



***Jong geleerd  
is  
oud gedaan!***

<p style="text-align: center;"><b>SV HERTHA</b> <b>Beleidsplan 2009-2013</b></p>
--

## Voorwoord jeugdvoorzitter

### Inleiding

#### **1 BESCHRIJVING SV HERTHA**

- 1.1 *Algemene informatie*
- 1.2 *Ledenaantallen*
- 1.3 *Organisatiestructuur*
- 1.4 *Algemene doelstelling Hertha*

#### **2 DOELSTELLING JEUGDBELEID**

#### **3 SELECTIEBELEID, TEAMINDELING EN DOORSTROMING**

- 3.1 *Beoordelen van spelers*
- 3.2 *Selectiecriteria*
- 3.3 *Indelingscriteria teams (zonder selectie)*
- 3.4 *Bevorderen van doorstroming binnen junioren*

#### **4 VERWACHTINGEN IN RELATIE TOT DE GESTELDE “EXTRA-SPORTIEVE” DOELEN.**

- 4.1 *Wat verwachten we van onze spelers*
- 4.2 *Wat verwachten we van de ouders van onze jeugdspelers*
- 4.3 *Wat verwachten we van onze jeugdleiders*
- 4.4 *Onderling ‘lenen’ van spelers*
- 4.5 *Overige zaken*

### **HOOFDSTUKKEN 5 t/m 11: BIJLAGEN BIJ HET BELEIDSPLAN**

#### **5 HET BEGELEIDEN VAN JEUGD**

- 5.1 *Uitgangspunten van ‘leren’ voetballen*
- 5.2 *Uitgangspunten van ‘coachen’*
- 5.3 *Coachen voor en na de wedstrijd*
- 5.4 *Het bevorderen van motivatie*
- 5.5 *Het individu versus het gehele team*
- 5.6 *Doorstroming van de jeugd naar de senioren*
- 5.7 *Organisatie van de selectie c.q. de indeling*

#### **6 VOETBALOPLEIDING; HET TIC-PRINCIPE**

- 6.1 *Het TIC- principe algemeen*
- 6.2 *Leeftijdscategorieën*
- 6.3 *F-pupillen: 5-8 jarigen*
- 6.4 *E-pupillen: 8-10 jarigen*
- 6.5 *D-pupillen: 10-12 jarigen*
- 6.6 *C-junioren: 12-14 jarigen*
- 6.7 *B-junioren: 14-16 jarigen*
- 6.8 *A-junioren: 16-18 jarigen*

<p style="text-align: center;"><b>SV HERTHA</b> <b>Beleidsplan 2009-2013</b></p>
--

**7 JEUGDVOETBALTRAINING**

- 7.1 *Werkmap en CD-roms voor jeugdtrainer*
- 7.2 *Trainingsweek*
- 7.3 *Trainingsopbouw*
- 7.4 *Eisen waaraan een training moet voldoen*
- 7.5 *Conditie-/looptraining*
- 7.6 *Keeperstraining*
- 7.7 *Wedstrijdvoorbereiding*

**8 SPELCONCEPT –TAKEN EN FUNCTIES IN EEN ELFTAL-**

- 8.1 *Leeftijdsgroep F/E – 7:7*
- 8.2 *Leeftijdsgroep D / C / B / A – 11:11*

**9 HET BEGELEIDEN VAN JEUGD**

- 9.1 *Speciale verantwoordelijkheid*
- 9.2 *Communicatie en contacten met jeugdleden*
- 9.3 *Communicatie en contacten met ouders*
- 9.4 *Hygiëne*
- 9.5 *Blessures*

**10 TAKEN EN VERANTWOORDELIJKHEDEN JEUGDKADER**

- 10.1 *Jeugdcommissie*
- 10.2 *Jeugdtrainers*
- 10.3 *Jeugdscheidsrechters*

**11 AANBOD ACTIVITEITEN**

- 11.1 *Trainingen*
- 11.2 *Wedstrijden*
- 11.3 *Nevenactiviteiten*

**12 MIDDELEN**

- 12.1 *Financiële middelen*
- 12.2 *Materialen en accommodatie*

## **VOORWOORD JEUGDVOORZITTER**

Beste lezer,

Voor u ligt het beleidsplan 2009-2013 van de SV Hertha (hierna: Hertha). Het is een herziene versie van het Jeugdbeleidsplan 2003-2008 en heeft betrekking op de seizoenen 2009-2010 tot en met 2012-2013.

In de vorige versie is een vertaling van de doelstellingen in beleid en in tastbare methoden en werkwijzen tot stand gebracht. Die heeft de begeleiding en opleiding van onze jeugdvoetballers al naar een hoger niveau heeft gebracht in de jaren 2003-2008. In de loop van deze periode heeft het toenmalige jeugdbestuur (in de vernieuwde verenigingsstructuur heet deze jeugdcommissie) al een aantal zaken aangescherpt, verduidelijkt en veranderd op basis van gewijzigd inzicht of door de ervaringen met de vorige versie. Ook nu is goed gekeken naar wat gewijzigd moest worden voor de toekomst.

Een aantal elementen, en in feite een groot aantal, is ongewijzigd teruggekomen in dit plan, vooral vanwege het feit dat de inzichten op die gebieden ongewijzigd zijn gebleven en het in de praktijk goed blijkt te werken.

Voor de oorspronkelijke samenstelling van dit beleidsplan is gebruik gemaakt van beschikbare methodieken van de KNVB, voorbeelden van andere verenigingen en inzichten van de vele betrokkenen binnen en buiten de jeugdafdeling van Hertha. Ook bij de herziening is weer gebruikgemaakt van de inzet en betrokkenheid van jeugdleiders, jeugdtrainers en de technische commissie. Ik wil jullie daar hartelijk voor bedanken.

Ondanks dat het beleidsplan opnieuw is geschreven voor een periode van vijf jaar, is het hoofdbestuur en de jeugdcommissie van Hertha van mening dat het een levend document moet zijn. Met name in de uitvoering van het beleid zal opnieuw blijken dat de gemaakte keuzes in de praktijk toch niet zo werken als bedoeld, zodat we misschien ook binnen de komende jaren bepaalde aspecten moeten toevoegen dan wel verwijderen. Als dat nodig is, zullen we dat doen.

Wij nodigen elke lezer van harte uit om eventueel commentaar niet alleen langs de lijn of in de kantine te uiten, maar rechtstreeks in te brengen bij het hoofdbestuur of de jeugdcommissie.

Namens het hoofdbestuur en de jeugdcommissie,

Vinkeveen, december 2009,

Michel Klinkhamer  
Jeugdvoorzitter

## **INLEIDING**

In dit beleidsplan van Hertha is getracht om een zo compleet mogelijk beeld te geven van wat de jeugdafdeling van Hertha is, wat haar doelstellingen zijn en vooral ook op welke manier zij deze doelstellingen wil verwezenlijken.

Bij het doornemen van dit beleidsplan zult u zien dat vanuit een beschrijving van de vereniging als geheel, verder wordt ingezoomd op de jeugdafdeling. Daarbinnen wordt, via de doelstellingen van het opleiden van onze jeugd, verder ingezoomd alle aspecten die bij het opleiden van jeugdvoetballers om de hoek komen kijken.

In de hoofdstukken 1 tot en met 3 wordt een beschrijving van de vereniging gegeven, staan de doelstellingen van het jeugdbeleid beschreven, en staat het selectiebeleid op uitgewerkt. Hoofdstuk 4 is gewijd aan de verwachtingen die we hebben ten aanzien van een ieder die binnen de vereniging actief is.

Hoofdstuk 5 en verder geven, in de vorm van bijlagen, een nadere beschrijving van de voetbalopleiding zoals we die voorstaan, het begeleiden van jeugdspelers hoofdstukken, taken en verantwoordelijkheden, nevenactiviteiten en de middelen. Het leeuwendeel wordt gevormd door het opleidingsplan. Dit plan, gebaseerd op de door de KNVB ontwikkelde methodiek met de naam TIC (Techniek, Inzicht en Communicatie) die er garant voor staat dat het aanbod van trainingen en oefenstof voor de gehele jeugdafdeling goed gestructureerd is en gebaseerd op een logische opbouw van leer- en oefenstof.

Voor elke leeftijdscategorie, en zelfs daarbinnen voor eerstejaars en tweedejaars, is er een uitgebalanceerde aanpak voorhanden.

Het beleidsplan is in de herzieningsfase gecommuniceerd met vele betrokkenen en besproken met relevante geledingen binnen de vereniging Hertha. Ondanks dat niet iedereen zijn of haar individuele mening en stellingen in dit plan zal terugzien, is nadrukkelijk geprobeerd om het plan de grootst gemene deler te laten zijn van alle inzichten binnen de vereniging.

## **1 BESCHRIJVING HERTHA**

### **1.1 Algemene informatie**

Sinds 1980 is Hertha gevestigd aan Sportpark De Molmhoek te Vinkeveen. Hertha beschikt over vier velden, waaronder een kunstgrasveld en een trainingsveld. Dit laatste veld wordt op zaterdag ook gebruikt als speelveld voor onze jongste jeugd. Het kunstgrasveld wordt ook intensief als trainingsveld gebruikt. De accommodatie bestaat voorts uit 9 kleedkamers, een materialenruimte, een scheidsrechterskleedkamer, twee bestuurskamers en een kantine.

De vereniging herbergt de volgende afdelingen:

- Veldvoetbal zaterdag senioren prestatiegericht;
- Jeugdvoetbal zaterdag, inclusief junioren dames;
- Veldvoetbal zondag senioren recreatief;
- Zaalvoetbal dames en heren;
- Zaalvoetbal heren veteranen.

Als gevolg van het groeiend aantal F-zeventallen in de afgelopen jaren, waren er aan het begin van het seizoen 2006-2007 voor het eerst sinds jaren weer elftallen in alle sectoren actief. Gezien het geringe verloop in spelers, mag dit tot de verwachting leiden dat er in de jaren waarvoor dit beleidsplan geldt, vele spelers de gang naar het seniorenvoetbal zullen maken.

### **1.2 Organisatiestructuur**

De vereniging bestaat uit een hoofdbestuur, een jeugdcommissie en een aantal daaraan rapporterende afdelingen en commissies.

Het hoofdbestuur komt elke vijf weken bijeen. De jeugdcommissie vergadert formeel eveneens in deze frequentie, maar heeft doorlopend intensief overleg.

#### Jeugdcommissie

De jeugdcommissie behartigt de belangen van alle jeugdvoetballers van Hertha en heeft daartoe mandaat ontvangen van het hoofdbestuur. Daartoe heeft het de volgende functies ingericht:

- Voorzitter
- Secretaris
- Wedstrijdsecretaris
- Jeugdcoördinator
- Coördinator Voetbalopleiding
- Coördinator Technische Zaken
- Sectorcoördinator A
- Sectorcoördinator B
- Sectorcoördinator C
- Sectorcoördinator D
- Sectorcoördinator E
- Sectorcoördinator F
- Sectorcoördinator meisjes
- Coördinator Evenementen

### **1.3 Algemene doelstelling Hertha**

*Hertha heeft ten doel het beoefenen en bevorderen van de voetbalsport. Om als gezonde vereniging te kunnen functioneren, is het beleid gericht op een goede balans tussen prestatie en recreatie.*

Naast de algemene doelstelling heeft Hertha een aantal uitgangspunten welke hoog in het vaandel staan. Deze luiden:

- Het bedrijven van de voetbalsport dient op een sportieve manier plaats te vinden. De gehele vereniging dient zich daar aan te houden;
- Binnen Hertha zal te allen tijde aandacht zijn voor zowel de prestatiegerichte als de recreatieve aspecten van de voetbalsport. In die zin is het bieden van nuttige en plezierige vrijetijdsbesteding een van de doelstellingen. Optimale prestaties dienen tot stand te komen met behoud van spelvreugde en "fair play";
- Hertha wil met zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers zo hoog mogelijk voetballen;
- Hertha streeft ernaar om over een zo goed mogelijke accommodatie te beschikken;
- Hertha dient financieel gezond te zijn en te blijven;
- Hertha is een vereniging op amateuristische basis. Dat houdt in dat noch intern noch extern gelden zullen worden aangewend voor werving en honorering van spelers;
- Alle leden van Hertha moeten zich bij onze vereniging kunnen thuis voelen.

Een korte toelichting hierop:

In het beleid van Hertha wordt het elftal Zaterdag 1 als zogenaamd vlaggenschip van de vereniging beschouwd, waaraan het streven naar een zo hoog mogelijk prestatieniveau nadrukkelijk is verbonden. Binnen de planperiode is de doelstelling om een stabiele 4<sup>e</sup> klasser te zijn.

Om als Zaterdag 1 optimaal te kunnen presteren, zal ook Zaterdag 2 een prestatiegericht elftal dienen te zijn.

Om in continuïteit over een sterke selectie te kunnen beschikken, is doorstroming van zoveel mogelijk goed opgeleide jeugdvoetballers naar de Zaterdagselectie van groot belang en derhalve een wezenlijk onderdeel van het beleid van Hertha.

Recreatievoetbal is eveneens van groot belang voor Hertha. Het aantal recreatieve spelers is immers groter dan het aantal prestatieve spelers. Om die reden dienen de recreatieve elftallen over voldoende faciliteiten te kunnen beschikken en dient het bestuur zorg te dragen voor een sfeer waarbinnen de recreatieve elftallen zich thuis voelen.

## **2 DOELSTELLING JEUGDBELEID**

Het beleid van de jeugdcommissie en daarmee het beleidsplan, past binnen de door Hertha geformuleerde doelstellingen.

Het beleidsplan dient bij te dragen aan betere en gerichte planning en ontwikkeling van en communicatie over activiteiten van de jeugdafdeling.

Het beleidsplan dient een leidraad te zijn voor de actieplannen van elk seizoen: Wat zijn de prioriteiten, welke activiteiten worden ontplooid, wanneer en door wie?

Doordat de jeugdcommissie zorg dient te dragen voor het afleveren van zoveel mogelijk en zo goed mogelijk opgeleide voetballers aan de senioren zaterdagafdeling, staat het onderwerp "OPLEIDEN" centraal. Dat leidt tot een aantal doelstellingen waaraan in het beleidsplan aandacht wordt besteed.

### **Die doelstellingen zijn:**

- *Het geven van een optimale voetbalopleiding, toegespitst op de specifieke kenmerken van de verschillende leeftijdscategorieën.*
  - Dit bereiken we door hier zowel in de trainingsaanpak als in de wedstrijdbegeleiding planmatig aandacht aan te schenken. De trainingen worden gegeven volgens specifieke oefenstof, gericht op conditie, techniek, tactiek en spelbeleving. [NB: Het streven naar (korte termijn-) prestaties mag daarbij nimmer ten koste gaan van de voetbalopleiding. Het gaat niet om winst, maar om winst boeken];
  - Hiertoe worden de trainingen van de selectieteams verzorgd door gediplomeerde of door de jeugdcommissie bekwaam geachte trainers;
  - De trainingen van alle jeugdteams kennen een doorgaande lijn in het seizoen.
- *Het behouden van jeugdspelers.* Daarbij wordt er gestreefd naar voldoende ontwikkelingskansen voor elke individuele speler.
  - De trainers van de selectieteams leveren vanuit hun expertise trainingen aan de (hulp-) trainers van de reserveteams.
- *Bovenstaande aanpak moet leiden tot het volgende:*
  - De 1e teams van elke leeftijdscategorie spelen blijvend bovenin. De doelstelling is steeds bij de eerste drie te eindigen in de 2<sup>e</sup> klasse (natuurlijk mag er ook hoger gespeeld en geëindigd worden). Hierbij wordt uitgegaan van een stelsel met onderscheid in 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> klasse.

### **Naast de voetbaldoelen zijn ook buiten de planperiode de volgende zaken van belang:**

- Het organiseren van nevenactiviteiten met als doel om spelers te behouden.
  - Hiertoe zijn commissies actief die de organisatie verzorgen van bijv. het Sinterklaasfeest, de slotdag en het minikamp;
- Het bevorderen van de karaktervorming bij de spelers en het meegeven van normen en waarden (taalgebruik, onderling respect, antidiscriminatie etc.);
- Een sfeer creëren waarbij sportiviteit en het leveren van prestaties "hand in hand" gaan. Dit geldt voor zowel spelers als trainers, leiders en ouders;
- Elke sector heeft aan het eind van de planperiode een meisjes/damesteam.

### **3 SELECTIEBELEID, TEAMINDELING EN DOORSTROMING - in relatie tot de gestelde voetbaldoelstellingen -**

Inherent aan de doelstelling om met de jeugd selectieteams blijvend in de top van de 2<sup>e</sup> klasse te spelen is dat daartoe de beste spelers in de 1<sup>e</sup> teams moeten spelen. Over de indeling van alle teams heeft de jeugdcommissie een beslissende stem.

#### **3.1 Beoordelen van spelers**

Gedurende het speelseizoen worden spelers gevolgd voor wat betreft hun prestaties. In het periodieke overleg tussen de jeugdleiders, jeugdtrainers, de Coördinator Voetbalopleiding en sectorcoördinator zullen de beoordelingen, de ontwikkelingen van de spelers en het trainingsbezoek besproken en vastgelegd worden.

#### **3.2 Selectiecriteria**

Bij Hertha wordt geselecteerd bij de F-pupillen welke in de KNVB competitie uitkomen. Niet bij de F-pupillen welke in de VSV competitie uitkomen. Er wordt gestreefd naar een zo sterk mogelijk uitgebalanceerd team.

