	Onderbouw	Individuele balvaardigheid	Dribbelen met beide voeten• Bal stoppen/meenemen• Richting kiezen met bal• 1:1 en 2:2 spelen en kleine partijvormen.
O9	Onderbouw	Balvaardig en creatief	Dribbelen onder lichte druk/ weerstand• Passen & aannemen in beweging• Eenvoudig samenspelen• Ruimte herkennen. 1:1, 2:2 en 3:3 spelen en kleine partijvormen.
O10	Onderbouw	Van individu (basis) naar samenspel	Passen/aannemen op tempo• Overtal- en ondertal situaties• Kappen en draaien• Samen aanvallen/verdedigen. Veel 2:2, 3:3 en 4:4
O11	Middenbouw	Techniek onder weerstand	Techniek onder druk• Basisprincipes (breedte/diepte)• Omschakelen• Posities rouleren. Meer structuur in partijvormen, kleine spelprincipes introduceren (overtal zoeken, druk zetten).
O12	Middenbouw	Voorbereiding groot veld	Spelinzicht vergroten• Spelen in grotere ruimtes• Verantwoordelijkheid nemen• Basisbegrip 11v11 (9:9) Meer structuur in partijvormen, kleine spelprincipes introduceren (overtal zoeken, druk zetten).
O13	Middenbouw	Wennen aan 11 tegen 11	Teamstructuur begrijpen• Techniek onder hogere druk• Taken per linie• Omgaan met fysieke verschillen. Positionele spelvormen, partijvormen met nadruk op pressing en opbouw.
O14	Middenbouw	Beslissingen maken	Juiste keuzes maken• Tempo herkennen• Samenwerken binnen linies• Positie-oriëntatie. Positionele spelvormen, partijvormen met nadruk op pressing en opbouw.
O15	Bovenbouw	Toepassen & verantwoordelijkheid	Wedstrijdsituaties lezen• Teamtactiek begrijpen• Mentale weerbaarheid• Reflectie op eigen spel. Grotere partijvormen, pressingprincipes, omschakelmomenten trainen.
O16	Bovenbouw	Presteren met discipline	Hoge intensiteit• Positie-specifieke vaardigheden• Omgaan met druk• Teamdiscipline. Grotere partijvormen, pressingprincipes, omschakelmomenten trainen.
O17	Bovenbouw	Stabiliteit & specialisatie	Constante prestaties• Tactische volwassenheid• Zelf verantwoordelijkheid• Leiderschap. Wedstrijd specifieke trainingen, scenario's, intensieve partijvormen met resultaatgerichtheid.
O18/O19	Bovenbouw	Klaarmaken voor overstap naar senioren	Wedstrijdgericht spelen• Zelfsturing & professionaliteit• Omgaan met concurrentie. wedstrijd specifieke trainingen, scenario's, intensieve partijvormen met resultaatgerichtheid. Overgang senioren

Zaal- en (echt) veldvoetbal

Binnen onze jeugdopleiding staat het optimaal ontwikkelen van spelers centraal, zowel als voetballer als persoon. We streven naar een brede en veelzijdige opleiding waarin technische, tactische, fysieke en sociale vaardigheden samenkomen. Vanuit deze visie kiezen we ervoor om ook zaalvoetbal en het trainen/spelen op echt gras een plek te geven binnen onze opleiding.

Zaalvoetbal biedt een waardevolle aanvulling op het veldvoetbal. Het stimuleert technische ontwikkeling, handelingssnelheid en spelplezier. Door zaal en veld met elkaar te verbinden, creëren we een sterke basis voor de ontwikkeling van onze jeugdspelers.

Ook trainen op gras draagt op meerdere manieren bij aan de ontwikkeling van voetballers. Het oppervlak is minder voorspelbaar dan kunstgras. Hierdoor moeten spelers nauwkeuriger worden in hun techniek. Vooral het aannemen en meenemen van de bal wordt hierdoor beter ontwikkeld. Ook passen en dribbelen vragen meer concentratie. Spelers leren daardoor om bewuster met de bal om te gaan. Daarnaast stimuleert gras het aanpassingsvermogen van spelers. Onverwachte situaties zorgen ervoor dat ze sneller beslissingen moeten nemen. Dit verbetert het spelinzicht en de handelingssnelheid. Op fysiek vlak biedt gras ook voordelen. Het veld is zachter en geeft meer weerstand tijdens het bewegen.

Keepers

Binnen de jeugdopleiding van de club krijgt het keepersvak de komende periode een nadrukkelijkere en belangrijkere rol. Waar de focus in het verleden voornamelijk lag op veldspelers, willen we de ontwikkeling van jeugdkeepers structureel verbeteren en beter verankeren binnen de opleiding.

We zien de keeper als een volwaardige en bepalende speler binnen het team, met een eigen ontwikkellijn op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak. Daarom werken we toe naar meer gerichte aandacht voor keepers, onder andere door specifieke trainingen, betere begeleiding en een duidelijkere opbouw per leeftijd.

Deze ontwikkeling is op dit moment nog in opbouw. We zijn bezig met het vormgeven van een structurele aanpak, waarin kwaliteit, plezier en persoonlijke groei centraal staan. In de komende periode zal dit verder worden uitgewerkt en stap voor stap worden geïmplementeerd binnen de jeugdopleiding.

Trainingsprincipes

Om onze jeugdspelers optimaal te begeleiden in hun ontwikkeling, werken wij binnen onze trainingen volgens de 4 “gouden” trainingsprincipes van de voetbalbond. Deze regels vormen het fundament onder de trainingen en zorgen voor een herkenbare en effectieve manier van werken voor zowel spelers als trainers.

Deze principes helpen ons om trainingen te geven die aansluiten bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van de spelers, waarin plezier en ontwikkeling hand in hand gaan. Door deze uitgangspunten centraal te stellen, creëren we een veilige leeromgeving waarin kinderen worden uitgedaagd, fouten mogen maken en met vertrouwen beter worden. Daarnaast zorgen ze voor structuur en duidelijkheid. Ze geven trainers houvast bij het voorbereiden en uitvoeren van trainingen en zorgen voor een eenduidige werkwijze binnen de club. Hierdoor herkennen spelers de manier van trainen, ongeacht team of trainer, wat bijdraagt aan rust, vertrouwen en continuïteit in de opleiding.

1. Wedstrijdgericht trainen

Voetballen leer je door te voetballen. Spelers ontwikkelen zich het beste in oefenvormen die sterk lijken op echte wedstrijdsituaties. In plaats van losse loop- of afwerkoefeningen trainen we bij voorkeur in vereenvoudigde spelvormen waarin aanvallen, verdedigen, scoren en voorkomen van doelpunten centraal staan. Hoe meer een oefening aansluit bij de werkelijkheid van de wedstrijd, hoe groter de kans dat spelers het geleerde herkennen en toepassen op zaterdag. Dit zorgt bovendien voor meer betrokkenheid en motivatie, omdat spelers het gevoel hebben dat ze écht aan het voetballen zijn.

2. Veel herhalingen en spelplezier

Een goede training biedt spelers veel acties en momenten om te leren. Door te trainen in kleine teams op kleinere velden krijgen spelers meer balcontacten en meer beslismomenten. Dit vergroot niet alleen het plezier, maar ook het leereffect. Kleinere spelvormen brengen spelers dichter bij de essentie van het spel en maken het mogelijk om specifieke onderdelen extra te benadrukken. Hoe meer prikkels en herhalingen tijdens een training, hoe leuker en leerzamer deze wordt.

3. Slimme organisatie en doelgerichte coaching

Een trainer stuurt het leerproces vooral door de trainingsvorm goed te organiseren. Door te variëren in veldafmetingen, aantal spelers en doelen, creëer je automatisch situaties waarin spelers het gewenste gedrag laten zien. Vaak is uitleg nauwelijks nodig en ontstaat het leerproces vanzelf. Eenvoudige en duidelijke oefenvormen geven de trainer ruimte om te observeren en op de juiste momenten te coachen. Door het materiaal slim neer te zetten, kan een oefening snel worden aangepast en worden vereenvoudigd of verzwaard.

4. Afstemmen op leeftijd, niveau en beleving

Elke groep spelers is anders. Daarom is het belangrijk om trainingen aan te passen aan de leeftijd, het niveau en de belevingswereld van het team (zie methodische opbouw blz. 13). Oefeningen moeten uitdagend zijn, maar ook haalbaar. Wat bij een ander team goed werkt, past niet automatisch bij jouw spelers. Wanneer oefeningen aansluiten bij wat spelers kunnen en begrijpen, ervaren zij succes en blijven zij gemotiveerd. Hoe beter de training is afgestemd op de spelers, hoe groter het leerresultaat.

Naast deze 4 uitgangspunten vinden we het ook belangrijk dat:

- Dat er direct gestart wordt met de training en dat de intensiteit hoog is;
- Dat er veel balcontacten zijn per speler. Je speelt immers voetbal;
- Er (specifiek) wordt gecoacht op een positieve manier. We coachen op de accenten die goed gaan. Fouten maken zijn immers kansen om te leren;
- Dat de “keepers” meevoetballen (eerste speler die de aanval start) en dat we voetballen vanuit achteruit;
- Dat we de spelers stimuleren in het aanleren van voetballen met 2 benen;
- Dat er herhaaldelijk op techniek wordt getraind om de balbeheersing te blijven prikkelen;
- En dat er veel plezier en succes (scoren) beleefd kan worden.

Opbouw trainingen

Bij de onderbouw (t/m O10) kan je direct starten met de training. Er is geen specifieke warming-up nodig ter preventie van blessures en dus kunnen de spelers meteen voetballen. Vanaf de middenbouw pas je dit wel (5-10 min) toe. Hierbij kan je kiezen voor loopscholing, ladderoefeningen en dribbeloefeningen met bal. Een goede warming-up is opbouwend qua intensiteit en sluit aan bij de inhoud van de training. Spelers beginnen met lichte bewegingsvormen en bouwen de belasting geleidelijk op naar wedstrijd specifieke acties zoals versnellen, draaien, wenden, keren, springen en afremmen. Een zorgvuldig opgebouwde warming-up draagt bij aan betere prestaties, een verhoogde concentratie en het verkleinen van de kans op blessures. Vanaf de bovenbouw is een goede warming-up (10-15 min) onmisbaar.

Omdat we thematisch werken met een reeks van trainingen achter elkaar is het idee dat je na de warming-up start (kern 1) met een oefening (volgens thema) wat aangeleerd of verbeterd wordt. Neem de tijd (en wees geduldig) als trainer om hier echt aandacht aan te geven. De spelers worden per training beter en je ziet een duidelijk verschil na training 1 in week 1 en de laatste training in bijvoorbeeld week 3. Als je iets wil aanleren is de kunst van het herhalen van toepassing.

Hierna kies je er voor nog een oefening en eventueel nog een oefening waarin hetzelfde thema terugkomt en je sluit af met een partijspel. Spelers geven eigenlijk altijd aan na de training dat ze een partijspel het leukste vinden: vergeet dat niet. In de onderbouw speel je qua aantallen max 4 tegen 4. In de middenbouw en bovenbouw wordt dit aantal vergroot. Bedenk wel goed dat bij grotere aantallen de meest vaardige spelers het vaakst de bal krijgen. Kortom, niet iedereen ontwikkelt zich dan evenredig en dat is zonde.

Na de training evalueer je de training met elkaar. Wat ging goed? Wat kan beter? Heeft iedereen veel balcontacten gehad? Heb ik plezier gezien bij de spelers? Welke rol heb ik daarin gehad? Belangrijke vragen die beantwoord dienen te worden als je spelers wil blijven uitdagen.