Vanaf de E-pupillen wordt voor alle teams geselecteerd, waarbij de beste spelers in het eerste team staan en de mindere spelers in het laagste team staan. De volgende criteria spelen bij die afweging een rol:

- *Voetbalvaardigheden:* Balvaardigheid, inzicht, instelling, de wil en het vermogen om te presteren spelen een belangrijke rol bij de keuze voor een speler;
- *Plaats en positie:* Indien een speler specifieke kwaliteiten voor een bepaalde positie in het elftal heeft, kan dit een rol spelen bij de selectie (voor die positie);
- *Capaciteit aan spelers:* Het totaal aantal spelers voor een bepaalde leeftijdscategorie kan een rol spelen in het selectieproces;
- *Leeftijdsopbouw:* De leeftijdsopbouw binnen de totale groep spelers van een leeftijdscategorie kan invloed hebben op de selectie/indeling en kan zelfs betekenen dat van selectie wordt afgezien, met het oog op de toekomst (dit dient echter een uitzondering te blijven);

Vanaf het seizoen 2011-2012 wordt een nieuwe selectiemethode gehanteerd. De samenstelling van de selectieteams t.b.v. het nieuwe seizoen komt tot stand na afloop van een aantal selectieweken. De start is in april, 2 weken voor de meivakantie. Gedurende een periode van 6 weken trainen de spelers op de eerste trainingsdag van de week in de leeftijdscategorie waarin ze het komende seizoen uitkomen. Tijdens deze selectieweken worden ook 2 oefenwedstrijden gespeeld.

Tijdens het nieuwe seizoen wordt bekeken of de gevormde selectie van spelers voor de verschillende teams de juiste is. Daarbij spelen bovenstaande selectiecriteria, alsmede de informatie van de trainers over trainingsopkomst een belangrijke rol. Er zijn in principe twee momenten vastgesteld, waarop er wisselingen in een team kunnen worden doorgevoerd. Dat is tijdens een overleg op de dinsdagavond voorafgaand aan herfstvakantie en tijdens een overleg op de dinsdagavond na de kerstvakantie. In de Hertha kantine wordt dan per leeftijdsgroep onder leiding van de sectorcoördinator, tezamen met de coördinerend trainer, de hulptrainers en leiders, overleg gevoerd over de teams.

### **3.3 Indelingscriteria teams (zonder selectie)**

Voor de F-pupillen welke in de VSV competitie uitkomen wordt in beginsel niet geselecteerd. Voor die categorieën geldt dat indeling onder meer op grond van de volgende criteria tot stand komt:

- Teamindeling vorig/ lopend seizoen (sociale omgeving zoveel mogelijk in tact houden, maar ook uit elkaar halen van slecht functionerend team).
- Geboortjaar- en maand, lengte en dergelijke.
- Duur lidmaatschap (nieuwe spelers gemakkelijk laten beginnen).
- Niveau van de voetbalvaardigheden en plaats in het team/elftal (telt wel mee, maar is niet doorslaggevend).
- Indien de psychische en lichamelijke eigenschappen het toelaten, kan een speler vervroegd naar een hogere leeftijdscategorie worden overgeheveld.

### **3.4 Bevorderen van doorstroming binnen junioren**

In principe stroomt de jeugd van Hertha door op basis van het geboortjaar, conform de vastgelegde KNVB regels.

In een aantal gevallen kunnen spelers vroegtijdig doorstromen, voordat ze daar op grond van hun geboortjaar aan toe zijn. Dat kan ondermeer in de volgende gevallen:

- De speler in kwestie ligt technisch en tactisch ver vooruit op zijn leeftijdsgenoten en zou in zijn voetbalopleiding geblokkeerd worden, indien hij niet zou overgaan naar de hogere leeftijdscategorie. Uiteraard vindt dit alleen plaats na overleg met de speler en diens ouders/ verzorgers.
- In het geval waarin in een bepaalde leeftijdscategorie een tekort aan spelers is, kan het team worden aangevuld met spelers die daar op basis van hun geboortjaar normaliter nog niet voor in aanmerking zouden komen, maar daar wel het volgend jaar voor in aanmerking zouden komen. Bij de bepaling van de keuze voor spelers zal met name gekeken worden naar de mate waarin de spelers naar verwachting in staat zullen zijn zich aan te passen; in technisch, tactisch en emotioneel opzicht. Uiteraard vindt dit alleen plaats na overleg met de speler en diens ouders/ verzorgers.

## **4 VERWACHTINGEN IN RELATIE TOT DE GESTELDE “EXTRA-SPORTIEVE” DOELEN**

*Voor het bereiken van de “extra-sportieve” doelen is de medewerking van u als ouder van een jeugdlid onmisbaar. Op het moment dat de regels (bijvoorbeeld ten aanzien van sportief gedrag, hygiëne) die wij als vereniging hoog in het vaandel hebben staan, bij u geen weerklank vinden valt de bodem onder dit deel van onze zienswijze weg.*

*Seniorenspelers hebben een voorbeeldfunctie voor onze jeugd. De regels, normen en waarden die we binnen de vereniging voorstaan gelden voor al onze leden.*

### **4.1 Wat verwachten we van onze spelers**

Een speler die zich bij onze vereniging heeft aangemeld, kan in principe van alle aangeboden activiteiten gebruik maken.

Van de spelers wordt verwacht dat ze zich aan de volgende uitgangspunten houden:

- Elke speler neemt zoveel mogelijk deel aan door Hertha georganiseerde activiteiten. Trainen is verplicht om deel te kunnen nemen aan wedstrijden;
- De speler is steeds tijdig aanwezig. Niet tijdig aanwezig zijn kan gevolgen hebben voor de deelname aan de betreffende activiteit;
- De speler maakt verhindering steeds tijdig kenbaar bij zijn jeugdleider en/of jeugdtrainer;
- De speler gaat op een sociale manier om met teamgenoten en jeugdleiders;
- De speler gedraagt zich op sportieve en correcte wijze ten opzichte van medespelers en (jeugd-) leiders, maar ook ten opzichte van tegenstander en scheidsrechter;
- De speler houdt zich aan de KNVB spelregels;
- De speler onthoudt zich van vernielingen, onfatsoenlijk gedrag, pesten, ruw spel en/of onnodige verontreiniging van andermans eigendommen. Hieronder worden tevens de tenues en trainingspakken van Hertha en de kleedkamers, parkeerplaats en fietsenstalling verstaan; Wangedrag kan door de (jeugd-) leider of (jeugd-) trainer direct worden bestraft door uitsluiting van training en/of wedstrijd (overigens zonder de spelers alleen en zonder begeleiding naar huis te sturen). Dit wordt bij herhaling gevolgd door disciplinaire maatregelen door het hoofdbestuur. De ouders van jeugdleden zullen daarover worden geïnformeerd;
- De speler is verplicht tijdens wedstrijden en trainingen scheenbeschermers te dragen;
- De speler is verplicht na de wedstrijd te douchen (reeds vanaf de F-pupillen);
- De speler is verplicht na de training te douchen vanaf de D-pupillen;
- Van geblesseerde spelers wordt verwacht dat ze hun betrokkenheid bij het team tonen door de wedstrijden te bezoeken;
- Van de spelers wordt verwacht dat ze na de wedstrijd afscheid nemen van hun tegenstanders en de scheidsrechter door het geven van een hand.

### Sancties/straffen

Wanneer spelers zich niet houden aan het bovenstaande en/of andere afspraken en regels, kan het hoofdbestuur disciplinaire maatregelen tegen de betreffende speler nemen. Deze beslissing hierover zal altijd gezamenlijk genomen worden door twee leden van het hoofdbestuur.

Sanctiemaatregelen zullen altijd worden besproken met dan wel worden meegedeeld aan de betreffende speler en wanneer het een jeugdspeler betreft ook aan diens ouder(s)/ verzorger(s).

## **4.2 Wat verwachten we van de ouders van onze jeugdspelers**

Hertha gaat ervan uit dat het voor de ouders vanzelfsprekend is om aan de volgende verwachtingen te voldoen:

- Contributieverplichtingen tijdig voldoen; dit dient te gebeuren door middel van het verlenen van een machtiging aan de penningmeester van Hertha;
- Ervoor zorgdragen dat hun kind/ de speler tijdig aanwezig is bij trainingen, wedstrijden en andere activiteiten van Hertha; zonodig voor tijdige afmelding zorgdragen;
- De ouders blijven nadrukkelijk verantwoordelijk voor het vervoer van en naar het sportcomplex. Indien het de spelers door de ouders wordt toegestaan om per fiets te komen, is het noodzakelijk dat de fiets over goed werkende verlichting beschikt alsmede over een goed slot;
- Voldoende medewerking verlenen aan het vervoer van de spelers naar uitwedstrijden en andere evenementen. Indien nodig zal de jeugdleider een rijschema opstellen (ouders dienen over een inzittendenverzekering te beschikken);
- “Ouders langs de lijn”: Belangstelling tonen staat op de eerste plaats en aanmoedigen wordt daarom zeer op prijs wordt gesteld. Schelden op spelers, leiders, tegenstanders en/of scheidsrechters behoort nadrukkelijk niet tot aanmoedigen en is daarom TABOE. Ouders die dit toch doen, zullen door de leider of een aanwezig bestuurslid verzocht worden zich te matigen dan wel verzocht worden te vertrekken;
- Tijdens de wedstrijd laten de ouders de leiding over aan de jeugdleiders. Ten aanzien van de “coaching na de wedstrijd” dient positief dan wel positief kritisch gereageerd te worden op de wedstrijd en op de rol van het kind, de medespelers, tegenstanders, jeugdleiders en de scheidsrechters.

Ouders zijn alleen in de F welkom in de kleedkamer, daarna is dat het domein van de leiders.

## **4.3 Wat verwachten we van onze jeugdleiders**

Jeugdleiders worden in de regel “geworven” onder de ouders van de jeugdspelers. Ondanks dat Hertha vanzelfsprekend elke ouder als vrijwilliger verwelkomt, is het van groot belang van de jeugdleiders de aanpak, zoals beschreven in dit jeugdbeleidsplan, actief ondersteunen, in woord en daad. De kans van slagen van het voetbalopleidingsbeleid van Hertha is daar in hoge mate afhankelijk van, aangezien voor vele situaties geldt: ‘Jong geleerd is oud gedaan’.

Jeugdleiders ontvangen van Hertha aan het begin van het seizoen per team een aantal wedstrijdballen (A en B vijf, C en D vier en E en F drie), een waterzak en een teammap. Daarnaast ontvangt elke jeugdleader een coachjack.

Minimaal tweemaal per jaar vindt er een jeugdleaders en -jeugdtrainersvergadering plaats. Tussentijds hebben de jeugdleaders geregeld contact met hun sectorcoördinator die in de lopende problemen zo snel mogelijk oplost.

Jeugdleaders en jeugdtrainers zullen worden gestimuleerd om ook "1 op 1"-contacten te onderhouden ter afstemming van hun ervaringen tijdens trainingen en wedstrijden.

De KNVB organiseert diverse opleidingen voor jeugdleaders. Actuele informatie daarover is beschikbaar bij de jeugdcoördinator en op de website van de KNVB. Hertha stimuleert het volgen van jeugdleadercursussen actief. Voorwaarde voor het dragen van de kosten door Hertha is dat men na afloop van de cursus nog minimaal twee jaar jeugdleader blijft.

Voor wat betreft het hand in hand doen gaan van sportiviteit, collegialiteit en de sfeer van "elkaar helpen" spelen leiders een cruciale rol. Hierbij zullen ze hun eigen (..) belang opzij moeten zetten voor een sportieve gang van zaken. Dat geldt met name voor het onderstaande onderwerp:

#### **4.4 Het onderling "lenen" van spelers**

Hertha zal bij de indeling van de teams en elftallen zoveel mogelijk proberen de aantallen spelers zodanig te laten zijn dat er geen bezettingsproblemen zullen optreden bij afwezigheid van één of twee spelers. Niettemin kan het voorkomen dat een team incidenteel over te weinig spelers beschikt.

Onderling lenen van spelers is dan de meest voor de hand liggende oplossing. In de meeste gevallen zal onderling zodanig goed worden samengewerkt tussen de verschillende teams, dat dit niet tot problemen kan leiden. Om alle onduidelijkheid hierbij echter te voorkomen, gelden de volgende regels:

- De jeugdleader van het team met te weinig spelers (lenende jeugdleader) neemt altijd contact op met de sectorcoördinator voor de betreffende leeftijdscategorie. Die brengt hem in contact met de jeugdleader van het team waarvan hij een speler zou willen lenen (uitlenende jeugdleader);
- *Dit geldt ook in het geval waarin dat laatste team geen wedstrijd heeft!!*
- De uitlenende jeugdleader geeft enkele namen van spelers en zonodig telefoonnummers door aan de lenende jeugdleader dan wel biedt aan om zelf een speler voor hem te zoeken. In alle gevallen communiceren beide jeugdleaders duidelijk de namen en KNVB-spelersnummers van de spelers die (uit-)geleend worden, ook aan de sectorcoördinator. LET OP: Vanaf de D zal ook de spelersspas moeten worden uitgeleend!
- Jeugdleaders zijn verplicht aan het (uit-)lenen van spelers hun medewerking te verlenen. Daarbij is het uitgangspunt dat niet steeds dezelfde speler of een klein groepje van spelers wordt uitgeleend;
- Mochten er problemen in dit traject optreden, dan zal de lenende jeugdleader contact opnemen met de sectorcoördinator voor de betreffende leeftijdscategorie.

Ook bij het onderwerp leiders geldt dat de seniorenleiders hetzelfde door de vereniging gewenste gedrag vertonen als de jeugdleaders.

#### **4.5 Overige zaken**

##### Prioriteit 1<sup>e</sup> teams

Inherent aan de gestelde doelen om met de jeugd selectieteams blijvend in de top van de 2<sup>e</sup> klasse te spelen is dat daartoe de beste spelers in de 1<sup>e</sup> teams moeten spelen. Met andere woorden; de prioriteit ligt bij het 1<sup>e</sup> team. Dat geldt ook voor het hiervoor beschreven uitleenbeleid. Het is van groot belang dat de jeugdleiders en -trainers deze aanpak, zoals beschreven in dit jeugdbeleidsplan, actief ondersteunen.

##### Vertrek bij uitwedstrijden

'Samen uit, samen thuis' gaat zeer zeker op voor het vertrek bij uitwedstrijden. Het vertrek en de thuiskomst dient dan ook plaats te vinden vanaf de Hertha accommodatie. Dat geldt voor ieder team.

## **TOT SLOT**

Op de voorgaande pagina's staat aangegeven hoe we onze "extra-sportieve" doelen bereiken en wat we daartoe van de direct betrokkenen, spelers, ouders en leiders verwachten.

Het bereiken van de sportieve doelen vertrouwen we toe aan ons technisch kader op de velden waartoe trainers en ook leiders behoren. In de bijlagen vindt u een uitgebreide kijk hierop.

De weg waarlangs de prestaties groeien is een lange.... En of prestaties groeien is van veel factoren afhankelijk.

Voor het doen groeien van prestaties komt nogal wat kijken. Het komt slechts weinigen aanwaaien.

Vanzelfsprekend zijn zaken als training en coaching. Hier hebben wij de touwtjes in handen (..) en kunnen we invloed uitoefenen. Maar wat te denken van zaken als gezond gedrag en mentaliteit. Om nog maar te zwijgen over nog minder of helemaal niet beïnvloedbare zaken als talent, aanleg en ambitie.

Laten we bij het nastreven van onze doelstellingen altijd voor ogen houden dat het eigenlijk alleen gaat om het welbevinden en plezier van de kinderen. En later van onze seniorenleden.

En voor de beste stuurlied:

Onze voetbalcarrière ligt achter ons, laat onze kinderen geen last hebben van ons op voetbalgebied "onverwerkt verleden"....

Veel voetbalplezier gewenst bij ons aller SV Hertha!

## HOOFDSTUKKEN 5 t/m 11: BIJLAGEN BIJ HET BELEIDSPLAN

### 5. HET OPLEIDEN VAN JEUGDVOETBALLERS

#### 5.1 *Uitgangspunten van “leren” voetballen*

Het belangrijkste uitgangspunt bij ‘leren’ voetballen is dat het in het jeugdvoetballer leerproces altijd gaat om de ontwikkeling van de individuele speler. Zo zal de ene jeugdvoetballer zich ontwikkelen tot een verenigingslid dat later in een recreatie-elftal zal gaan spelen en daarnaast de jongste pupillen zal begeleiden, scheidsrechter wordt, bestuurslid wordt of kantinediensten gaat draaien, terwijl een andere jeugdvoetballer als groot talent zal doorbreken naar het eerste elftal, misschien zelfs wel ooit betaald voetballer kan worden en in de verre toekomst misschien wel ooit zelf trainer van het eerste elftal zal worden.

Als jeugdcommissie vinden we dat het binnen Hertha mogelijk moet zijn om beide typen jeugdvoetballers een voetbalopleiding op maat te geven. Het hoofdbestuur en de jeugdcommissie zal de voorwaarden moeten creëren waarbinnen de jeugdspeler het spel niet alleen zo goed mogelijk leert, maar waarbinnen hij/zij ook veel plezier leert beleven aan de wedstrijden en de trainingen. Uiteindelijk zullen prestaties en plezier maken dan hand in hand gaan en zal elke jeugdvoetballer op de een of andere manier “kampioen” zijn!

#### 5.2 *Uitgangspunten van “coachen”*

##### 5.2.1 *Algemeen*

Bij het coachen dient nadrukkelijk rekening te worden gehouden met de leeftijdscategorie en de ontwikkelingsfase waarin de spelers zich bevinden. Met name bij de jongere jeugdteams is het erg belangrijk dat er “op maat” coaching plaatsvindt. In hoofdstuk 9 worden de leeftijdstypische kenmerken behandeld. Deze hebben een grote invloed op de wijze waarop gecoacht dient te worden.

##### 5.2.2 *F-pupillen*

Kenmerken	Relatie naar de wedstrijdcoaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nog problemen met de bal</li> <li>• Beperkte motorische controle</li> <li>• Sterk op zichzelf gericht</li> <li>• Gebrek aan kracht</li> <li>• Speels</li> <li>• Korte concentratie (snel afgeleid)</li> <li>• Leven in fantasiewereld</li> <li>• Hoge bewegingsdrang</li> <li>• Geen/beperkt inzicht</li> <li>• Leren door ervaren</li> </ul>	<p><u>1<sup>e</sup> jaars F</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenspel beperkt en tactiek komt nog niet aan bod</li> <li>• Bal veroveren en er achteraan hollen</li> <li>• Kluitjesvoetbal staat centraal</li> <li>• Kinderen laten wennen aan regels, leiding en clubregels</li> </ul> <p><u>2<sup>e</sup> jaars F</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisbegrippen ‘voor’ en ‘achter’ en ‘links’ en ‘rechts’ zijn uit te leggen</li> <li>• Spelen nog niet plaatsgebonden</li> <li>• Samenspel uit zichzelf nog beperkt</li> <li>• Visueel situaties laten herkennen</li> <li>• Aanmoedigen i.p.v. aanwijzingen</li> </ul>

### 5.2.3 E-pupillen

Kenmerken	Relatie naar de wedstrijdcoaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge bewegingsdrang</li> <li>• Oefenen wordt bewuster en doelgerichter</li> <li>• Concentratie verbetert</li> <li>• Vaardigheid afhankelijk van aanleg en ervaring</li> <li>• Spelers herkennen wie goed/slecht kan voetballen</li> <li>• Spelers herkennen spelsituaties in kleine vormen</li> <li>• Verbetering van motorisch gedrag</li> <li>• Verbetering van balgevoel</li> <li>• Spelers krijgen geldingsdrang</li> <li>• Groepsgevoel ontwikkelt zich</li> <li>• Incidenteel al groeispuurt</li> <li>• Idoolherkenning</li> <li>• Leergierig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beperkt opdrachtgericht spelen</li> <li>• Geen lange wedstrijdbespreking</li> <li>• Visueel situaties laten herkennen (bekertjes op grond, teken op bord)</li> <li>• Uitgangspunt: hoe voorkom je individueel én met elkaar dat de tegenstander scoort en hoe kom je als eigen team tot scoren ?</li> <li>• Beperkt inzicht in vrijlopen en in herkenning van 'pass naar achter'</li> <li>• Verschil tussen 1<sup>e</sup>- en 2<sup>e</sup>-jaars E is groot</li> <li>• Aandacht geven aan groepsgevoel</li> <li>• Alle spelers recht op gelijke speeltijd</li> <li>• Ontwikkelen van het spelen in twee linies</li> <li>• Verantwoordelijkheid bijbrengen door beurtelings aanvoerder te zijn</li> </ul>

### 5.2.4 D-pupillen

Kenmerken	Relatie naar de wedstrijdcoaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast</li> <li>• Leergierig</li> <li>• Vragen om technische aanwijzingen</li> <li>• Vergelijken met elkaar</li> <li>• Zijn/worden sneller van begrip</li> <li>• Hebben besef van taken</li> <li>• Prestatie gericht</li> <li>• Motorische vermogen steeds groter</li> <li>• Erg verschillende lichaamsbouw; sommigen groeispuurt</li> <li>• Sneller moe</li> <li>• Eigen mening en mondiger; vroeger rijper met pubergedrag</li> <li>• Kritiek op eigen prestatie en die van anderen</li> <li>• Scherp gevoel voor rechtvaardigheid</li> <li>• Groepsgevoel ontwikkelt zich meer</li> <li>• Vriendengroep en groepsorde</li> <li>• Samenwerkingsgedrag verbetert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Van 7:7 naar 11:11 = grote overstap</li> <li>• Leren spelen in drie linies en met nieuwe regels (buitenspel, keeper bal niet oppakken bij terugspelen)</li> <li>• Ontwikkeling gaat boven prestatie</li> <li>• Leren herkennen hoofdmomenten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balbezit tegenstander (BBT)</li> <li>• Van BBT naar balbezit (BB)</li> <li>• BB</li> <li>• Van BB naar BBT</li> </ul> </li> <li>• Taken per linie en per positie leren</li> <li>• In groepscorrectie de meest gemeenschappelijke fouten behandelen</li> <li>• Individuele benadering is belangrijk</li> <li>• Niet teveel tactische tips ineens</li> <li>• Werk met visuele hulpmiddelen</li> <li>• Wat te doen bij BBT is sneller te leren dan wat te doen bij BB</li> <li>• Leren ruimtes groter maken bij BB en kleiner bij BBT</li> <li>• Gemaakte afspraken naleven en consequente hantering van regels</li> </ul>

### **5.3 Coachen voor en na de wedstrijd**

#### Afspraken

Het is belangrijk dat de jeugdleiders met de spelers (en hun ouders) duidelijke afspraken maken over de gang van zaken op de wedstrijddagen en hierover aan het begin van het seizoen duidelijk communiceren (tijdstip aanwezigheid, afmelden, belpiramide bij afgelasting, rijschema bij uitwedstrijden en dergelijke).

Zorg ervoor dat de spelers op tijd in de kleedkamer zijn, zodat er voldoende tijd is om om te kleden en een goede warming up te houden.

#### Opstelling

Geef de opstelling voordat de warming up begint om spelers de kans te geven zich ook geestelijk voor te bereiden op de plaats in het team dan wel het feit dat ze niet meespelen.

De opstelling is een product van het nadenken over het zo optimaal mogelijk benutten van de beschikbare kwaliteiten. In het licht van het ontwikkelen van de individuele kwaliteiten zullen de beste spelers steeds zodanig moeten worden neergezet dat ze steeds "hun beste beentje voor dienen te zetten"; er moeten prikkels aanwezig blijven.

#### Wissels

In principe leidt het feit dat voetbalopleiding belangrijker is dan korte termijnprestatie tot de consequentie dat alle spelers zoveel mogelijk dienen te voetballen.

Pas rond de leeftijd van 11/12 jaar (D-pupillen) begint het besef bij spelers te komen dat wisselen in het belang van de wedstrijd kan zijn. Voordien zal men dat in de regel niet goed begrijpen.

Indien door de coach met een vast wisselschema wordt gewerkt, geef dan de voorgenomen wissels aan voordat de wedstrijd begint.

Daar waar het toenemende prestatievoetbal ertoe leidt dat het sterkste team het veld in gaat (in de A-junioren en bij belangrijke wedstrijden in de B-junioren), dienen opstelling en wissels steeds gemotiveerd te kunnen worden. Ook bij meer prestatiegerichtheid dient het belang van alle spelers in acht te worden genomen door voor een bredere groep spelers binnen het team toch met een wisselschema c.q. op toerbeurt te werken.

#### Aanvoerder

Bij de kleinere jeugd zal veelal met een wisselende aanvoerder worden gespeeld. Wanneer een vaste aanvoerder is gekozen (normaliter vanaf de B of C) is het goed om hem ook een duidelijke, maar vooral positieve rol te laten spelen naar het team toe.

#### **5.4 *Het bevorderen van motivatie***

Om te komen tot goede prestaties in een goede sfeer, is motivatie een zeer bepalende sleutel tot succes. Niet alleen bij de spelers, maar in alle geledingen van de vereniging.

Motivatie is een eigenschap die de meeste jeugdspelers van nature in meer of mindere mate bezitten, maar die bij sommige spelers afneemt naarmate de leeftijd toeneemt. Individuele oorzaken daarvoor liggen onder meer in het krijgen van andere interesses, de puberteit, invloed van thuissituaties en schoolresultaten en betrokkenheid van ouders. Motivatie is dan moeilijker te coachen dan het voetbaltechnische en tactische gedeelte.

Motivatie is een element dat zich vaak binnen een team als totaliteit ontwikkelt. Resultaten met het team, sfeer in het team, vriendschappen (of ruzies), cultuur en prestatiedrang binnen het team, omgangs- en fatsoensnormen, het gevoel van aandacht; al deze factoren (en nog vele andere) kunnen invloed hebben op de motivatie binnen een team.

Door middel van een adequate en transparante wijze van selecteren en het zorgdragen voor een goede indeling in de competitie (op maat, dat wil zeggen niet te zwaar en niet te licht) kan de motivatie van een team en de daarin uitkomende spelers positief beïnvloed worden.

Het is voor jeugdleiders en jeugdtrainer van groot belang om alert te zijn op veranderingen binnen het team en bij de spelers op het gebied van motivatie, aangezien een negatieve ontwikkeling daarvan slechts moeizaam omkeerbaar is.

Om de motivatie en alle daarbij van belang zijnde aspecten positief te beïnvloeden, zal Hertha initiatieven ontwikkelen om de teamgeest blijvend te bevorderen.

#### **5.5 *Het individu versus het gehele team***

Het doel van de jeugdvoetbalopleiding is het afleveren van zoveel mogelijk kwalitatief goede spelers aan de senioren zondagafdeling. Hertha is een vereniging die haar allerbeste spelers voorlopig zal blijven kwijtraken aan amateurclubs als Argon en misschien zelfs profclubs als FC Utrecht. In zekere zin kan dat als een compliment voor onze jeugdvoetbalopleiding worden gezien.

Hertha zal het belang van een individu in de regel niet voorop stellen bij dat van een geheel team, ondanks dat de voetbalopleiding gericht is op het verbeteren van elke speler als individu, met als doel het verbeteren van de teamprestaties.

De ontwikkeling van de individuele spelers wordt door middel van periodieke beoordelingen bijgehouden en in kaart gebracht door de jeugdtrainer en jeugdleiders. Bij de indeling van de teams wordt met de individuele belangen rekening gehouden.

Wanneer een individuele speler extra aandacht nodig heeft of over zoveel kwaliteiten beschikt dat hij een jaar eerder naar een hogere leeftijdscategorie kan of wil, dan bestaat die mogelijkheid. Ook de omgekeerde situatie, bijvoorbeeld in het geval van een speler die ten opzichte van zijn medespelers achterblijft in zijn ontwikkeling, is mogelijk. Mits dit valt binnen de mogelijkheden die de KNVB daarvoor biedt.

### **5.6 Doorstroming van de jeugd naar de senioren**

Voor de doorstroming naar de senioren geldt in feite hetzelfde als wat in hoofdstuk 3 is verwoord. Ondanks dat de doelstelling van de jeugdcommissie ligt in het afleveren van volwaardige spelers aan de senioren zaterdagafdeling, is deze overgang voor de spelers een belangrijke, maar tegelijkertijd een moeilijke. Voor het eerst zullen de spelers niet meer in een homogene leeftijdsgroep terechtkomen en raken ze daardoor een aantal vertrouwde gezichten in hun team kwijt.

Om de doorstroming zo optimaal mogelijk te laten verlopen dient aan een aantal voorwaarden voldaan te worden:

- De hoofdtrainer senioren zaterdag dient voldoende aandacht te hebben voor de vorderingen van alle jeugdvoetballers, in het bijzonder voor de A- en B-junioren.
- De hoofdtrainer senioren zaterdag, de A-trainer, de jeugdcoördinator, coördinator voetbalopleiding en de sectorcoördinator A, dienen gedurende het seizoen regelmatig onderling contact te hebben over de spelers die het volgende seizoen naar de senioren zaterdag gaan.
- Het benaderen van jeugdspelers om eerder dan volgens hun geboortjaar door te stromen naar de senioren zaterdag, kan alleen nadat dit in een hiervoor genoemd overleg ter sprake is geweest.
- Om de doorstroming te bevorderen, zullen de spelers die een volgend seizoen bij de senioren zaterdag gaan spelen, na de winterstop in de gelegenheid worden gesteld om bij de senioren zaterdag mee te trainen. Om de samenhang in het A-team niet in gevaar te brengen, zullen dat voor de spelers extra trainingen zijn, naast de trainingen met het eigen team dus. In de winterstop zullen de sectorcoördinatoren van de A, B en C de spelers individueel laten weten op welke data ze bij de trainingen van de senioren zaterdag verwacht worden.
- Spelers die zich volgens de hoofdtrainer senioren zaterdag en de hoofd jeugdtrainer kunnen kwalificeren voor de selectie van de senioren zaterdag, zullen vanaf de winterstop op ad hoc basis beurtelings enkele wedstrijden spelen in een senioren zaterdagelftal.

### **5.7 Organisatie van de selectie c.q. de indeling**

Medio maart ontvangen alle spelers een brief waarin hen gevraagd wordt of ze het volgende seizoen blijven voetballen. Hierdoor is medio april de capaciteit spelers exact bekend.

Begin april wordt uit het ledenbestand een download gemaakt waaruit duidelijk wordt welke aantallen en dus hoeveel teams, per leeftijdscategorie er het komende seizoen naar verwachting moeten worden ingedeeld. Hierdoor kan geanticipeerd worden op indelingsproblemen als gevolg van de beschikbare aantallen.

Bovendien kan begin april aan de hand van deze lijst gecontroleerd worden of van alle spelers bekend is of ze doorgaan of niet.

De jeugdcoördinator maakt begin april lijsten van het aanbod spelers en stelt deze ter beschikking aan de selectiecommissie\* en de sectorcoördinatoren. Bovendien worden er lijsten aangemaakt voor de jeugdleiders en jeugdtrainers die bij de indelingsvergadering aanwezig zullen zijn. De uitnodigingen daarvoor worden medio april verzonden.

Eind april/begin mei heeft de selectiecommissie\* een voorstel voor de selectieteams en voor de andere teams gereed. Dit wordt met de jeugdcoördinator, de coördinator voetbalopleiding en de sectorcoördinatoren besproken, waarna de jeugdcoördinator een voorstel vervaardigt voor de indelingsvergaderingen.

Begin mei worden er indelingsvergaderingen georganiseerd, waarvoor alle betrokken jeugdleiders en trainers worden uitgenodigd. De vergaderingen zullen worden geleid door de sectorcoördinator. Eveneens aanwezig is de jeugdcoördinator, die daarmee de sectoroverschrijdende kwesties kan coördineren.

De bespreking zal plaatsvinden op grond van een voorstel dat door de selectiecommissie\*, in overleg met de jeugdcommissie, tot stand is gekomen. In deze vergadering kunnen alle aanwezigen argumenten vóór of tegen de voorgestelde indeling inbrengen en wordt zoveel als mogelijk gestreefd naar consensus over de in de betreffende vergadering tot stand gebrachte indeling.

Van de jeugdleiders en jeugdtrainers wordt tijdens de indelingsvergaderingen verwacht dat ze hun eigen belang ondergeschikt maken aan het clubbelang. Over eigen kind(eren) wordt volgens goede gewoonte niet meegestemd.

Indien er -na uitwisseling van argumenten- tijdens de indelingsvergadering geen overeenstemming bereikt kan worden over enkele spelers, zal de jeugdcommissie een beslissing nemen. Dit zal in elk geval in mei plaatsvinden.

Eind mei zullen de teams bekendgemaakt worden, zo mogelijk compleet met de namen van jeugdleiders en jeugdtrainers, aan de spelers en ouders/ verzorgers. Eventuele, opkomende problemen kunnen hierdoor nog vóór aanvang van de zomervakantieperiode zijn opgelost.

De besluitvorming wordt te allen tijde in de jeugdcommissie bekrachtigd en eventuele klachten en andere opmerkingen zullen ook in de jeugdcommissie worden behandeld.

Ondanks dat vanzelfsprekend zoveel mogelijk met alle omstandigheden rekening zal worden gehouden, kan bijna nooit aan alle wensen en verlangens van spelers, ouders en verzorgers worden voldaan. De jeugdcommissie zal in deze gevallen de beslissing nemen en daarbij het belang van de individuele speler in samenhang met het totale belang bezien.

Mochten de selectieteams gedurende het seizoen nog gewijzigd moeten worden (zie paragraaf 3.2), dan ligt de coördinatie daarvan bij de sectorcoördinator.

## **6. VOETBALOPLEIDING; HET TIC-PRINCIPE**

### **6.1 *Het TIC-principe algemeen***

Behalve dat voetbal een spel is (het is leuk om te voetballen), is voetbal ook een sport. En sport vraagt om het verbeteren van prestaties. Alle vaardigheden die nodig zijn om het spel zo goed mogelijk te spelen, moeten via een gerichte voetbaltraining worden verbeterd.

Deze vaardigheden kunnen worden verwoord onder het TIC- principe:

#### ***Techniek***

De vaardigheid die nodig is om het spel te kunnen spelen.

#### ***Inzicht***

Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden, of juist niet, en is vooral afhankelijk van ervaring en spelintelligentie.

#### ***Communicatie***

Tijdens het spel wordt gecommuniceerd met alle weerstanden, die bij het spel betrokken zijn, denk aan:

- Medespelers en tegenstanders (verbaal en non-verbaal);
- Met de bal (snelheid, gewicht, hard of zacht opgepompt);
- Terrein (vlak/ hobbelig, nat/ droog);
- Publiek;
- Scheidsrechter;
- De jeugdleider.

**TIC** omvat alle middelen om het spel te spelen en die het spel beïnvloeden. Een extra complicerende factor is bovendien de continu verandering, de beweging van alle spelingrediënten. Alles verandert bij voortduring, hetgeen steeds opnieuw om nieuwe oriëntaties en beslissingen vraagt.

*Des te groter de TIC, des te groter het voetbalvermogen!*

### **6.2 *Leeftijdscategorieën***

Door de KNVB zijn jeugdspelers ingedeeld in 6 leeftijdscategorieën:

Pupillen: F, E en D

Junioren: C, B en A.