Trainen doen we samen

Binnen onze jeugdopleiding trainen we per leeftijdscategorie met de gehele lichting. Door gezamenlijk te trainen creëren we een gelijke leeromgeving, stimuleren we onderlinge samenwerking. Waar uitzonderingen nodig zijn wordt dit besproken met team HJO en de HJO.

De trainingen worden grotendeels vormgegeven in circuittrainingen. In deze opzet werken spelers in kleine groepen aan verschillende voetbalonderdelen. Dit zorgt voor veel balcontacten, korte wachttijden en een hoge betrokkenheid van alle spelers. Bovendien maakt circuittraining het mogelijk om eenvoudig te differentiëren in niveau en beleving, zonder kinderen vast te zetten in vaste teams.

Als inhoudelijke basis voor onze trainingen gebruiken wij de Rinus App van de KNVB. De doelstellingen en oefenvormen uit Rinus sluiten goed aan bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van de spelers en ondersteunen onze visie op spelenderwijs leren, plezier en ontwikkeling. Door op deze manier te trainen, zorgen we voor structuur en herkenbaarheid binnen onze jeugdopleiding. Andere hulpmiddelen voor het maken van trainingen zijn; www.voetbaltrainer.nl & www.doordebenen.nl

Binnen onze voetbaltrainingen vinden we het belangrijk dat spelers zich niet alleen ontwikkelen op technisch, tactisch en fysiek gebied, maar ook groeien in zelfstandigheid en verantwoordelijkheidsgevoel *(dragen bijv. altijd scheenbeschermers*). We willen hen helpen om steeds meer zelf te doen en actief bij te dragen aan de training en het teamproces.

Daarom stimuleren we gedeelde verantwoordelijkheid binnen de groep. Waar mogelijk zetten we samen de organisatie van de training uit. Spelers helpen bij het klaarzetten van doelen, pionnen, hesjes en andere materialen. We leggen uit waarom een bepaalde oefenvorm wordt gekozen en wat het doel ervan is, zodat zij begrijpen wat en waarom we iets trainen. Zo worden zij niet alleen deelnemers, maar ook betrokken bij het leerproces.

Tijdens de training betrekken we spelers bij het omzetten van oefenvormen. In plaats van alles als trainer zelf te regelen, geven we gerichte taken: wie zet het volgende veldje uit, wie verdeelt de hesjes, wie verzamelt de ballen? Dit vergroot de betrokkenheid en zorgt ervoor dat spelers verantwoordelijkheid leren nemen voor hun eigen omgeving.

Na afloop van de training ruimen we gezamenlijk op. Samen zorgen we ervoor dat alle materialen compleet en netjes worden opgeborgen. Op deze manier ontstaat een cultuur waarin zorg dragen voor materiaal, voor elkaar en voor de club vanzelfsprekend wordt.

Door deze aanpak ontwikkelen spelers niet alleen hun kwaliteiten als voetballer, maar ook belangrijke vaardigheden zoals samenwerken, discipline en respect.

Werken met een seizoensplanning

We willen gaan werken met een overzichtelijke planning bij de jeugd. Het is een belangrijk hulpmiddel om doelgericht en gestructureerd te werken aan de ontwikkeling van spelers. Door vooraf na te denken over de thema's, leerdoelen en accenten gedurende het seizoen, ontstaat er een duidelijke rode draad. Dit zorgt ervoor dat spelers stap voor stap worden opgeleid en dat trainers bewust werken aan de ontwikkeling van hun team.

Een seizoenplanning helpt trainers om verder te kijken dan de wedstrijd van komende zaterdag. In plaats van alleen bezig te zijn met de korte termijn, wordt er gewerkt aan de lange termijnontwikkeling van spelers. Hierdoor krijgen alle belangrijke voetbalonderdelen gedurende het seizoen voldoende aandacht. Uiteraard kan je accenten uit de wedstrijd, waarvan jij vindt dat die aandacht verdienen, meenemen in je planning.

Daarnaast zorgt een seizoenplanning voor meer samenhang binnen de jeugdopleiding. Wanneer trainers binnen een lichting of leeftijdscategorie werken vanuit dezelfde uitgangspunten en thema's, ontstaat er meer herkenbaarheid voor spelers. Dit bevordert de doorstroming naar een volgende leeftijdsgroep en draagt bij aan een uniforme opleidingsvisie binnen de vereniging.

Voorbeeld halve seizoensplanning voor de onder 7:

Seizoensplanning			
Periode	**Thema**	**Doelstelling**	**Voetbalhandeling**
Week 1–3	Wennen aan bal & lichaam	Ontdekken van lichaam en bal	Dribbelen
Week 4–6	Dribbelen	Bal onder controle houden en gericht handelen	Dribbelen
Week 7–9	Richting veranderen	Passeren van tegenstander	Dribbelen / Passeren
Week 10–12	Aannemen & meenemen	Bal controleren en meenemen	Aannemen / Meenemen
Week 13–15	Schieten	Gericht scoren verbeteren	Schieten
Week 16–18	1 tegen 1	Uitspelen van 1v1 situaties	Dribbelen / Passeren

Uitgangspunten trainingen alle lichtingen

Hieronder lees je de uitgangspunten, doelstellingen en voetbalhandelingen per leeftijdscategorie. Als bron is hiervoor Rinus gebruikt.

Uitgangspunt voor de onder 6 lichting – 60 minuten

Direct beginnen met de training! Circuittraining wordt snel gestart en duurt 40-45 minuten. Daarna start de afsluiting (15-20 minuten) in de vorm van een partijspel.

De doelstelling voor de onder 6 lichting is: het ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen. veel 1-tegen-1 en kleine partijvormen.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, passen (gericht naar medespeler), schieten (gericht op doel) en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 7 lichting – 60 minuten

Direct beginnen met de training! Circuittraining wordt snel gestart en duurt 40-45 minuten. Daarna start de afsluiting (15-20 minuten) in de vorm van een partijspel.