### 6.2.1 Globale doelstellingen per leeftijdscategorie

Leeftijd	Pupillen								Junioren					
	F				E		D		C		B		A	
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Doelstellingen (globaal)	Wennen door spelen.				Leren (instructie) door het spelen van kleine partijtjes en basisvormen.				Leren door benadering van alle elementen van de echte wedstrijd.		Leren door prestatie wedstrijd na te bootsen in de training.		Komen tot optimale prestatie in training en wedstrijd.	
	Het 'baas' worden over de bal.				Vooral technische vaardigheden ontwikkelen binnen context van de voetbalbasisvormen.									
	De bal is de belangrijkste weerstand.													
	Steeds in spelvormen waarin iedere speler zoveel mogelijk aan de bal is.				Steeds technische vaardigheid koppelen aan inzicht in het spel en spelcommunicatie.									

### 6.2.2 Opleidings- en coachingsdoelstellingen

Leeftijd	Leeftijdscategorie	Doel	Inhoud
5 - 8 jaar bal is doel	5 - 7 jaar 1 <sup>ste</sup> jaar F  7 - 8 jaar 2 <sup>de</sup> jaar F	Zgn. <u>vóórfase</u> Het leren beheersen van de bal	<b>t. i. c.</b> Vaardigheidsspelvormen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richting</li> <li>• Snelheid</li> <li>• Nauwkeurigheid</li> </ul>
8 - 12 jaar bal is middel	8 - 9 jaar 1 <sup>ste</sup> jaar E 9 - 10 jaar 2 <sup>de</sup> jaar E 10 - 11 jaar 1 <sup>ste</sup> jaar D 11 - 12 jaar 2 <sup>de</sup> jaar D	Basisspel-rijpheid	<b>T. i. c.</b> Technische vaardigheid ontwikkelen d.m.v. het spelen in vereenvoudigde voetbalsituaties (zgn. basisvormen)  <b>T. I. c.</b> Spelinzicht vaardigheid ontwikkelen d.m.v. het spelen in vereenvoudigde voetbalsituaties (zgn. basisvormen)
12 - 16 jaar wedstrijd is middel	12 - 14 jaar 1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> jaar C 14 - 16 jaar 1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> jaar B	Wedstrijd (11 – 11)- rijpheid	<b>T. I. C.</b> Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen)
16 - 18 jaar wedstrijd is doel	1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> jaar A	Competitie-rijpheid	<b>T. I. C.</b> Wedstrijdcoaching <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendement wedstrijdrijpheid</li> <li>• Mentale aspecten</li> </ul>
> 18 jaar competitie is doel	Senioren Allemaal in het eerste.	Optimale rijpheid In senioren en/of topvoetbal	<b>T. I. C.</b> Specialisatie of multifunctionele beïnvloeding

### **6.3 F-pupillen: 5-8 jarigen**

#### *6.3.1 Leeftijdstypische kenmerken F-pupillen*

Bij F-pupillen kunnen de volgende kenmerken onderscheiden worden:

- Snel afgeleid;
- Kunnen zich niet lang concentreren;
- Té speels om zo te voetballen als ouderen dat wel van hem/ haar verlangen;
- Individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen.

Bij de jongste spelers geldt bovendien:

- Iedereen is bijna op en om de bal, de bal wordt door een rennende en schoppende horde voortbewogen;
- Een uitzondering vormen de keepers en één of twee jochies die bij voortdurende herhaling worden gemaand achter te blijven;
- Balgevoel nog zwak ontwikkeld, de bal wordt soms half of helemaal niet geraakt.

Als de jongens al langer op de club zijn, ontwikkelen zich de volgende kenmerken:

- De eerste vormen van samenspel worden zichtbaar;
- De balbehandeling is gericht;
- Niettemin beperkt het zich veelal tot aannemen, dribbelen, drijven een trap naar voren en een schot op doel.

#### *6.3.2 Doelstelling F-pupillen*

In deze fase van de voetbalopleiding gaat het met name om het ontwikkelen van de techniek – t.i.c.

##### *1e jaars F:*

Het ontwikkelen van het balgevoel. De spelers moeten “baas worden over de bal”, zodat de bal middel kan worden om spelbedoelingen te realiseren.

##### *2e jaars F:*

Het ontwikkelen van de techniek.

#### *6.3.3 Methodische aanpak F-pupillen*

Om de doelstelling “balgevoel” en “techniek” te ontwikkelen wordt de volgende methodische aanpak gevolgd:

- Van balgewenning naar doelgerichtheid
- Van bal als doel naar bal als middel

De aandachtspunten die daartoe bij de training en het coachen van belang zijn, zijn:

- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- Elke training moet voornamelijk een speels karakter hebben;
- Per training komen alle spelbedoelingen aan bod;
- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking;
- Zeer korte uitleg;
- Tijd optimaal benutten;
- Zelf voordoen is beter dan zelf uitleggen.

De voetbalthema's die bij het samenstellen van oefenstof voor F-pupillen kunnen worden onderscheiden, zijn:

- Jongleren;
- Dribbelen en drijven, tweebenig;
- Passen/trappen, tweebenig, door de lucht, over de grond;
- Aan- en meenemen van de bal, tweebenig;
- Kap- en draaibewegingen, tweebenig (Coerver-oefenstof);
- Duel 1:1;
- Afwerken op doel, tweebenig in combinatie met voorgaande punten;
- Het aanleren van de basistechniek koppen;
- Kleine partijspelen, met name 4:4 (1:1, 2:2, 3:3);
- Spelvormen voor motoriek (tikspelen met betrekking tot het wenden, draaien, starten, stoppen).

#### **6.4 E-pupillen: 8-10 jarigen**

##### *6.4.1 Leeftijdstypische kenmerken E-pupillen*

Bij E-pupillen kunnen de volgende kenmerken onderscheiden worden:

- Al veel meer bereid deel uit te maken van het team;
- Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen;
- Kan het opbrengen om wat langer één en dezelfde oefening uit te voeren;
- De balbehandeling begint erop te lijken;
- De ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen;
- Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd;
- Samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties;
- Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen.

##### *6.4.2 Doelstelling E-pupillen*

In deze fase van de voetbalopleiding gaat het met name om het verder ontwikkelen van de techniek – T.i.c.

Daarnaast komt het ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten binnen de zogenaamde "basisvormen". Basisvormen zijn vereenvoudigde voetbalsituaties, waarbij door de spelbedoeling, de organisatievorm en de regels voorwaarden worden gerealiseerd voor een optimaal voetballeerklimaat.

Basisvormen kenmerken zich door:

- Voetbaleigen karakter (het is ontleend aan echte wedstrijdsituaties);
  - doelpunten maken / voorkomen
  - opbouwen tot / samenwerken om
  - doelgerichtheid
  - snelle omschakeling balbezit- / verlies
- Veel herhalingsmogelijkheden (veel beurten, geen lange wachttijden);
- Rekening houden met de groep (leeftijd, vaardigheid, beleving);
- Juiste coaching.

#### 6.4.3 Methodische aanpak E-pupillen

##### Fase 1:

- Ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen, 4 tegen 4 en 7 tegen 7);
- Spelbedoeling;
- Algemene uitgangspunten.

##### Fase 2:

- Veldbezetting/ teamorganisatie is voorwaarde om individuele technische vaardigheid te ontwikkelen;
- Spelbedoeling;
- Algemene uitgangspunten;
- Leren spelen binnen een organisatievorm (basisvormen, 4 tegen 4 en 7 tegen 7).

De aandachtspunten die daartoe bij de training en het coachen van belang zijn, zijn:

- Keuze voor de juiste basisvorm;
- Duidelijk maken van de spelbedoeling;
- Veldbezetting/ teamorganisatie;
- Manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken);
- Het gebruiken en/of aanpassen van de spelregels;
- Het coachen van de technische uitvoering;
- Het "speelse karakter" mag niet ontbreken;
- Veel balcontacten, want de lichaamscoördinatie verbetert langzaam, maar ook het balgevoel;
- Het leren elkaar positief te coachen.

De voetbalthema's die bij het samenstellen van oefenstof voor E-pupillen kunnen worden onderscheiden, zijn:

- Jongleren;
- Dribbelen en drijven, tweebenig;
- Passen/trappen, tweebenig, door de lucht, over de grond;
- Aan- en meenemen van de bal met diverse delen van het lichaam;
- Kap- en draaibewegingen, tweebenig (Coerver-oefenstof);
- Duel 1:1 (waarin aanvallen, verdedigen en omschakelingen geschoold worden);
- Combinatievormen (1-2, zigzagvormen);
- Het aanleren van passeertechnieken en schijnbewegingen (Coerver-oefenstof);
- Afwerken op doel, tweebenig in combinatie met voorgaande punten;
- Het aanleren van de basistechniek koppen (d.m.v. aangeworpen ballen);
- De ingooi;
- De corner;
- Kleine positiespelen (4:1, 3:1, 5:2, 5:3) met als subthema's het samenspelen en het passen en trappen;
- Kleine partijspelen met name 4:4 (1:1, 2:2, 3:3) (met als doel het leren spelen in een organisatie, waarbij spelers op verschillende plaatsen moeten spelen);
- Grote partijspelen (5:5, 6:6, 7:7); (met als doel het leren spelen in een organisatie, waarbij spelers op verschillende plaatsen moeten spelen);
- Spelvormen voor motoriek (tikspelen met betrekking tot het wenden, draaien, starten, stoppen);

## **6.5 D-pupillen: 10-12 jarigen**

### *6.5.1 Leeftijdstypische kenmerken D-pupillen*

Bij D-pupillen kunnen de volgende kenmerken onderscheiden worden:

- Goed gebouwd (ideale lichaamsverhoudingen) waardoor goede coördinatie aanwezig is;
- Toenemende kracht;
- Leergierigheid is groot;
- Meer geneigd zich te meten met anderen;
- Er wordt meer groepsbewust gedacht (in teamverband een doel nastreven);
- Beheerst de eigen bewegingen en is bewust bezig zijn prestatie op te vijzelen.

### *6.5.2 Doelstelling D-pupillen*

In deze fase gaat het om het ontwikkelen van het inzicht in voetballen - **T.I.c.**

Het ontwikkelen van inzicht in en herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (de globale teamfunctie verdedigen) en balbezit (de globale teamfuncties opbouwen en aanvallen).

De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door een nieuwe oriëntatie:

- Grotere ruimte;
- Grotere afstanden;
- Meer spelers (medespelers en tegenstanders);
- Meer en complexere opties;
- Nieuwe spelregels (buitenspel, het niet meer mogen oppakken van de bal door de keeper bij terugspelen);
- Andere taakverdeling.

### *6.5.3 Methodische aanpak D-pupillen*

Fase 1:

Balbezit tegenpartij:

- Veldbezetting/ teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren;
- Spelbedoeling in de verschillende linies;
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.

Fase 2:

Eigen balbezit:

- Veldbezetting/ teamorganisatie is voorwaarde om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren;
- Spelbedoeling in de verschillende linies;
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.

De aandachtspunten die daartoe bij de training en het coachen van belang zijn, zijn: Het gaat in deze leeftijdscategorie, de eerste ervaringen in een "11 tegen 11" situatie, vooral om de accenten op het vlak van de I van Inzicht. Wanneer aan dit aspect onvoldoende aandacht wordt gegeven, zal dit negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch vlak van de spelers (de T) en de onderlinge

communicatie (de C). Spelers moeten eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de 3 teamfuncties (opbouwen, aanvallen, verdedigen) leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie (1:4:3:3) kunnen functioneren. Posities dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties en gekoppeld aan een plaats op het speelveld.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Veldbezetting / teamorganisatie;
- Onderlinge afstanden;
- Kwaliteit van het positieospel (met en zonder bal);
- Diepte in het spel.

Daarnaast moet aandacht besteed worden aan de looptechniek en motoriek.

De voetbalthema's die bij het samenstellen van oefenstof voor D-pupillen kunnen worden onderscheiden, zijn:

- Jongleren;
- Dribbelen en drijven, tweebeinig;
- Passen/ trappen, tweebeinig, door de lucht, over de grond, boogpass door de lucht (met en zonder weerstand);
- Aan- en meenemen van de bal met diverse delen van het lichaam;
- Kap- en draaibewegingen, tweebeinig (Coerver-oefenstof);
- Duel 1:1 waarin aanvallen, verdedigen en de omschakelingen geschoold moeten worden;
- Combinatievormen (1-2, zigzagvormen);
- Het aanleren van passeertechnieken en schijnbewegingen (Coerver-oefenstof);
- Afwerken op doel, tweebeinig in combinatie met voorgaande 7 punten;
- Koppen (Het uitbouwen van de techniek van het koppen vanuit de beweging met opsprong van aangeworpen ballen);
- De inworp;
- De corner;
- Het scholen van diverse verdedigings- en aanvalsvormen via de afwerkvormen 2:1, 3:2 en 4:3;
- Kleine positie spelen (4:1, 3:1, 5:2, 5:3, 4:2, 4:3) waarbij het accent gelegd moet worden op de volgende punten:
  - Aanvallend:       - speelveld groot houden
  - hoe en waar vrijlopen
  - wanneer, waarheen, en hoe passen
  - Verdedigend:      - hoe de tegenstander en de bal een kant op dwingen
  - wanneer en hoe een aanval op de bal maken
- Partijvormen 4:4, 5:5, 6:6, 7:7 en met ondertal, waarin de nadruk wordt gelegd om de volgende tactische principes:
  - Balbezit betekent aanvallen. Het speelveld moet zo groot mogelijk worden gehouden en er moet vrijgelopen worden;
  - Balverlies betekent verdedigen. Het speelveld moet zo klein mogelijk worden gehouden en de tegenstanders moeten gedekt worden;
  - Opbouwen van achteruit. Spelconcept 4-3-3.
- Tactiek - in combinatie met positie spelen en partijvormen (Leren van tactische begrippen als spel verplaatsen, openen, gesloten en open aannemen, open draaien, rugdekking, knijpen, aansluiten, jagen, kaatsen, hard inpassen, diepte voorkomen, overtal-situatie).
- Loop- en coördinatieoefeningen t.b.v. verbetering looptechniek en motoriek.

## **6.6 C-junioren: 12-14 jarigen**

### *6.6.1 Leeftijdstypische kenmerken C-junioren*

Bij C-junioren kunnen de volgende kenmerken onderscheiden worden:

- Vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich;
- Geldingsdrang en de drang zich te vergelijken met anderen nemen toe;
- In deze leeftijd kan zich een groeispuurt voordoen. Hierdoor ontstaat disharmonie (stuntelig/slungelachtig) en is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren;
- Het begin van de pubertijd kondigt zich aan (met zichzelf bezig, zich afzetten tegen gezag (groepjesvorming));
- Interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten;
- Er kunnen met betrekking tot verdeling van taken binnen het team voorzichtig eisen worden gesteld;
- Leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig;
- De speler is voornamelijk bezig met wat zich bij de pupillen begon te ontwikkelen: vrijlopen en samenspelen;
- De kopduels lijken serieuzer; er wordt minder gekopt met de ogen dicht;
- Verbetering in verdedigend opzicht, het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt.;
- De taken die aan een bepaalde positie kleven, worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.

### *6.6.2 Doelstelling C-junioren*

In deze fase gaat het om het verder ontwikkelen van het inzicht, gekoppeld aan de communicatie – **T.I.c.**

#### *1e jaars C:*

Het verder ontwikkelen van het inzicht (gekoppeld aan de communicatie) en herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (teamfuncties storen/afschermen opbouw tegenstander, vastzetten, afjagen, duel om de bal, doelpunten voorkomen) en balbezit (teamfuncties opbouwen, aanvallen en scoren).

#### *2e jaars C:*

Het verder ontwikkelen van het inzicht in de taken en de functionele technische vaardigheid om deze taken uit te kunnen voeren. Hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen (Wie is geschikt voor welke positie en taak?).

### *6.6.3 Methodische aanpak C-junioren*

#### *1e jaars C:*

Fase 1:

Balbezit tegenpartij:

- Positiespel voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren;
- Spelbedoelingen in de verschillende linies;
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.

Fase 2:

Balbezit:

- Positiespel voorwaarde om bij de goal van de tegenpartij te kunnen komen;
- Spelbedoeling in de verschillende linies;
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.

*2e jaars C:*

Fase 1:

Balbezit tegenpartij:

Algemene uitgangspunten in de samenwerking van de linies:

- Op de helft van de tegenpartij (storen);
- Rond de middenlijn (storen/ bal afpakken);
- Voor/in het eigen strafschoopgebied (bal afpakken/ doelpunten voorkomen).

Fase 2:

Balbezit:

Algemene uitgangspunten in de samenwerking van de linies:

- Op eigen helft (opbouw - geen balverlies op eigen helft);
- Op de helft van de tegenpartij (opbouw/ aanvallen, van weinig naar veel risico's).

Fase 3:

Wisseling van balbezit:

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten van de wisseling van balbezit.

De aandachtspunten die daartoe bij de training en het coachen van belang zijn, zijn:

Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van de I van Inzicht en de C van Communicatie

Wanneer aan deze beide aspecten onvoldoende aandacht wordt gegeven, zal dit negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch vlak van de spelers (de T).

Spelers moeten eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de 3 teamfuncties (opbouwen, aanvallen, verdedigen) leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie (1:4:3:3) kunnen functioneren. Taken en functies dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties en gekoppeld aan plaats op het speelveld.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Veldbezetting/ teamorganisatie;
- Onderlinge afstanden;
- Kwaliteit van het positiespel (met en zonder bal);
- Diepte in het spel.

Daarnaast moet er ruime aandacht zijn voor:

- Loop - coördinatieoefeningen ten behoeve van een betere looptechniek en motoriek;
- Aanleren rekoefeningen.