Doelstellingen voor de onder 7 lichting zijn:

- Het ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen;
- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, passen (gericht naar medespeler), schieten (gericht op doel), vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 8 lichting – 60 minuten

Direct beginnen met de training! Circuittraining wordt snel gestart en duurt 40-45 minuten. Daarna start de afsluiting (15-20 minuten) in de vorm van een partijspel.

Doelstellingen voor de onder 8 lichting zijn:

- Het ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen;
- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, passen (gericht naar medespeler), schieten (gericht op doel), vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 9 lichting – 60 minuten

Direct beginnen met de training! Circuittraining wordt snel gestart en duurt 40-45 minuten. Daarna start de afsluiting (15-20 minuten) in de vorm van een partijspel.

Doelstellingen voor de onder 9 lichting zijn:

- Het ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen;
- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, passen (gericht naar medespeler), schieten (gericht op doel), vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 10 lichting – 60 minuten

Direct beginnen met de training! Circuittraining wordt snel gestart en duurt 40-45 minuten. Daarna start de afsluiting (15-20 minuten) in de vorm van een partijspel.

Doelstellingen voor de onder 10 lichting zijn:

- Het ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen;
- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen van dieptespel verbeteren;
- Verdedigen van 1:1 situaties verbeteren;
- Voorkomen van doelpunten verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, passen, schieten, sliding, vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 11 lichting – 75 minuten

De training start altijd met een warming-up die 5 minuten duurt en waarbij iedereen een bal heeft. Loopscholing en ladderoefeningen kan een eerste kennismaking mee worden gemaakt. Daarna start de kern van de circuittraining waar een doelstelling aan vast zit en deze duurt 55 minuten. Daarna start de afsluiting (10-15 minuten) in de vorm van partijtjes.

Doelstellingen voor de onder 11 lichting zijn:

- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren;
- Omschakelen op moment van balverlies verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen van dieptespel verbeteren;
- Verdedigen van 1:1 situaties verbeteren;
- Voorkomen van doelpunten verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, knijpen, koppen, passen, schieten, sliding, vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 12 lichting – 75 minuten

De training start altijd met een warming-up die 5 minuten duurt en waarbij iedereen een bal heeft. Loopscholing en ladderoefeningen kunnen naar keuze meer geïntegreerd worden. Daarna start de kern van de circuittraining waar een doelstelling aan vast zit en deze duurt 55 minuten. Daarna start de afsluiting (10-15 minuten) in de vorm van een partijspel.

Doelstellingen voor de onder 12 lichting zijn:

- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren;
- Omschakelen op moment van balverlies verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen van dieptespel verbeteren;
- Verdedigen van 1:1 situaties verbeteren;
- Voorkomen van doelpunten verbeteren;
- Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, knijpen, koppen, passen, schieten, sliding, vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 13 lichting – 75 minuten

De training start altijd met een gestructureerde warming-up die 5-10 minuten duurt en waarbij er een afwisseling is van loopscholing, ladderoefeningen en oefeningen met een bal. Daarna start de kern van de circuittraining waar een doelstelling aan vast zit en deze duurt 50-55 minuten. Daarna start de afsluiting (10-15 minuten) in de vorm van partijtjes.

Doelstellingen voor de onder 13 lichting zijn:

- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren;
- Omschakelen op moment van balverlies verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen van dieptespel verbeteren;
- Verdedigen van 1:1 situaties verbeteren;
- Voorkomen van doelpunten verbeteren;
- Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, knijpen, koppen, passen, schieten, sliding, vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 14 lichting – 75 minuten

De training start altijd met een gestructureerde warming-up die 5-10 minuten duurt en waarbij er een afwisseling is van loopscholing, ladderoefeningen en oefeningen met een bal. Daarna start de kern van de circuittraining waar een doelstelling aan vast zit en deze duurt 55-50 minuten. Daarna start de afsluiting (10-15 minuten) in de vorm van partijtjes.

Doelstellingen voor de onder 14 lichting zijn:

- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren;
- Omschakelen op moment van balverlies verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen van dieptespel verbeteren;
- Verdedigen van 1:1 situaties verbeteren;
- Voorkomen van doelpunten verbeteren;
- Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, knijpen, koppen, passen, schieten, voorzet geven, sliding, vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 15 lichting – 75 minuten

De training start altijd met een gestructureerde warming-up die 5-10 minuten duurt en waarbij er een afwisseling is van loopscholing, ladderoefeningen en oefeningen met een bal. Daarna start de kern van de circuittraining waar een doelstelling aan vast zit en deze duurt 50-55 minuten. Daarna start de afsluiting (10-15 minuten) in de vorm van partijtjes.

Doelstellingen voor de onder 15 lichting zijn:

- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren;
- Omschakelen op moment van balverlies verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen van dieptespel verbeteren;
- Verdedigen van 1:1 situaties verbeteren;
- Voorkomen van doelpunten verbeteren;
- Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, knijpen, koppen, passen, schieten, voorzet geven, sliding, vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 16 lichting – 90 minuten

De training start altijd met een gestructureerde warming-up die 5-10 minuten duurt en waarbij er een afwisseling is van loopscholing, ladderoefeningen en oefeningen met een bal. Daarna start de kern van de circuittraining waar een doelstelling aan vast zit en deze duurt 60-65 minuten. Daarna start de afsluiting (10-15 minuten) in de vorm van partijtjes.

Doelstellingen voor de onder 16 lichting zijn:

- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren;
- Omschakelen op moment van balverlies verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen van dieptespel verbeteren;
- Verdedigen van 1:1 situaties verbeteren;
- Voorkomen van doelpunten verbeteren;
- Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, overnemen, knijpen, koppen, passen, schieten, voorzet geven, sliding, vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 17 lichting – 90 minuten

De training start altijd met een gestructureerde warming-up die minimaal 10-15 minuten duurt en waarbij er een afwisseling is van loopscholing, ladderoefeningen en oefeningen met een bal. Daarna start de kern van de circuittraining waar een doelstelling aan vast zit en deze duurt 55-60 minuten. Daarna start de afsluiting (15-20 minuten) in de vorm van partijspel.