De voetbalthema's die bij het samenstellen van oefenstof voor C-junioren kunnen worden onderscheiden, zijn:

- Jongleren;
- Passen, trappen en verwerken van de bal, tweebenig, vanuit de beweging in hoog tempo;
- Kap- en draaibewegingen, tweebenig (Coerver-oefenstof);
- Duel 1:1/ 2:1/ 3:1 waarin aanvallen, verdedigen en de omschakelingen geschoold moeten worden;
- Combinatievormen (1-2, zigzagvormen);
- Het aanleren van passeertechnieken en schijnbewegingen (Coerver-oefenstof);
- Afwerken op doel, tweebenig in combinatie met voorgaande punten;
- Koppen  
Het koppen van geschoten ballen in afwerkvormen en in partijspelen, zowel verdedigend en aanvallend;
- Positiespelen (4:3, 5:3 etc.) en positiespelen met overtal-situaties via neutrale kaatsers (2:2:2 (4:2), 3:3:2 (5:3), 4:4:2 (6:4), 5:5:2 (7:5), waarbij het accent moet worden gelegd op de volgende punten:
  - Aanvallend:
    - Speelveld groot houden;
    - Hoe en waar vrijlopen;
    - Wanneer, waarheen, en hoe passen;
    - Onderlinge coaching.
  - Verdedigend:
    - Hoe de tegenstander en de bal een kant op dwingen;
    - Wanneer en hoe een aanval op de bal maken;
    - Onderlinge coaching.
- Partijvormen in diverse vormen/ met man meer situatie/ 2 vakken waarin de nadruk wordt gelegd op de volgende tactische principe's:
  - Balbezit:
    - Speelveld groot houden;
    - Diverse loopacties;
    - Speltempo;
    - Spelverplaatsing;
    - Onderlinge coaching.
  - Balverlies:
    - Speelveld klein maken;
    - Diverse vormen van dekken;
    - Onderlinge coaching.
  - Omschakeling:
    - Onderlinge coaching.
  - Linietactiek
- Tactiek verder ontwikkelen - in combinatie met positiespelen en partijvormen (Leren van tactische begrippen als spel verplaatsen, openen, gesloten of open aannemen, opendraaien, rugdekking, knijpen, aansluiten, jagen, kaatsen, hard inpassen, diepte voorkomen, overtalsituatie);
- Spelconcept 4-3-3  
Het verder ontwikkelen en uitbouwen hiervan, vooral verdedigings- en aanvalspatronen;
- Begin van het ontwikkelen van het snelheids-/kracht- en uithoudingsvermogen met en zonder bal via
  - specifieke loopvormen;
  - positiespellen/ partijvormen/ duel 1:1.

## **6.7 B-junioren: 14-16 jarigen**

### *6.7.1 Leeftijdstypische kenmerken B-junioren*

Bij B-junioren kunnen de volgende kenmerken onderscheiden worden:

- Groei in de lengte zet door. Minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg;
- Trainingsmogelijkheden op kracht-, interval- en duurarbeid kan verhoogd worden;
- Techniektraining zal weer resultaten opleveren;
- Er is sprake van toenemende zelfkritiek;
- Streven naar verantwoording;
- Er kan sprake zijn van opofferingsgezindheid voor het team;
- Alle kenmerken van de pubertijd, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid kunnen voorkomen;
- Winnen is belangrijker dan ooit, een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij/zij op zoek is naar de eigen grenzen;
- Ze zijn nog meer in staat echte wedstrijden te beoefenen (prestatiegeschikt);
- Het tempo is hoger, er wordt korter en feller gedekt. Hij moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms minder goed af;
- Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren..

### *6.7.2 Doelstelling B-junioren*

In deze fase gaat het om het rendement van handelen - T.I.C.:

- Rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat;
- Hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen;
- Leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander).  
Consequenties, karakteristieken en voor- en nadelen.

### *6.7.3 Methodische aanpak B-junioren*

Fase 1: Balbezit tegenpartij:

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken;
- Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak;
- Het individu in een teamorganisatie;
- Inzicht in taken van teamgenoten;
- Herkennen van sterke en zwakke punten van medespelers;

Fase 2: Balbezit:

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken;
- Algemene principes positieospel;
- Het individu in een teamorganisatie;
- Inzicht in taken van teamgenoten;
- Herkennen van sterke en zwakke punten van medespelers.

Fase 3: Wisseling van balbezit:

- Moment van balverlies;
- Moment van balverovering;
- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken;
- Algemene principes van het omschakelen.

De aandachtspunten die daartoe bij de training en het coachen van belang zijn, zijn:

- Ontwikkelen teamtaken, taken per linie en taken per positie;
- Westrijdcoaching: wedstrijdrijpheid ontwikkelen, ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd (start wordt gemaakt met het rendement van handelen). Het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket, een koppeling van TIC;
- Toepassing van de rekoefeningen;
- Loop - coördinatieoefeningen ten behoeve van een betere looptechniek en motoriek, waarbij ook de nadruk komt te liggen op snelheid, kracht en uithoudingsvermogen.

De voetbalthema's die bij het samenstellen van oefenstof voor B-junioren kunnen worden onderscheiden, zijn:

- Passen, trappen en verwerken van de bal, tweebenig, vanuit de beweging in hoog tempo waarbij het accent wordt gelegd op handelingsnelheid;
- Combinatievormen (1-2, zigzagvormen);
- Het onderhouden van kap- en draaibewegingen, tweebenig (Coerver-oefenstof);
- Het onderhouden van passeertechnieken en schijnbewegingen (Coerver-oefenstof);
- Duel 1:1/ 2:1/ 3:2/ 4:3/ 3:4 waarin aanvallen, verdedigen en de omschakelingen geschoold moeten worden;
- Afwerken op doel, tweebenig in combinatie met voorgaande punten;
- Koppen  
Het koppen van geschoten ballen in afwerkvormen en in partijspelen, zowel verdedigend en aanvallend;
- Positiespelen (4:3, 5:3, 8:4 etc.) en positiespelen met overtal situaties 3:3:2 (5:3), 4:4:1(5:4) 6:6:2 (8:6), 3:3:3 (6:3) 4:4:4 (8:4.) etc. waarbij het accent moet worden gelegd op de handelingsnelheid o.a. (direct spel, passing over grote afstand, spelverplaatsende pass, balcirculatie, onderlinge coaching);
- Positiespelen combineren, bijvoorbeeld van 4:3 in opbouw komen tot 4:3 in aanval doordat de aanpasser doorschuift;
- Partijvormen in diverse vormen / met man-meer en man-minder situatie/ 2 vakken, waarbij het accent moet worden gelegd op:
  - handelingsnelheid o.a. (direct spel, passing over grote afstand, spelverplaatsende pass, balcirculatie);
  - tactische principes:
    - Balbezit:                   - Speelveld groot houden;
    - Diverse loopacties;
    - Speltempo;
    - Spelverplaatsing;
    - Onderlinge coaching.
    - Balverlies:               - Speelveld klein maken;
    - Diverse vormen van dekken;
    - Onderlinge coaching;
    - Omschakeling:           - Onderlinge coaching.
    - Taken per positie.
    - Functie van positie binnen een linie.
    - Taak van linie.
- Verder ontwikkelen van het snelheids-, kracht- en uithoudingsvermogen met en zonder bal via specifieke loopvormen en positiespellen/ partijvormen/ duel 1:1.

## **6.8 A-junioren: 16-18 jarigen**

### *6.8.1 Leeftijdstypische kenmerken A-junioren*

Bij A-junioren kunnen de volgende kenmerken onderscheiden worden:

- Zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht;
- Willen presteren en zich laten gelden;
- Sterk uitgesproken zelfkritiek, niet alleen de groep is belangrijk, maar ook de eigen ik;
- Willen verantwoording samen dragen;
- Beter bestand tegen de moeilijkheden die het met zich meebrengt in de kleine ruimte te spelen;
- Het onrustige dat zo kenmerkend is voor de B-junior maakt plaats voor een beheerster optreden;
- Er wordt ook door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar.

### *6.8.2 Doelstelling A-junioren*

In deze fase gaat het om het leren winnen van de wedstrijd – T.I.C.

- Leren winnen van de wedstrijd;
- Taaktraining per positie;
- Leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt;
- Leren om in dienst van de teamprestatie te spelen.

### *6.8.3 Methodische aanpak A-junioren*

Fase 1:

Balbezit tegenpartij:

- Teamorganisatie;
- Specialisatie van spelers;
- Concentratie op de taak;
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd;
- Taaktraining.

Fase 2:

Balbezit:

- Teamorganisatie;
- Verhogen van het rendement van het positieospel;
- Leren de individuele kwaliteiten van de spelers uit het team uit te buiten;
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd;
- Taaktraining.

Fase 3:

Wisseling van balbezit:

- Moment van balverlies;
- Moment van balverovering.

In deze fase komt de uitvoering samen van hetgeen in de loop van het seizoen is aangeboden, waarbij bij de wisseling van balbezit het accent ligt op zeer snel omschakelen van het ene naar het andere hoofdmoment:

- Teamverantwoordelijkheid;
- Benutten specifieke kwaliteiten van spelers;
- Ondergeschikt maken aan het teambelang.

De aandachtspunten die daartoe bij de training en het coachen van belang zijn, zijn:

- Specialisatie van het individu;
- Individu wordt ondergeschikt aan het teambelang;
- (Multi-) functionele beïnvloeding – rendement van handelen; mentale aspecten;
- Wedstrijdtactiek ontwikkelen door spelanalyse met daarop gerichte oefeningen (gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team);
- Automatisering van alle technische vaardigheden in spel-, oefen- en wedstrijdsituaties;
- Verbetering van snelheids-/kracht- en uithoudingsvermogen.

De voetbalthema's die bij het samenstellen van oefenstof voor A-junioren kunnen worden onderscheiden, zijn:

- Passen, trappen en verwerken van de bal, tweebenig, vanuit de beweging in hoog tempo waarbij het accent wordt gelegd op handelingsnelheid;
- Combinatievormen (1-2, zigzagvormen);
- Het onderhouden van kap- en draaibewegingen, tweebenig;
- Het onderhouden van passeertechnieken en schijnbewegingen
- Duel 1:1/ 2:1/ 3:2/ 4:3/ 3:4 waarin aanvallen, verdedigen en de omschakelingen geschoold moeten worden;
- Afwerken op doel, tweebenig in combinatie met voorgaande punten;
- Koppen (Het koppen van geschoten ballen in afwerkvormen en in partijspelen, zowel verdedigend en aanvallend);
- Positiespelen (4:3, 5:3, 8:4 etc.) en positiespelen met overtal situaties ( 3:3:2 (5:3), 4:4:1(5:4) 6:6:2 (8:6), 3:3:3 (6:3) 4:4:4 (8:4.) etc. waarbij het accent moet worden gelegd op handelingsnelheid o.a. (direct spel, passing over grote afstand, spelverplaatsende pass, balcirculatie, onderlinge coaching);
- Positiespelen combineren, bijvoorbeeld van 4:3 in opbouw komen tot 4:3 in aanval doordat de aanpasser doorschuift;
- Partijvormen in diverse vormen/ met man-meer en man-minder situatie/ 2 vakken, waarbij het accent moet worden gelegd op:
  - handelingsnelheid o.a. (direct spel, passing over grote afstand, spelverplaatsende pass, balcirculatie);
  - tactische principes:
    - Balbezit: speelveld groot houden, diverse loopacties, speltempo, spelverplaatsing, onderlinge coaching
    - Balverlies: speelveld klein maken, diverse vormen van dekken, onderlinge coaching
    - Omschakeling: onderlinge coaching
    - Taken per positie (Functie van positie binnen een linie, taak van linie);
- Ontwikkelen van het snelheids-/kracht- en uithoudingsvermogen met en zonder bal via specifieke loopvormen en positiespellen/ partijvormen/ duel 1:1.

## **7 JEUGDVOETBALTRAINING**

### **7.1 Werkmap en CD-roms voor jeugdtrainers.**

Binnen de voetbalopleiding van Hertha wordt gebruik gemaakt van een werkmap. De werkmap is bestemd voor de jeugdtrainers, maar is ter oriëntatie eveneens beschikbaar voor andere betrokkenen, waaronder de jeugdleiders.

De doelstelling van de werkmap is:

- Het hanteren van een gestructureerde trainingsaanpak per leeftijdscategorie, op basis van een seizoenplanning, waarbij de doelstellingen die in het jeugdbeleidsplan zijn opgenomen, worden nagestreefd;
- Het op weg helpen van de jeugdtrainers bij het samenstellen en voorbereiden van hun trainingen alsmede bij het geven daarvan.

De werkmap is een levend document dat voortdurend zal worden bijgesteld.

In de werkmap is een seizoenplanning opgenomen met daarbij behorende voorbeeldtrainingen. Deze seizoenplanning is gebaseerd op:

- bij de E en F-leeftijdsgroepen: voetbalthema's;
- bij de D, C, B en A-leeftijdsgroepen: voetbalproblemen.

Per voetbalthema of -probleem worden voorbeeldoefeningen verstrekt die kunnen worden gebruikt door de jeugdtrainer bij de samenstelling van de trainingen.

Ter verdere ondersteuning van de jeugdtrainers zijn per leeftijdscategorie CD-roms van de KNVB beschikbaar, waarin volgens dezelfde systematiek als in de werkmap wordt gewerkt en waarin de oefeningen via beeld en film worden voorgedaan.

### **7.2 Trainingsweek**

Een trainingsweek bestaat in principe uit twee trainingen (een aantal F-teams 1x). Indien op zaterdag de wedstrijd wordt afgelast, zal een derde training plaatsvinden.

De trainingen voor de E- en F-pupillen worden opgebouwd rondom een voetbalthema.

Voor de A-junioren tot en met de D-pupillen worden de trainingen rondom zowel een voetbalthema als een voetbalprobleem opgebouwd:

1<sup>e</sup> training: In principe wordt tijdens de eerste training een algemeen voetbalprobleem of -thema uitgewerkt

2<sup>e</sup> training: In de tweede training wordt gekozen voor een voetbalprobleem dat zich voor heeft gedaan in de laatste wedstrijd of dat van belang is voor de komende wedstrijd. Deze zullen in overleg tussen de jeugdleiders en de jeugdtrainers bepaald worden.

3<sup>e</sup> training: De derde training op zaterdag zal in principe door de jeugdleiders worden verzorgd die in overleg met de spelers de training kunnen samenstellen.

### **7.3 Trainingsopbouw**

Per training wordt een vaste opbouw gehanteerd:

Warming up: De inleiding op de training, die kan bestaan uit

- Loop- en coördinatieoefeningen;
  - Pass-/ trap-/ of dribbelvormen met eventueel afwerken op doel;
  - Oefenvorm om naar de kern van de training toe te werken.
- 
- Kern 1: Oefenvorm waarbij het accent wordt gelegd op het gekozen voetbalprobleem.
  - Kern 2 (facultatief): Kan een vervolg op kern 1 zijn.
  - Afsluiting: Het behandelen van het voetbalprobleem in partijvorm.

### **7.4 Eisen waaraan een training moet voldoen**

- Voetbaleigen vormen – optimale voetbalbeleving:  
Alle spel-, oefen- en wedstrijdvormen waarin sprake is van voetballen, dus vormen met scoren, opbouwen, verdedigen, omschakeling balbezit/balverlies, waarbij sprake is van spanning, strijd en waarbij weerstanden moeten worden overwonnen.

Weerstanden zijn o.a.:

- De bal;
  - De tegenstanders (hoe meer tegenstanders, hoe moeilijker);
  - De medespelers (samenspelen, kennen van hun taak en plaats);
  - Spelregels (regels beïnvloeden het voetballen b.v. buitenspelregel);
  - Doelgerichtheid (voetballen is van doel tot doel, dus spelers zijn gebonden aan bepaalde richting);
  - Spanning/stress (op training lukt meestal alles, in wedstrijd niet);
  - Tijd (hoe meer tijd hoe gemakkelijker);
  - Ruimte (spelen in grote ruimte, kleine ruimte);
  - Fysieke gesteldheid.
- 
- Veel herhalingen  
Door herhalen zullen de spelers de oefenvormen beter onder de knie krijgen (veel beurten, geen lange wachttijden, goede planning/ organisatie, voldoende materiaal).
  - Rekening houden met de groep:  
Leeftijd, vaardigheid, beleving.
  - De juiste coaching:
    - Spelbedoelingen verduidelijken
    - Spelers beïnvloeden, laten leren door ingrijpen, stopzetten,
    - Aanwijzingen geven, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, voorbeeld geven, voordoen.

### **7.5    *Conditie-/looptraining***

In de F-, E- en D-pupillen wordt geen specifieke conditietraining gegeven. In deze leeftijdscategorieën staat alles in het teken van de ontwikkeling van het voetbalvermogen. Wel kan er vanaf de D-pupillen begonnen worden met loop- en coördinatieoefeningen ter verbetering van de looptechniek en motoriek.

Bij de C-junioren kan een begin gemaakt worden het snelheids-/kracht- en uithoudingsvermogen te ontwikkelen. Bij de B- en A-junioren wordt dit verder uitgebreid.

De verbetering van het snelheids-/ kracht- en uithoudingsvermogen kan op 2 manieren getraind worden:

- Op basis van spel- en wedstrijdvormen
  - positiespellen;
  - partijvormen;
  - duel 1:1.
- Op basis van korte loop- en sprintvormen  
Het gaat hierbij om vormen waarin de wedstrijdspecifieke acties behandeld worden:
  - wenden/ draaien;
  - sprinten over korte afstanden;
  - versnellen/ vertragen;
  - een hoog bewegingsritme;

Dit zijn dus allemaal vormen die overeenkomen met wedstrijdgebeurtenissen. Als speler loop je niet in één tempo, je versnelt, je staat stil, je moet wenden, starten enz. De zogenaamde duurlopen komen dus niet aan de orde. Deze zeggen alleen maar iets over het duuruithoudingsvermogen, maar voor een voetballer zijn bovenstaande wedstrijdspecifieke acties veel belangrijker.