Doelstellingen voor de onder 17 lichting zijn:

- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren;
- Omschakelen op moment van balverlies verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen van dieptespel verbeteren;
- Verdedigen van 1:1 situaties verbeteren;
- Voorkomen van doelpunten verbeteren;
- Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren.

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, overnemen, knijpen, koppen, passen, schieten, voorzet geven, sliding, vrijlopen en passeren.

Uitgangspunten trainingen voor de onder 19 lichting – 90 minuten

De training start altijd met een gestructureerde warming-up die minimaal 10-15 minuten duurt en waarbij er een afwisseling is van loopscholing, ladderoefeningen en oefeningen met een bal. Daarna start de kern van de circuittraining waar een doelstelling aan vast zit en deze duurt 55-60 minuten. Daarna start de afsluiting (15-20 minuten) in de vorm van partijspel.

Doelstellingen voor de onder 19 lichting zijn:

- Creëren van kansen;
- Dieptespel in opbouw verbeteren;
- Positiespel in opbouw verbeteren;
- Scoren verbeteren;
- Uitspelen van 1-1 situatie verbeteren;
- Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren;
- Omschakelen op moment van balverlies verbeteren;
- Storen en veroveren van de bal verbeteren;
- Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren

Voetbalhandelingen zijn: dribbelen, bal aannemen/ meenemen, blokkeren, druk zetten, duel om de bal, overnemen, knijpen, koppen, passen, schieten, voorzet geven, sliding, vrijlopen en passeren.

Spelintenties wedstrijden

Bij WSV'30 gebruiken we spelintenties om richting te geven aan hoe wij willen voetballen, zonder spelers vast te zetten in strakke patronen. De ontwikkeling van de speler staat immers centraal, niet het eindresultaat.

De spelintenties zijn van toepassing op alle jeugdteams, waarbij de uitvoering wordt aangepast aan de leeftijd en ontwikkelingsfase van de spelers. Zo zorgen we voor herkenbaarheid en continuïteit binnen de opleiding, terwijl spelers voldoende vrijheid houden om zelf keuzes te maken.

Spelintentie 1: In balbezit (aanvallen)

Wanneer een team van ons de bal heeft vallen we aan door middel van aanvallend en verzorgd voetbal. Verzorgd voetbal betekent dat een team bewust, gecontroleerd en met kwaliteit voetbalt, zowel individueel als in teamverband. Het draait om rust aan de bal, een goede techniek en slimme keuzes, in plaats van snel of lukraak de bal wegschieten. De spelers worden gestimuleerd om vooruit te denken en waar mogelijk vooruit te spelen. We willen dat spelers durven te voetballen, ook onder druk, en zowel individueel (1-tegen-1) als in samenspel oplossingen zoeken. Door beweging zonder bal creëren we ruimte en proberen we met tempo richting het doel kansen te creëren en te scoren. Belangrijk accent is bij een achterbal dat de keeper hierin de eerste speler is die de aanval opzet door middel van een gerichte opbouw i.p.v. de bal zo maar weg te schieten.

Spelintentie 2: Bij balverlies (omschakeling naar verdedigen)

Na balverlies ligt de focus op een snelle reactie. Spelers proberen direct druk op de bal te zetten om balbezit zo snel mogelijk te heroveren en een snelle tegenaanval te voorkomen. Samenwerking en communicatie zijn hierbij essentieel.

Spelintentie 3: Zonder bal (verdedigen)

Wanneer de tegenstander de bal heeft, verdedigen we met iedereen. We proberen compact te spelen, de ruimte klein te houden en op het juiste moment druk te zetten. Spelers worden aangemoedigd om duels met lef (altijd intentie hebben van het spelen van de bal) aan te gaan, met in ons achterhoofd de teamafspraken.

Spelintentie 4: Bij balverovering (omschakeling naar aanvallen)

Na het heroveren van de bal kijken we eerst vooruit. Als er ruimte ligt, spelen we snel naar voren en zoeken we de diepte of het overtal. Is die ruimte er niet, dan bewaren we rust en bouwen we opnieuw op.

Spelintenties per leeftijdscategorie

Zoals al eerder beschreven werken we met vier spelintenties: aanvallen (in balbezit), omschakelen bij balverlies, verdedigen (zonder bal) en omschakelen bij balverovering.

In de onderbouw (O6 t/m 12) ligt de nadruk op spelenderwijs leren, waarbij dribbelen, scoren en het ontdekken van het spel centraal staan. Omschakelmomenten zijn eenvoudig en gericht op direct handelen: bal afpakken of juist snel naar het doel gaan. Verdedigen gebeurt individueel en vanuit de bal.

In de middenbouw (O13 t/m O15) wordt het samenspel belangrijker. Spelers leren passen, vrijlopen en eenvoudige posities herkennen. Omschakeling bij balverlies richt zich op het geven van eerste druk, terwijl bij balverovering de focus ligt op snel vooruit spelen. Verdedigen gebeurt steeds vaker in kleine groepjes.

In de bovenbouw (O16 t/m O19) verschuift de nadruk naar teamtactiek en wedstrijdgericht handelen. Spelers leren positiespel, het creëren van ruimte en het spelen in verschillende fases van de wedstrijd. Omschakeling wordt door elke speler uitgevoerd en verdedigen gebeurt georganiseerd vanuit teamafspraken.

Zo ontstaat er een doorlopende leerlijn waarin spelers zich ontwikkelen van individueel en speels handelen naar tactisch en teamgericht voetbal. In de praktijk kan het zo zijn dat spelers of een team al verder is in de ontwikkeling. Dan kan er gewoon volgens de leerlijn verder ontwikkelt worden.