### **7.6    *Keeperstraining***

Keeperstraining voor jeugdigen kent globaal dezelfde indeling en kenmerken als de jeugdvoetbaltraining. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen:

#### *7.6.1    Keeperstraining binnen een normale jeugdvoetbaltraining*

De keepers moeten op een doeltreffende manier worden ingeschakeld bij de diverse spel- en wedstrijdvormen. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen scholing van:

- Technische keepersvaardigheden (dus hoe een bal tegen te houden, hoe vangen etc.). Dit kan getraind worden in bijvoorbeeld oefenvormen met afwerking op doel, oefenvormen met duel 1:1/ 2:2, etc.
- Het meevoetballen. Dit kan getraind worden in bijvoorbeeld
  - Lijnvoetbal waarbij de keeper de lijn moet verdedigen;
  - Positiespellen waarbij de keeper gebruikt wordt als neutrale speler/ kaatser;
  - Partijspelen.

- Tactische vaardigheden
  - Opbouwend: uitwerpen, uittrappen, meegeven of even vasthouden, coaching, etc.
  - Verdedigend: opstelling t.o.v. het doel, neerzetten van de achterhoede, uitkomen of blijven staan, coaching, etc.
  - Inzicht: timing en juiste opstelling;
  - Presentatie: aandacht voor durf, zelfvertrouwen en brutaliteit.

#### 7.6.2 *Speciale keeperstraining*

De keepers zullen 1 x per week een specifieke keeperstraining volgen, gegeven door een keeperstrainer, om de technische keepersvaardigheden te leren.

Vanaf jonge leeftijd moeten basistechnieken van het vangen, oppakken van de bal, gooien, vallen, rollen, springen, duiken, stoppen en trappen worden aangeleerd.

Vanaf de C-leeftijdscategorie wordt begonnen met het ontwikkelen van het snelheids-/ kracht- en uithoudingsvermogen specifiek voor keepershandelingen.

### 7.7 **Wedstrijdvoorbereiding**

Bij iedere wedstrijd hoort ook een voorbereiding. Deze voorbereiding bestaat uit een:

- **Wedstrijdbespreking**  
Bij de F-pupillen zal de wedstrijdbespreking voornamelijk bestaan uit het motiveren en enthousiast maken van de spelers.  
Vanaf de E-pupillen worden ook tactische zaken besproken, zoals bijvoorbeeld de taken van de spelers, de taken van het team, enz.
- **Warming up**  
Bij de F- en E-jeugd bestaat de warming up uit voetbalvormen. Vanaf de D-jeugd bestaat de warming up ook uit voetbalvormen, maar wordt eerst begonnen met warmloopvormen en rekoefeningen.

De basis van de warming up dient als volgt te zijn samengesteld:

- F-jeugd: Onderling partijtje van ca. 10 minuten (4:4, 5:5);
- E-jeugd: Positiespel (3:1, 4:2) / Partijspel;
- D-,C-,B-, A-jeugd: Gezamenlijke warmloopvormen en rekoefeningen;  
Pass/ trapoefening;  
Positiespel (4:2 / 5:5 / 6:6).



### 8.1.2 Taken en functies per positie

Speler	Balbezit	Balbezit tegenpartij
1	<b>Doelverdediger</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positie kiezen t.o.v. de verdedigers,</li> <li>- Goede voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen</li> <li>- Fungeren als opbouwer ("vliegende kiek")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doelpunten voorkomen</li> <li>- Positie kiezen t.o.v. de bal, tegenstander(s) en medespeler(s)</li> </ul>
2-4	<b>Vleugelverdedigers</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)</li> <li>- Aanspelen van de aanvallers</li> <li>- Aanspelbaar zijn voor de aanvallers, zodat deze de bal ook terug kan spelen</li> <li>- Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven</li> <li>- Meedoen met de aanval</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet laten uitspelen, voorkomen van doelpunten</li> <li>- Dekken van de aanvallers van de tegenpartij</li> <li>- Teammaatje helpen (rugdekking)</li> <li>- Bal afpakken</li> </ul>
3	<b>Centrale verdediger</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positie kiezen (tussen aanvallers en verdedigers in)</li> <li>- Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval.</li> <li>- Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven</li> <li>- Meedoen met de aanval</li> <li>- Doelpogingen, indien gelegenheid daartoe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet laten uitspelen, voorkomen van doelpunten</li> <li>- Dekken van de centrum-aanvaller</li> <li>- Teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>- Veld klein maken</li> <li>- Bal afpakken</li> </ul>
5-7	<b>Vleugelaanvallers</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld lang)</li> <li>- Met de bal zo snel mogelijk richting doel via een individuele actie of via combinatie met maatjes</li> <li>- Zelf voor het doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren)</li> <li>- Doelpogingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Storen van de opbouw van de tegenstander(s)</li> <li>- Bal afpakken</li> <li>- Teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>- Veld klein maken</li> <li>- Niet laten uitspelen</li> </ul>
6	<b>Centrale aanvaller</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruimte creëren in de lengterichting van het veld door zo diep mogelijk positie te kiezen (veld zó lang maken dat je nog met een pass bereikbaar bent)</li> <li>- Doelpogingen via individuele acties of via combinaties met maatjes</li> <li>- Voor het doel positie kiezen om te scoren</li> <li>- Doelgericht zijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij</li> <li>- Storen van de opbouw van de tegenstander(s), voorkomen dieptepass</li> <li>- Bal afpakken</li> <li>- Teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>- Veld klein maken</li> <li>- Niet laten uitspelen</li> </ul>

### 8.2 Leeftijdsgroep D/ C/ B/ A – 11:11

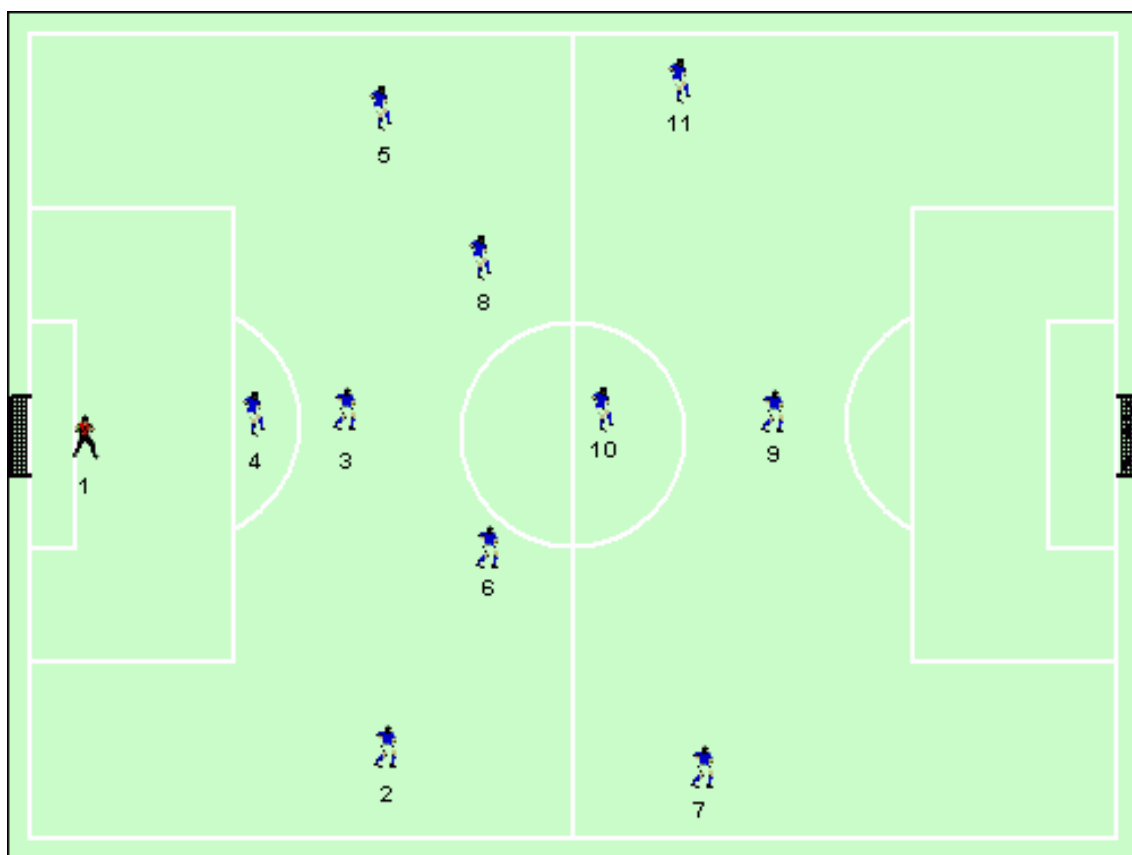
#### 8.2.1 Algemeen

Standaard wordt gespeeld in een 1-4-3-3 formatie. In de leeftijdsgroepen B en A kunnen de accenten iets anders gelegd worden, afhankelijk van het niveau van de eigen spelers en van de tegenstanders. Tevens zou het kunnen dat een keuze wordt gemaakt om in hetzelfde systeem te gaan spelen als het 1e team om een eventuele inpassing van de jeugd in dit team te vergemakkelijken. Deze laatste keuze zal gemaakt worden in overleg tussen de hoofdjeugdtrainer en de hoofdtrainer senioren zondag.

De meest logische veldverdeling/veldbezetting is de keeper, 3 verdedigers, 3 middenvelders en 3 aanvallers. Er blijft dan nog 1 speler over die afhankelijk van het niveau, bedoeling van de wedstrijd en fase in het leerproces op de volgende positie kan worden ingevuld:

- Achter de 3 verdedigers;
- Vóór de 3 verdedigers;
- Wisselend vóór, achter of tussen de 3 verdedigers;
- Extra op het middenveld bijv. in een "ruit"-formatie waardoor de centrale middenvelder als extra aanvaller (schaduwspits) kan doorschuiven.

### 8.2.2 Basisformatie



### 8.2.3 Taken per team

Balbezit	Balbezit tegenpartij
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld groot maken (diep, breed) om meer speelruimte te creëren.</li> <li>- Het gaat vooral om het positieospel, de kwaliteit van het positieospel, het ritme van het positieospel</li> <li>- Bedoeling van het positieospel is vooral de dieptepass gespeeld te krijgen</li> <li>- Veldbezetting belangrijk, vooral de afstanden tussen de spelers in de as of op de zijkanten (niet te kort en niet te lang)</li> <li>- Positiespel vraagt continu concentratie en scherpte (mee blijven doen en meebelevén). Alles blijven zien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitgangspunt: de bal zo snel mogelijk zien te winnen – zover mogelijk van eigen doel af. Voorwaarden: goede organisatie, begrip en inzicht bij iedereen en concentratie. De 3 linies, alle spelers dus, hebben een taak hierin: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Vleugelspitsen snel herstellen en knijpen;</li> <li>* Middenvelders ondersteunen van spitsen die pressing moeten doen;</li> <li>* Verdedigers ondersteuning van achteruit.</li> </ul> </li> <li>- Zover mogelijk van de goal af verdedigen</li> <li>- Afspraken maken over buitenspel</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- In de routinezaken vooral trachten perfectie te bereiken; dus geen foute passes, geen onnodig balverlies, op maat, juiste been etc.</li> <li>- Bij het veroveren van de bal ná het jagen is het belangrijk niet te gehaast te spelen</li> <li>- Als tegenstander ver terugtrekt dan des te meer geduld in de opbouw (niet laten verleiden tot dieptepass als het echt niet kan)</li> <li>- Attent zijn op mogelijkheid voor diepte, dus niet verzanden in eindeloos breedtespel (diepte gaat voor breedte)</li> <li>- Communicatie tussen spelers aan de bal en spelers voorin</li> <li>- Principe van aanvallen is vooral de diepte zoeken via de vleugel- en centrale spits(en)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Algemeen: vér van het eigen doel af en iedereen pikt de tegenstander(s) op die in de eigen zone zonder bal komen</li> <li>- Terugzakken tot middenlijn of direct "vastzetten"</li> <li>- Iedereen doet mee met snel omschakelen</li> <li>- Het spelen van de lange dieptepass óf een slechte breedtepass door de tegenpartij is het moment om op de bal te gaan jagen, vooral wanneer de bal niet optimaal gespeeld wordt</li> <li>- Volgorde in de aanpak om bal terug te krijgen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Routines (positie kiezen, klein maken, terugwijken)</li> <li>* Moment herkennen</li> <li>* Pressing middenveld en verdediging</li> <li>* Storen / Jagen</li> <li>* Bal veroveren</li> </ul> </li> <li>- Niet steeds in het hoogste tempo storen en jagen, goede moment kiezen en dán 100%. Wel zelf initiatief erin nemen, de tegenstander in moeilijke positie dwingen (b.v. naar hun slecht opbouwende zijkant of speler)</li> </ul>
---	--

#### 8.2.4 Taken per linie

Linie	Balbezit	Balbezit tegenpartij
<p><b>Verdediging</b></p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p>2      3      5</p> <p style="text-align: center;">of</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">3      4</p> <p>2                      5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geen onnodig balverlies</li> <li>- Hoge balsnelheid, snel verplaatsen van het spel</li> <li>- Positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten (ook t.o.v. spitsen tegenpartij)</li> <li>- Steeds bedoeling hebben speler(s) vrij te spelen</li> <li>- Elkaar goed coachen daarin</li> <li>- Goede onderlinge communicatie</li> <li>- In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elkaar goed coachen t.a.v. wat je ziet (overnemen, wisselen, buitenspel e.d.)</li> <li>- Hoe dichter bij eigen doel en het strafschopgebied, hoe scherper de 2, 4 en 5 moeten dekken</li> <li>- Getracht moet worden om medeverdedigers in 1:1 situaties rugdekking te geven</li> <li>- "Knijpen" (= naar kant van de bal toe rugdekking geven of ruimte wegnemen) van de verdedigers aan de zijkant</li> <li>- "Invechten" in tegenstander, technisch goed doen, geen overtredingen</li> </ul>
<p><b>Middenveld</b></p> <p style="text-align: center;">6                      8</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goed in de eigen zone spelen, niet te vroeg de diepte in, veldbezetting optimaal houden</li> <li>- Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal</li> <li>- In relatie tot aanvallers 7, 9, 11 in een dienende rol spelen</li> <li>- Alles gericht op realiseren van scoringskansen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 middenvelders (bijv. 6 en 8) controlerend spelen; niet te diep en op verkeerde moment over eigen vleugelspitsen heen</li> <li>- 1 middenvelder (b.v. 10) heeft "schakelfunctie" met centrale spits</li> <li>- Clever en met verstand, zonder onnodige overtredingen, niet te wild verdedigen</li> <li>- Wanneer één van de drie middenvelders niet scherp dekt ontstaan er problemen. Tegenstander krijgt ontsnappingsmogelijkheid</li> <li>- Niet gemakkelijk laten uitspelen, druk op de tegenstander houden</li> <li>- Juiste afstand tussen de spitsen, ruimtes niet te groot</li> </ul>

**SV HERTHA**  
**BELEIDSPLAN 2009-2013**

41

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Knippen" (= naar kant van de bal toe rugdekking geven of ruimte wegnemen) van de middenvelders aan de zijkant</li> <li>-</li> </ul>
<b>Aanval</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veldbezetting optimaal houden (veld zo groot mogelijk houden)</li> <li>- Nr. 9 niet te vroeg naar bal toe vragen bij de dieptepass van de verdedigers</li> <li>- Variatie in wijze van vrijlopen (Komen-gaan, Gaan-komen)</li> <li>- Bij voorzetten vanaf de zijkant 4 man in strafschopgebied opduiken (b.v. voorzet van 11; 9 7, 10 en 6 inkomen)</li> <li>- Optimale communicatie met "opbouwers". Goed "lezen" hoe opbouw zich ontwikkelt, moment voor diepte herkennen en zelf voorwaarden creëren om zo gunstig mogelijk uit te komen bij aanspelen van achteruit</li> <li>- Alles gericht op scoren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij opbouw tegenpartij terugzakken tegen eigen middenveld aan, ongeveer tot aan cirkel (soms verder, soms niet, óf soms direct vastzetten)</li> <li>- Vooral onderling verband intact houden ("meeschuiven" naar kant van de bal)</li> <li>- Opbouw tegenstander voorkomen afschermen en dieptepass voorkomen</li> <li>- Juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten</li> </ul>

### 8.2.5 Taken individueel per positie

Speler	Balbezit	Balbezit tegenpartij
1	<b>Doelverdediger</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meedoen in positie spel</li> <li>- Goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap, doeltrap</li> <li>- Goede communicatie met medespelers, coaching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het voorkomen van doelpunten</li> <li>- Leiden/coachen van de verdediging (wie moet wie pakken, duidelijk en tijdig aangegeven wanneer wordt uitgelopen en wanneer een verdediger moet ingrijpen etc.)</li> <li>- Zeer actief blijven, concentratie</li> <li>- Naar voren keepen bij dieptepasses tegenpartij (ruimte wegnemen)</li> </ul>
2-5	<b>Vleugelverdedigers</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld breed maken om de opbouw goed te laten verlopen (spitsen wegtrekken, ruimte creëren)</li> <li>- Op het juiste moment inschakelen (bij voldoende ruimte en als de positie wordt overgenomen)</li> <li>- Ook aanspeelbaar zijn voor de vleugelspitsen, zodat deze de bal ook terug kan spelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dekken van de aanvallers van de tegenpartij</li> <li>- Dekken aan de binnenkant</li> <li>- Geven van rugdekking aan het centrum bij een aanval over de andere kant (knippen)</li> <li>- Zeer attent op 1:1, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen, niet te vroeg happen, voor je houden, geen overtreding</li> <li>- Coachen van halfspeler en vleugelaanvaller</li> </ul>
3	<b>Centrale verdediger</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen, leiding geven</li> <li>- Weglopen van spits in breedte-richting om de opbouw goed te laten verlopen (ruimte creëren i.s.m. speler 4)</li> <li>- In afwisseling met speler 4 op het juiste moment inschuiven naar middenveld om daar een man-meer situatie (vrije man) te creëren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coaching, leiding geven</li> <li>- Bespelen van centrumspits tegenpartij</li> <li>- Regelen buitenspelval i.s.m. speler 4</li> <li>- Zeer attent op 1:1 in geval van doorgeschoven speler 4, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen, niet te vroeg happen, voor je houden, geen overtreding</li> <li>- Bij goed knippen van speler 2 en speler 5 zelf ook rugdekking verzorgen</li> </ul>
4	<b>Vrije man</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen, leiding geven</li> <li>- Verplaatsen van het spel, naar voren denken en doen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen, leiding geven</li> <li>- Rugdekking geven</li> <li>- Op het juiste moment instappen op</li> </ul>