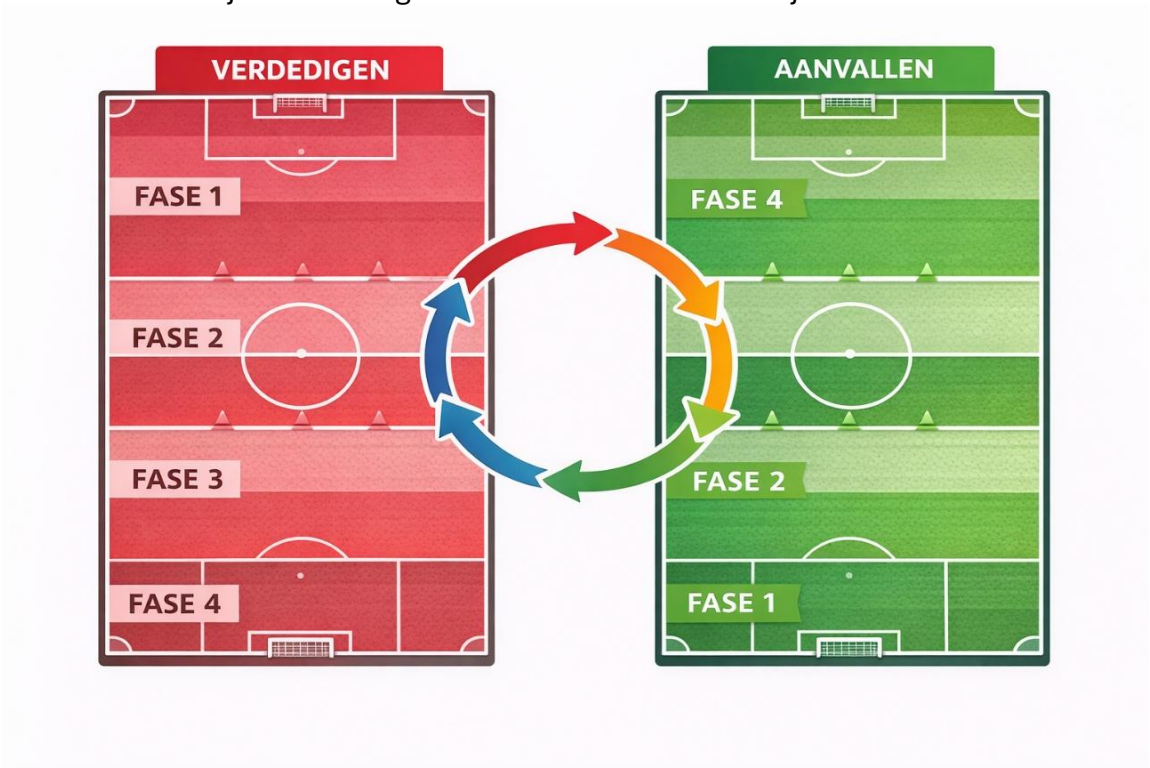
Leeftijd	In balbezit (aanvallen)	Bij balverlies (omschakeling)	Zonder bal (verdedigen)	Bij balverovering (omschakeling)
O6-O7	Dribbelen, ontdekken met bal, scoren.	Bal proberen terug te pakken	Bal afpakken, tegenstander volgen.	Naar doel dribbelen en scoren.
O8-O9	Dribbelen, zelf kansen creëren, veel balcontacten.	Direct proberen bal terug te pakken	Bal afpakken, tegenstander volgen.	Snel naar doel dribbelen
O10-O11	Samenspelen, passen en vrijlopen.	Direct druk op bal	Tegenstander en bal afschermen.	Snel vooruit spelen of dribbelen
O12	Positiespel herkennen, opbouwen van achteruit.	Eerste druk geven na balverlies	Verdedigen in kleine groepjes.	Snel omschakelen naar aanval
O13-O14	Positiespel, ruimte creëren, diepte zoeken.	Direct druk + samenwerken	Samen verdedigen, compact staan.	Snel handelen na balwinst
O15-O16	Opbouw van achteruit, tempo bepalen, kansen creëren.	Georganiseerde pressing na balverlies	Teamorganisatie, zones verdedigen.	Snel schakelen en kansen benutten
O17-O19	Wedstrijdgericht aanvallen, variatie in spel, tactische keuzes.	Direct en collectief omschakelen	Georganiseerd verdedigen als team.	Effectief en doelgericht omschakelen

Het 4-fasenmodel

Het 4-fasenmodel voor het spelen van voetbal is ontwikkeld om de basistaken van spelers en teams inzichtelijk en concreet te maken. Door het voetbalveld op te delen in verschillende fases, kan per moment in het spel worden bepaald wat er van spelers wordt verwacht, afhankelijk van waar de bal zich bevindt. Dit model helpt trainers om het spel te structureren, duidelijke accenten te leggen in training en coaching en om basistaken specifiek, herkenbaar en leeftijdsgericht te benoemen.

Voor spelers zorgt het 4-fasenmodel voor meer duidelijkheid: zij leren wat hun taak is in elke fase van het spel en hoe zij hier samen met hun team op kunnen reageren.

4 fases bij het verdedigen: 4 fases bij het aanvallen:



	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
Verdedigen	Wat? Het voorkomen dat de verdedigers van de tegenstander kunnen opbouwen. Doel: Het verstoren van de opbouw van de tegenstander	Wat? Het voorkomen dat het spel kan worden verplaatst naar de aanval. Doel: Het verstoren van de opbouw van de tegenstander	Wat? Voorkomen dat het spel kan worden verplaatst richting het doel. Doel: Het verstoren van de opbouw van de tegenstander	Wat? Het voorkomen van een doelpunt in het eigen strafschopgebied. Doel: Het voorkomen dat de tegenstander een doelpunt kan maken.
Aanvallen	Wat? Het spel verplaatsen naar het middenveld. Doel: Medespeler vrijspelen in fase 2,3 of 4 met het gezicht naar het doel van de tegenstander.	Wat? Het spel verplaatsen naar de aanval. Doel: Aanspelen van een speler met het gezicht naar het doel van de tegenstander.	Wat? Spelen rondom het strafschopgebied. Doel: D.m.v. een 1:1 actie of combinatie vrij komen in fase 4 en komen tot een doel poging.	Wat? Afronden! Doel: Een doelpunt maken!