**SV HERTHA**  
**BELEIDSPLAN 2009-2013**

42

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In afwisseling met speler 3 op juiste moment inschuiven naar middenveld om daar een manmeer situatie (vrije man) te creëren</li> <li>- Altijd mogelijkheid voor terugpass maken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doorkomende middenvelder</li> <li>- Diepte wegnemen op juiste moment bij lange pass (herkennen van dit moment in opbouw tegenstander)</li> </ul>
6-8	<b>Controlerende middenvelders</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Door positie spel voor driehoeken zorgen met diverse medespelers (5 en 11, 4 en 10 of 11 en 9(2 en 7 of 7 en 9) (Ruimte creëren zodat vleugelspits aanspeelbaar is voor vleugelverdediger)</li> <li>- Bij aanvallen aan andere kant in het eindstadium opduiken in strafschoopgebied (kopkracht).</li> <li>- Goed schakelen vanuit centrum naar vleugels</li> <li>- De spitsen met korte en lange passes gevaarlijk laten worden (steekpasses binnendoor)</li> <li>- Gebruik maken van de crosspass.</li> <li>- Niet teveel vóór de linker-/rechterspits de diepte vollopen</li> <li>- Positie overnemen van opkomende vleugelverdediger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerst verdedigend denken, goed in je eigen zone spelen, dieptepass in de ruimte voorkomen</li> <li>- Dienende taak</li> <li>- Goed meedoen wanneer op de bal gejaagd wordt</li> <li>- Rugdekking geven aan het centrum bij een aanval over de andere kant</li> <li>- Ruimtedekking toepassen bij een numerieke meerderheid (geen aanval op de bal, maar de tegenstander alleen ophouden)</li> <li>- Coachen van vleugelspeler in verdedigend opzicht</li> </ul>
10	<b>Centrale middenvelder</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet te diep spelen (denk aan ruimte achter je)</li> <li>- Goed positie spel in opbouw aanval</li> <li>- Momenten kiezen om als 2<sup>e</sup> spits in de spits te verschijnen</li> <li>- Goed positie kiezen in 16 mtr. gebied bij aanval over de zijanten (kruizen met spits, één naar de eerste paal, andere naar de tweede paal)</li> <li>- Indien spits (9) inzakt om zich aan te bieden, diepte kiezen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlerende taak, dus steeds zoveel mogelijk evenwicht houden</li> <li>- Tegenstander uit eigen zone oppikken</li> <li>- Dieptepass vanuit centrum verdediging tegenstander verhinderen</li> <li>- Coachen van de centrumspits bij verdedigen</li> </ul>
7-11	<b>Vleugelspitsen</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruimte creëren t.b.v. de opbouw van de eigen partij (dus zoveel mogelijk naar de zijlijn en de tegenpartij zoveel mogelijk naar de eigen helft dwingen)</li> <li>- Vooractie en passeeractie maken</li> <li>- Achterlijn proberen te halen</li> <li>- Zorgen voor goede voorzetten</li> <li>- Indien vrije weg naar het doel de kortste weg nemen</li> <li>- Bij voorzetten vanaf de andere kant voor het doel komen</li> <li>- Momenten kiezen om de vleugelverdediger weg te trekken om ruimte te maken voor halfspeler of opkomende vleugelverdediger</li> <li>- Regelmatig switchen van positie met de flankspeler van de andere zijde van het veld.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet alleen verantwoordelijk voor de eigen man, maar ook ruimte op het middenveld verdedigen door diagonaal naar binnen te lopen (knijpen)</li> <li>- Aan de kant van de opbouw niet laten spelen, geen pass toelaten in de diepte</li> <li>- Knijpen naar binnen bij opbouw over de andere kant en door midden</li> <li>- Als andere spelers gevaarlijker zijn dan eigen directe tegenstander dan taak overnemen, b.v. als speler 10 diep is en centrale verdediger van tegenpartij opkomt</li> <li>- Eventueel meeverdedigen bij hoekschoppen van de tegenpartij</li> </ul>
9	<b>Centrale spits</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruimte creëren in lengterichting van het veld t.b.v. de opbouw van de eigen partij.</li> <li>- Voortdurend in beweging zijn om de dieptepass gespeeld te krijgen of om ruimte te maken voor speler 10 en soms zelfs speler 4</li> <li>- Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen</li> <li>- Juiste keuze maken tussen óf de bal vasthouden en kaatsen op bijsluitende medespelers óf de individuele actie</li> <li>- In scoringsposities komen</li> <li>- Benutten van de kansen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In samenwerking met de vleugelspitsen de opbouw van de tegenstander storen</li> <li>- Juiste moment kiezen voor aanval op de bal</li> <li>- Niet alléén storen</li> <li>- Tijd winnen, tegenstander in balbezit ophouden om zo vleugelspitsen de gelegenheid te geven erbij te komen</li> <li>- Dieptepass vanuit centrum verdediging tegenstander verhinderen</li> </ul>

## **9 HET BEGELEIDEN VAN JEUGD**

### **9.1 Speciale verantwoordelijkheid**

Door het opleiden van jeugdvoetballers in voetbaltechnische zin, hebben de vrijwilligers binnen Hertha veel contact met de jeugdvoetballers die veel tijd doorbrengen bij Hertha. Voor spelers die alle leeftijdscategorieën doorlopen, beslaat de gehele jeugdperiode veelal zo'n twaalf jaar (van hun 6e tot hun 18e).

Hertha heeft, naast het verzorgen van de voetbalopleiding, ook een zekere verantwoordelijkheid voor de brede ontwikkeling van de kinderen en jongeren die lid zijn. Daarbij spelen onder meer de volgende aspecten een rol:

- Normen en waarden: De spelers van Hertha dient geleerd te worden om:
  - respect te tonen voor tegenstanders, scheidsrechters, medespelers, jeugdtrainers en jeugdleiders;
  - onderlinge ruzies of meningsverschillen zonder fysiek geweld op te lossen;
  - "normaal" taalgebruik te bezigen, dat wil zeggen dat vloeken, schelden, discriminerende, minachtende en/of kwetsende taal niet zal worden geaccepteerd;
  - voor hun trainingen en wedstrijden op tijd te zijn dan wel zich tijdig af te melden.
- Zelfstandigheid: de spelers zal zelfstandigheid worden bijgebracht, onder meer door vanaf de E de ouders niet meer in de kleedkamer te laten, zodat spelers zelfstandig moeten omkleden en douchen;
- Relatie thuis/ school/ voetbal: Het contact tussen ouders en jeugdleiders/ jeugdtrainers is van belang om voldoende rekening te kunnen houden met de thuis- en schoolsituatie van de speler.

### **9.2 Communicatie en contacten met jeugdleden**

- Algemeen

De communicatie met de jeugdleden verloopt voor het belangrijkste deel via de jeugdleiders en jeugdtrainers. Deze hebben postbakje in de bestuurskamer waarin brieven, memo's en andere correspondentie terecht komt. Op die wijze kan iedere geleding binnen Hertha communiceren met de jeugdleden.

- Informatiebulletin

De communicatie over indeling, NAW-gegevens jeugdleiders en jeugdtrainers, trainingstijden, oefenwedstrijden en aanvangsdatum van de trainingen aan het begin van elk seizoen, vindt plaats middels een informatiebulletin dat aan het eind van elk seizoen (mei) wordt uitgebracht door de jeugdcommissie.

- Wedstrijdprogramma

Het wedstrijdprogramma kan via de Hertha website [www.hertha.nl](http://www.hertha.nl) worden ingezien. Het wordt ook bekendgemaakt via de vitrine bij de bestuurskamer. Beide zijn minimaal één week van tevoren raadpleegbaar.

***De informatie in de vitrine van de bestuurskamer alsmede via de website is bindend !!***

- Vragen of klachten

Mochten de spelers vragen hebben of klachten willen uiten, dan dienen ze in eerste instantie contact te zoeken met leiders en/of de sectorcoördinator, maar indien gewenst kan ook contact worden gezocht met de jeugdvoorzitter of de jeugdcoördinator. De namen, telefoonnummers en e-mailadressen staan op [www.hertha.nl](http://www.hertha.nl) vermeld.

- E-mail en website

Steeds vaker worden e-mailadressen uitgewisseld tussen spelers en leiders. Van die adressen zal ook gebruik worden gemaakt in de communicatie. Generieke mededelingen zullen veelal gedaan worden via de Hertha website.

### **9.3    *Communicatie en contacten met ouders***

Hertha communiceert op een aantal manieren met de ouders, waarbij het uitgangspunt is dat er geregeld contact is tussen de jeugdleiders en de ouders.

- Informatie inzake indeling, contributie en trainingstijden

De indeling van de teams wordt jaarlijks in mei bekendgemaakt via de website.

- Wedstrijdprogramma

Het wedstrijdprogramma kan via de Hertha website [www.hertha.nl](http://www.hertha.nl) worden ingezien. Het wordt ook bekendgemaakt via de vitrine bij de bestuurskamer. Beide zijn minimaal één week van tevoren raadpleegbaar.

- Afspraken inzake douchen, vervoer, wassen tenues

Individuele afspraken per team (vervoer, aanwezigheidstijden en dergelijke) alsmede herhaling van verenigingsafspraken (douchen, wassen tenues en dergelijke) worden aan het begin van het seizoen door de jeugdleiders bekendgemaakt.

- E-mail en website

Steeds vaker worden e-mailadressen uitgewisseld tussen spelers en leiders. Van die adressen zal ook gebruik worden gemaakt in de communicatie. Generieke mededelingen zullen veelal gedaan worden via de Hertha website.

- Ouderavonden

Elke jeugdleider of sectorcoördinator kan naar eigen inzicht een ouderavond organiseren.

#### **9.4 Hygiëne**

Hygiëne is een belangrijk element in de opleiding tot en het bestaan van een voetballer. Goede hygiëne kan voorkomen dat een speler ziek wordt en/of dat hij last krijgt van vervelende aandoeningen aan bijvoorbeeld zijn voeten.

De leiders en trainers worden geacht toe te zien op naleving van de volgende regels:

- Douchen na de wedstrijd verplicht

Douchen na de wedstrijd is bij Hertha voor alle spelers verplicht. De jeugdleiders dienen hier strikt op toe te zien, aangezien Hertha op dit punt eenheid van beleid wil tonen. Natuurlijk zijn er altijd incidentele uitzonderingen mogelijk, maar daartoe moet het wel echt beperkt blijven.

***Afkoelen in bezwete kleding is volgens deskundigen ongezond; een warme douche is dus nodig om weer op temperatuur te komen !***

- Douchen na de training (vanaf de D-pupillen) verplicht

Vanaf de D-pupillen is douchen na de training eveneens verplicht. De jeugdtrainers dienen hier op toe te zien. Natuurlijk zijn er altijd incidentele uitzonderingen mogelijk, maar daartoe moet het wel echt beperkt blijven.

- Verzorging teennagels van groot belang

Om goed te kunnen voetballen is het verzorgen van teennagels van essentieel belang. Als deze te lang zijn, zitten de schoenen niet fijn meer, hetgeen de prestatie negatief beïnvloedt en bovendien kans geeft op schuurplekken en wondjes die met name bij voeten snel leiden tot infecties.

- Gebruik badslippers sterk aanbevolen

Het gebruik van badslippers wordt sterk aanbevolen. Het vermindert de kans op aandoeningen als eczeem en infecties.

- Roken op aangewezen locatie

Roken schaadt de gezondheid en het zou dus ook beter zijn als spelers helemaal niet zouden roken. Helaas komt dat bij de oudere (jeugd-) spelers echter wel voor. Zowel voor spelers als voor ouders en jeugdleiders geldt dat roken alleen is toegestaan in de rookhoek buiten bij de Hertha kantine.

## **9.5 Blessures**

### *9.5.1 Inleiding*

Voetbal is een sport die veel vergt van de spelers. Daar waar de wil om te winnen aanwezig is, worden sprintduels, kopduels en alle andere soorten duels veelal op het scherpst van de snede uitgevochten. Bovendien is voetbal een contactsport.

Blessures kunnen ontstaan door:

- Onhandigheid/bepaalde vaardigheid;
- Ruwheid en overtredingen;
- Zelfoverschatting;
- Slechte conditie;
- Vermoeidheid (spieren kwetsbaar, minder elastisch, verslakte concentratie);
- Koude en/of slechte warming up;
- Gesteldheid van het veld;
- Slecht materiaal (schoenen, beschermers).

Blessures zijn voor de spelers en hun jeugdleiders heel vervelend en moeten om die reden zoveel mogelijk voorkomen worden. Maar, helemaal lukt dat niet. In dat geval dienen ze tijdig onderkend te worden en zo goed mogelijk behandeld te worden. Belangrijk is ook dat spelers met blessures blijven meetellen in het sociale gebeuren rondom hun team en dat ze niet worden gedwongen om te vroeg te beginnen.

### *9.5.2 Voorkomen van blessures*

Blessures kunnen op een aantal manieren worden voorkomen:

- **In voorbereidingsfase op een training of wedstrijd**
  - Zorgen voor goed passende schoenen;
  - Zorgen voor goed passende kleding die warm genoeg is voor de buitentemperatuur (koude benen is minder erg dan een koud bovenlijf; bij extreme kou zijn muts en handschoenen geen overbodige luxe om extreem warmteverlies te voorkomen);
  - Zorg voor goede voeding (geen volledige warme maaltijd);
  - Begin tijdig aan de reis naar een uitwedstrijd, zodat er voldoende tijd is om om te kleden en een gedegen warming up te doen;
  - Neem voldoende rust tussen de trainingen en wedstrijden;
  - Zorg voor een goede conditie;
  - Neem voldoende nachtrust;
  - Doe een goede warming up.

- **Tijdens de training (belasting)**
  - Zie er als jeugdtrainer op toe dat de spelers warme en beschermende kleding dragen en de juiste schoenen;
  - Dragen van scheenbeschermers;
  - Doe een gezamenlijke warming up;
  - Hou als jeugdtrainer rekening met evenwichtige belasting van de spelers, dus afwisseling van zware en lichte oefeningen;
  - Zorg voor een juiste verhouding rust-arbeid;
  - Zorg ervoor dat de spelers niet te lang stil staan;
  - Doe een gezamenlijke cooling down;
  - Zie erop toe dat gedoucht wordt.
  
- **Tijdens de wedstrijd en na afloop**
  - Controleer het dragen van scheenbeschermers;
  - Zorg voor een waterzak en spons;
  - Spreek met de ouders naast het veld af dat ze niet nodeloos tegen hun kind schreeuwen; aanmoedigen mag natuurlijk altijd wel!
  - Laat de spelers in de rust eerst even bijkomen en geef dan feedback over de eerste helft en aanwijzingen voor de tweede helft. Reageer daarbij kort en krachtig, zowel op speelwijze als gedrag (inzet);
  - Zie erop toe dat er voldoende gedronken wordt;
  - Laat wisselerspeelers tijdig warm lopen;
  - Laat spelers in de rust zonodig een droog ondershirt aantrekken;
  - Hou in de gaten welke spelers moe worden (coördinatieverlies); wissel tijdig;
  - Weet wat te doen in geval van kramp en lichte blessures;
  - Let erop dat de spelers niet te snel afkoelen;
  - Geef pas feedback over de wedstrijd nadat uitgezweet en gedronken is.
  
- **Tijdens een toernooi**

Het ritme van rust-arbeid leidt tijdens toernooien tot een extra kans op blessures. Om die reden is het goed de volgende adviezen in de gaten te houden:

  - Laat de spelers vóór elke wedstrijd een korte warming up doen;
  - Laat de spelers rekken en uitlopen na elke wedstrijd;
  - Zorg dat spelers voldoende drinken en licht verteerbaar voedsel eten;
  - Neem voldoende spelers mee; laat vermoeide spelers een wedstrijdje meer aan de kant;
  - Laat de spelers bij mooi weer niet 'zonnen' tussen de wedstrijden door;
  - Neem bij slecht weer een extra set droge shirts mee;
  - Geef advies om de voetbalschoenen tussen de wedstrijden uit te doen;
  - Maak afspraken over niet roken en niet gebruiken van alcohol.
  
- **Ruw spel niet accepteren**

Zowel jeugdtrainers als jeugdleiders dienen erop toe te zien dat ruw spel niet wordt geaccepteerd. Niet op de training en niet in de wedstrijden!

### 9.5.3 *Wat te doen bij blessures*

Van primair belang is een goede observatie van het spel, waardoor de jeugdleader weet wat er met een speler gebeurd is en hoe sterk het inwerkend geweld was. Daarnaast is het nodig om voldoende informatie van de geblesseerde speler te verkrijgen: wat zijn de aard en de plaats van zijn klachten en in welke mate is sprake van functiestoornis. Fout is om de speler direct te helpen opstaan of weg te dragen omdat de wedstrijd zonnodig direct door moet gaan. Neem de tijd voor een goede beoordeling van de klachten; aan de speler kun je meestal zien of hij 'echt' pijn heeft.