Indelen spelers in teams

Als eerste is leeftijd het uitgangspunt bij het indelen van teams. We hanteren de vastgestelde leeftijdscategorieën, zodat spelers in principe met leeftijdsgenoten trainen en wedstrijden spelen. Dit zorgt voor een herkenning en structuur.

Het indelen op leeftijd sluit aan bij de algemene fysieke, mentale en sociale ontwikkeling van spelers. De werkwijze die we hanteren met het spelen van wedstrijden vanaf de onder 9 lichting is dat je speelt in het team wat op dat moment passend is bij het niveau van de speler. Er volgt na elke fase een evaluatiemoment waarin er wordt gekeken naar de ontwikkeling die de speler heeft doorgemaakt.

De indeling van spelers vindt plaats op basis van observaties door de trainers, coaches en team HJO tijdens de trainingen en (oefen)wedstrijden. Kenmerken die geobserveerd worden:

- Dominante voetbalhandelingen per leeftijd (zoals balbeheersing, samenspel, basistaken uitvoeren, presteren als team).
- Technische en tactische vaardigheden zichtbaar in trainingen en wedstrijden.
- Cognitieve ontwikkeling: spelintelligentie (snap je het spel), inzicht en handelingssnelheid.
- Fysieke ontwikkeling: snelheid, coördinatie, kracht, uithoudingsvermogen en motorische ontwikkeling passend bij de leeftijd.
- Mentaliteit: inzet, motivatie, leerhouding en omgang met teamgenoten.

Tegelijkertijd kijken we ook naar het individu. In sommige gevallen kan het beter zijn voor de ontwikkeling van een speler om door te schuiven naar een oudere lichting of juist als dispensatiespeler in een jongere groep te spelen. Dit gebeurt echter altijd bewust en onderbouwd en wordt elk seizoen geëvalueerd.

Het doorschuiven van een voetballer of het geven van dispensatie draait om ontwikkeling. De keuze moet gebaseerd zijn op wat het beste is voor de speler. Een speler kan doorschuiven als hij structureel uitblinkt in zijn team. Ook wanneer hij te weinig wordt uitgedaagd, is doorschuiven verstandig. Het is belangrijk dat de speler het hogere tempo aankan. Daarnaast moet hij mentaal sterk genoeg zijn. Dispensatie is geschikt als een speler moeite heeft met het niveau. Dit kan fysiek, mentaal of technisch zijn. Ook bij weinig succeservaringen kan lager spelen helpen. De speler krijgt dan meer zelfvertrouwen en rust.

Deze manier van indelen heeft niet alleen een sportief doel, maar draagt ook bij aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Door spelers in te delen op een passend niveau en bij hun ambitie, vergroten we het plezier, de motivatie en het zelfvertrouwen.

De teamindelingen voor een nieuw seizoen worden bij voorkeur gecommuniceerd voor de zomerstop.

Systeem en veldbezetting

Onder 6

De kinderen in deze categorie (van 4 of 5 jaar) komen voor het eerst in aanraking met voetbal. Het allerbelangrijkste voor deze spelers is plezier en voetbal spelenderwijs leren. Daarom adviseert de KNVB om te spelen in een 2 tegen 2 wedstrijdvorm. In deze wedstrijdvorm komen de kinderen veel aan de bal, scoren ze veel en hebben ze een hoge betrokkenheid bij het spel.

Onder 7

Voor de pupillen JO7 is het belangrijkste dat zij spelenderwijs het voetbalspel (nog steeds leren) ontdekken. Dit betekent dat het voetbalaanbod erop gericht moet zijn om iedere pupil zoveel mogelijk optimaal spelplezier en ontwikkeling te bieden in een voor hem/haar prettige omgeving. De spelers spelen in 4 tegen 4 wedstrijdverband in een ruit. Posities in het veld zijn; verdediger, rechter en linkermiddenvelder en aanvaller.

Onder 8,9 en 10

De pupillen JO8, JO9 en JO10 spelen 6 tegen 6 wedstrijden op een bijna kwart veld. Het voetbalaanbod is gelijk aan de onder 7. Wij spelen in een 1-2-1-2 opstelling. De posities in het veld zijn; doelman, rechter en linkerverdediger, middenvelder, rechter en linker aanvaller.



Onder 11 en 12

De JO11/MO11 en JO12 pupillen spelen 8 tegen 8-wedstrijden op een bijna half veld. De wedstrijden worden bij deze leeftijd geleid door een pupillenscheidsrechter of ouder. Wij spelen in een 1-2-3-2 opstelling. De posities in het veld zijn; doelman, rechterverdediger, linkerverdediger, linker, centrale en rechtermiddenvelder, rechter en linker aanvaller.



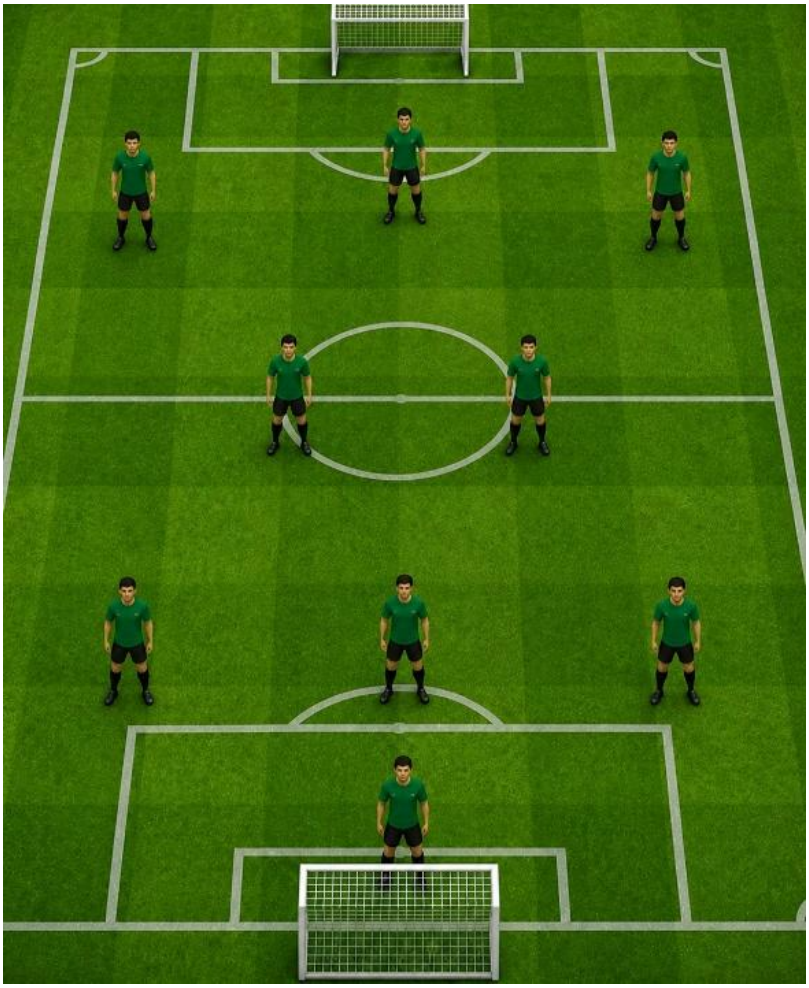
Onder 13 t/m 19

In de onder 13- t/m onder 19-competities spelen zowel jongens als meiden. De speelvorm is 11 tegen 11. In de JO13- t/m JO19- competities categorie B en hoofdklasse spelen we in drie fases. Wij spelen in een 1-4-3-3 opstelling. De posities in het veld zijn; doelman, rechterverdediger, linker en rechter centrale verdediger, linkerverdediger, linker, centrale en rechtermiddenvelder, rechter en linker vleugelaanvaller en een centrale aanvaller.



Wedstrijdvorm 9 tegen 9

Om de aantrekkelijkheid, sportiviteit en eerlijkheid te bevorderen en tegelijk het plezier en de ontwikkeling van spelers/speelsters te stimuleren, wordt onderzoek gedaan naar een eventuele optimalisatie van de wedstrijdvorm(en) bij de O13 & O14. Het is een goede tussenstap voor de jeugd om te gaan naar een heel veld en als er niet voldoende spelers zijn kan je dus van 16 meter naar 16 meter (breedte 16 meter aanhouden) voetballen 9 tegen 9.



Het spelen van toernooien

Het deelnemen aan toernooien levert een positieve bijdrage aan de ontwikkeling van onze jeugdspelers en de teamvorming binnen een lichting. Tijdens toernooien doen spelers waardevolle ervaringen op door te spelen tegen andere verenigingen. Hierdoor worden spelers uitgedaagd om zich aan te passen aan nieuwe situaties, wat hun voetbalontwikkeling, spelinzicht en zelfstandigheid stimuleert. Daarnaast zorgen toernooien vaak voor meer weerstand en beleving dan reguliere competitiewedstrijden, waardoor spelers leren omgaan met spanning, samenwerken onder druk en het spelen van meerdere wedstrijden op één dag.

Naast het sportieve aspect hebben toernooien ook een sociale functie. Door samen een volledige dag op pad te zijn, leren spelers elkaar beter kennen en wordt de onderlinge band binnen het team versterkt. Dit draagt bij aan saamhorigheid, teamgevoel en een positieve sfeer binnen de lichting. Ook voor de trainer(s), coaches en ouders zijn toernooien waardevolle momenten om gezamenlijk betrokken te zijn bij de ontwikkeling van de spelers en de vereniging.

Binnen onze jeugdopleiding is dan ook het streven dat ieder team binnen een lichting minimaal één toernooi per seizoen speelt. Op deze manier krijgt iedere speler de kans om deze extra ervaringen op te doen. Toernooien vormen daarmee een waardevolle aanvulling op het reguliere trainings- en competitieaanbod binnen de vereniging.

Samenwerking met AZ

Bij de jeugdafdeling vinden wij het belangrijk om te blijven ontwikkelen en te investeren in de kwaliteit van onze trainers, spelers en begeleiding. Vanuit die ambitie werken wij samen met AZ. Het doel van deze samenwerking is om het algehele voetbalniveau binnen de vereniging verder te verhogen en onze jeugdopleiding structureel te versterken.

AZ ondersteunt de vereniging op verschillende gebieden, met name op het gebied van trainersontwikkeling en kennisdeling. Door middel van scholingsavonden krijgen trainers de mogelijkheid om zich verder te ontwikkelen rondom thema's die spelen binnen de club. Deze bijeenkomsten worden meerdere keren per jaar georganiseerd op initiatief van WSV'30 en verzorgd door medewerkers van AZ.

Daarnaast organiseert AZ jaarlijks ook centrale scholingsmomenten voor samenwerkende verenigingen, waarbij trainers nieuwe inzichten en praktijkvoorbeelden aangereikt krijgen. Binnen de samenwerking staat de visie centraal om spelers beter te maken zonder prestatiedruk, waarbij ontwikkeling en plezier voorop blijven staan.

Ook op het gebied van scouting is er contact met AZ. Wanneer binnen een lichting een speler zich opvallend ontwikkelt of extra potentie laat zien, kan hierover contact worden gezocht met AZ om kennis en observaties te delen.

Met deze samenwerking willen wij blijven bouwen aan een sterke, positieve en toekomstgerichte jeugdopleiding waarin spelers, trainers en begeleiders zich optimaal kunnen ontwikkelen.