Verder sporten met een pijnlijk, gezwollen lichaamsdeel betekent meestal een verhoogde kans op een herhaald, vaak nog ernstiger letsel of op het ontstaan van chronische klachten (bij overbelastingsletsel).

### 9.5.4 *Behandeling lichte blessures*

Als richtlijn voor eerste hulp bij blessures op het veld, kan het volgende gelden:

- Koelen en tijdelijke rust (niet belasten van het geblesseerde lichaamsdeel)
- Kan de speler op de grond zittend/ liggend het geblesseerde lichaamsdeel weer normaal en zonder pijn bewegen?  
Indien NEEN, dan onbelast (gedragen) uit het veld en naar de kleedkamer
- Kan de geblesseerde spelers op het geblesseerde been staan ?  
Indien NEEN, dan onbelast (gedragen) uit het veld en naar de kleedkamer
- Kan de speler normaal wandelen?  
Indien NEEN, dan onbelast (gedragen) uit het veld en naar de kleedkamer
- Kan de speler in een rustig tempo hard lopen?  
Indien NEEN, dan ondersteund het veld verlaten en naar de kleedkamer
- Kan de speler probleemloos sprinten?  
Indien NEEN, dan wandelend uit het veld en naar de kleedkamer
- Kan de speler weer normaal voetballen?  
Indien NEEN, dan wandelend uit het veld en naar de kleedkamer  
Indien JA, dan doorspelen
- Hierna is het nodig de speler even te blijven observeren, als hij weer gaat voetballen. Blijft een abnormaal bewegingspatroon aanwezig of keert na verloop van tijd de pijn of functiestoornis terug, dan dient de speler gewisseld te worden.

Indien aanwezig, dient direct een gediplomeerd EHBO-er geraadpleegd te worden.

Bij zwellingen dient er zo mogelijk direct gekoeld te worden. Dat kan met behulp van koude kompressen, maar ook eenvoudig met een plastic zak met water of ijsklontjes. Let er wel op dat de ijsklontjes niet rechtstreeks op de huid komen.

Wanneer de zwelling of de pijn toenemen, dient een arts geraadpleegd te worden.

Lichte blessures kunnen in de weken na het oplopen van de blessure op dinsdag- en donderdagavond vanaf 19.30 uur worden behandeld bij Hertha. Daarvoor is een gediplomeerde masseur beschikbaar.

## **10 TAKEN EN VERANTWOORDELIJKHEDEN JEUGDKADER**

### **10.1 Jeugdcommissie**

De jeugdcommissie bestaat uit de volgende functies:

- **Voorzitter**

- Vertegenwoordigt het jeugdcommissie in het hoofdbestuur van Hertha.
- Stuurt en houdt toezicht op de activiteiten van het jeugdcommissie door taken de delegeren aan de overige leden, deze te stimuleren en te controleren;
- Bereidt de vergaderingen van het jeugdcommissie in overleg met de secretaris voor
- Zit de vergaderingen van de jeugdcommissie voor;
- Brengt het jeugdvoetbal voortdurend onder de aandacht, zowel binnen als buiten de vereniging;
- Treedt op als vraagbaak en troubleshooter bij optredende problemen;
- Draagt zorg voor attenties bij kampioenschappen, festiviteiten, blessures, langdurige ziekte of andere passende gelegenheden met betrekking tot spelers, jeugdleiders, jeugdtrainers, jeugdcommissieleden en andere vrijwilligers;
- Vertegenwoordigt jeugdcommissie naar buiten toe (public relations);
- Is verantwoordelijk voor een adequate bezetting en het goed functioneren van het jeugdcommissie.

- **Secretaris**

- Schrijft de jeugdcommissievergaderingen uit en maakt daarvoor, in overleg met de voorzitter, de agenda;
- Notuleert en communiceert de genomen besluiten tijdens de jeugdcommissievergaderingen;
- Schrijft de jeugdleidersvergaderingen uit en notuleert deze;
- Verzorgt alle secretariaatswerkzaamheden, voorzover niet op het terrein van de wedstrijdsecretaris;
- Draagt zorg voor de ledenadministratie en de periodieke communicatie over wijzigingen en van herzien lijstwerk naar alle betrokkenen. Tevens voor regelmatige controle met de algemene ledenadministratie;
- Verzorgt de ingaande en uitgaande correspondentie en houdt een archief daarvan bij;
- Zorgt voor het totstandkomen van het jaarverslag van het jeugdcommissie
- Vervaardigt de teamklappers aan het begin van het seizoen en houdt deze gedurende het seizoen actueel;
- Draagt zorg voor de welkomstbrief aan nieuwe leden;
- Stelt, samen met de jeugdcoördinator, een informatieboekje samen vóór aanvang van het nieuwe seizoen;

• **Wedstrijdsecretaris**

- Houdt toezicht op het regelmatige verloop van de competitie;
- Zorgt voor de tijdige bekendmaking van alle geplande voetbalwedstrijden;
- Informeert de leden van de jeugdcommissie alsmede kantinecommissie, bestuursdienst, hoofdbestuurslid accommodatie en coördinator scheidsrechters zo vroeg mogelijk over het gehele programma;
- Geeft mutaties van de KNVB tijdig door aan sectorcoördinatoren en jeugdleiders;
- Organiseert de oefenwedstrijden aan het begin van het seizoen, in overleg met de jeugdcoördinator, de sectorcoördinatoren en de hoofd jeugdtrainer;
- Draagt zorg voor verzending van de wedstrijdformulieren aan de KNVB;
- Communiqueert periodiek de uitslagen en standen via de publicatieborden in de kantine en in het clubblad;
- Zorgt voor de aanwijzing van scheidsrechters.

NB:

Binnen Hertha zorgt de consul voor het doorgeven van afgelastingen aan de tegenstanders, scheidsrechters en jeugdleiders.

• **Jeugdcoördinator**

- Participeren in de technisch commissie;
- Is verantwoordelijk voor het toezicht op de uitvoering van het algemeen deel van het jeugdbeleidsplan;
- Belegt enkele malen per seizoen overlegbijeenkomsten met de sectorcoördinatoren en de coördinator voetbalopleiding;
- Stelt het trainingsschema vast;
- Coördineert de benoeming/aanstelling van jeugdtrainers en jeugdleiders;
- Stelt in overleg met de wedstrijdsecretaris het oefenprogramma op;
- Bereidt voor, coördineert en communiceert de teamselectie en –samenstelling;
- Draagt zorg voor de dispensatieverzoeken aan de KNVB, via de secretaris van het hoofdbestuur;
- Stelt, samen met de secretaris, een informatieboekje samen vóór aanvang van het nieuwe seizoen;
- Draagt zorg voor behandeling van sectoroverschrijdende problemen op het gebied van indeling van spelers en het functioneren van de teams;
- Coördineren van deelname aan KNVB-cursussen op het gebied van coaching en scheidsrechters.

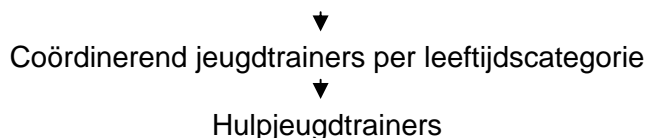
- **Coördinator Voetbalopleiding**
  - Ervoor zorgen dat het TIC-principe wordt toegepast bij alle leeftijdscategorieën;
  - Regelmatig ondersteunen van trainingen van de F-pupillen tot en met de A-junioren;
  - Regelmatig helpen begeleiden van het coachen bij de wedstrijden van de A-junioren tot en met de F-pupillen;
  - In overleg met de hoofd jeugdtrainer leiding geven aan de coördinerende jeugdtrainers van de D-, E- en F- pupillen op het gebied van trainingsaanpak en oefenstof door middel van het uitdragen van het technische gedeelte van het jeugdbeleidsplan en het houden van periodieke bijeenkomsten (eens per 6 weken tijdens het seizoen);
  - Toezicht houden op de uitvoering van het voetbaltechnische deel van het jeugdbeleidsplan en bijbehorende werkmap binnen de jeugdafdeling door, zo mogelijk, het periodiek bezoeken van trainingen van de jeugdteams (eens per 6 weken tijdens het seizoen) en het regelmatig bezoeken van wedstrijden van jeugdteams;
  - Leveren van een voortdurende bijdrage aan het bijstellen van het technische gedeelte van het jeugdbeleidsplan en de werkmap voor de trainers;
  - Tezamen met de jeugdcoördinator participeren in de technisch commissie;
  - Tezamen met de hoofd jeugdtrainer organiseren van overleg met alle jeugdtrainers (eventueel per leeftijdscategorie);
  - Regelmatig (maandelijks) houden van overleg met de hoofd jeugdtrainer;
  - Het, zo mogelijk, bijwonen van periodiek overleg tussen de sectorcoördinatoren met de jeugdleiders, per leeftijdscategorie;
  - Wanneer nodig, deelnemen aan informatie- en/of ouderavonden binnen de vereniging en zonodig initiatief nemen tot het houden van dergelijke avonden;
  - Coördineren van de aanschaf/reparatie van (trainings-)materialen;
  - Coördineren van deelname aan KNVB-cursussen op het gebied van trainen.
  
- **Sectorcoördinatoren A, B, C, D, E, F en Meiden**
  - Volgen het dagelijkse functioneren van de teams in hun sector en lossen zo snel mogelijk opkomende problemen en vragen van ouders op;
  - Stellen, samen met de jeugdcoördinator, de teams samen;
  - Begeleiden jeugdtrainers en jeugdleiders van hun sector (middels bijeenkomsten);
  - Bezoeken regelmatig trainingen en wedstrijden van de teams in hun sector;
  - Zorgdragen voor de uitvoering van het beoordelingssysteem en de analyse daarvan, mede in het kader van de selectie/teamindeling;
  - Analyseren periodiek de trainingsopkomst;
  - Organiseren selectiewedstrijden en gewenningswedstrijden (van klein naar groot veld), in overleg met de wedstrijdsecretaris;
  - Informeren de jeugdcoördinator over de gang van zaken in hun sector en over behandelde problemen;
  - Organiseren indien gewenst en zonodig ouderavonden.

• **Coördinator evenementen**

- Communiceert met de jeugdleiders over de wensen op het gebied van toernooien;
- Verzorgt een jaarlijkse totale toernooikalender, waarin zowel interne als externe toernooien. Verstreckt deze aan de jeugdcommissie, de kantinecommissie, het hoofdbestuurslid accommodatie en andere betrokkenen;
- Is verantwoordelijk voor de coördinatie van de organisatie van de eigen toernooien, in samenwerking met een organisatiecomité per toernooi;
- Is verantwoordelijk, tezamen met de wedstrijdsecretaris, voor de tijdige inschrijving voor externe toernooien;
- Verspreidt toernooiboekjes onder de jeugdleiders en de jeugdcommissie.

## **10.2 Jeugdtrainers**

Binnen de jeugd van Hertha bestaat de volgende structuur:



Per leeftijdscategorie werken één of twee coördinerend jeugdtrainers die voor de hulpjeugdtrainers de oefenstof voorbereiden en de aan- en afwezigheid van jeugdtrainers coördineren.

De coördinerend jeugdtrainers, voeren overleg met de hulpjeugdtrainers.

De coördinerend jeugdtrainers worden benoemd door het hoofdbestuur, na voordracht van de technisch commissie en de jeugdcommissie. De hulpjeugdtrainers worden in principe benoemd door de jeugdcommissie, op voordracht van de jeugdcoördinator.

De KNVB organiseert diverse opleidingen voor jeugdtrainers. Actuele informatie daarover is beschikbaar bij de jeugdcoördinator en op de website van de KNVB. Hertha stimuleert het volgen van trainerscursussen actief. Voorwaarde voor het dragen van de kosten door Hertha is dat de jeugdtrainer na afloop van de cursus nog minimaal twee jaar jeugdtrainer blijft.

## **10.3 Jeugscheidsrechters**

De wedstrijden van de jeugdteams worden zoveel mogelijk geleid door daartoe middels KNVB-cursussen gekwalificeerde vrijwilligers. Indien mogelijk zal worden voorkomen dat de leider de wedstrijden van zijn eigen team dient te leiden als scheidsrechter.

De coördinatie en het aanwijzen van scheidsrechters vindt plaats onder verantwoordelijkheid de wedstrijdsecretaris van de jeugdcommissie.

## **11. AANBOD ACTIVITEITEN**

### **11.1 Trainingen**

De trainingen voor de jeugdspelers vinden in de volgende frequentie plaats:

- A-junioren 2x per week plus bij afgelasting op zaterdag
- B-junioren idem
- C-junioren idem
- D-pupillen idem
- E-pupillen idem
- F-pupillen (KNVB competitie) 2x per week
- F-pupillen (VSV competitie) 1x per week

In principe wordt er getraind van maandag tot en met vrijdag.

Uitgangspunt is dat elk team van A t/m F (KNVB competitie) tweemaal per week traint. Op het moment dat er een tekort aan jeugdtrainers is, kan de jeugdcommissie besluiten om de frequentie terug te brengen naar een keer per week.

Het trainingsschema wordt vóór aanvang van het seizoen vastgesteld, na onderling overleg tussen de verschillende voetbalafdelingen en de technische commissie bij Hertha.

De trainingen starten voor de elftallen en teams in de D, E en F in principe in de week waarin de basisschool na de vakantie weer van start gaat. De A, B en C beginnen één of enkele weken eerder, een en ander ter beoordeling van de coördinerend trainer en afhankelijk van de planning van de schoolvakantie in relatie met de datum van de seizoenstart. Voor alle teams wordt de exacte startdatum vóór de zomervakantieperiode bekendgemaakt.

Tijdens de normale schoolvakanties wordt er door de A-junioren tot en met de F-pupillen normaal getraind, tenzij de sectorcoördinator dat anders bepaalt. In dat geval communiceert de sectorcoördinator dat tijdig met de jeugdtrainers, spelers en ouders.

Voor alle leeftijdscategorieën geldt dat afmelding voor een training tot de normale omgangsvormen tussen de speler/ouders en de jeugdtrainer behoort.

Voor het gebruik van het kunstgrasveld geldt dat de zaterdagselectie het eerste recht van gebruik heeft, daarna de jeugdteams en tenslotte de overige elftallen. Afgelasting van trainingen vindt alleen plaats als het kunstgrasveld niet bespeelbaar is of als een jeugdtrainer onverhoopt verhinderd zou zijn en er geen vervanging mogelijk bleek te zijn. Er wordt dan naar de spelers gebeld, al dan niet via een daartoe opgesteld belschema.

Op zaterdag waarop geen programma door de KNVB is vastgesteld en bij afgelasting van de wedstrijd, wordt er normaliter getraind onder leiding van de jeugdleiders. Zij besluiten over het al dan niet laten vervallen van de training, in overleg met de jeugdtrainer(s). Het trainingsschema bij afgelasting staat op de website vermeld.

### **11.2 Wedstrijden**

De wedstrijden bestaan uit enerzijds oefenduels en anderzijds de competitiewedstrijden. Afmelding voor een wedstrijd dient plaats te vinden bij de jeugdtrainer(s).

Afgelastingen van wedstrijden worden gemeld op teletekstpagina 603 (district West I) en via het normale telefoonnummer van Hertha. Het wordt ook tijdig op de Hertha website geplaatst. De jeugdtrainers zullen bij afgelasting op de ochtend van de wedstrijd zo mogelijk op tijd worden gebeld.

Bij landelijke afgelasting die zowel op teletekst als op de website van de KNVB is weergegeven, zullen de spelers NIET door de jeugdtrainer worden opgebeld. Indien op de ochtend van de wedstrijd wordt afgelast, zal de jeugdtrainer de spelers bellen (al dan niet via een belschema).

### **11.3 Nevenactiviteiten**

Tegenwoordig is het organiseren van alleen voetbalactiviteiten niet voldoende om de leden tevreden te stellen. Al jaren organiseert de activiteitencommissie van Hertha om die reden jaarlijks een aantal evenementen voor de jeugdspelers:

- **Sinterklaasfeest**  
Eén van de zaterdagen vóór Sinterklaas bezoekt de goedheiligman ook de kantine van Hertha. Een echte happening voor de E- en F-spelers alsmede voor hun broertjes en zusjes en de kinderen van seniorenleden, jeugdtrainers, jeugdtrainers en andere vrijwilligers.
- **Paaseieren zoeken**  
De zaterdag vóór Pasen verstopt de paashaas op het trainingsveld talloze eieren, waarnaar goed gezocht moet worden. Daarna is er meestal een bingo. Ook deze activiteit is voor de E- en F-spelers.
- **Winterstopzaalvoetbaltoernooi**  
Een jaarlijks terugkerend evenement is ook het winterstopzaalvoetbaltoernooi, dat zich in de periode tussen de kerst en begin februari afspeelt.
- **Toernooien**  
In principe neemt elk team minimaal deel aan één uittoernooi, meestal eind april/begin mei, na afloop van de competitie.
- **Slotdag**  
Het seizoen wordt afgesloten met een gezamenlijk slotdag voor alle teams.
- **Bezoek wedstrijden Oranje**  
Vanuit de opbrengst van de Grote Clubactie wordt jaarlijks een aantal teams in de gelegenheid gesteld om een wedstrijd van bijvoorbeeld het grote Oranje te bezoeken. Vanwege het tijdstip is deze nevenactiviteit vooral bedoeld voor de A, B, C en wellicht D.
- **Minikamp**  
Het Minikamp is voor de D- en E-spelers aan het begin van het seizoen, bij voldoende deelname.
- **Overige:** Het totale aanbod aan nevenactiviteiten kan op ad hoc basis verder worden uitgebreid. Voorbeelden: spelregelquiz, uitwisseling met andere verenigingen, spellenmiddag/ bingo/ zeskamp, sponsorloop, bezoek pretpark, survival, kanotocht, darttoernooi, poldersporten en dergelijke.

## **12 MIDDELEN**

### **12.1 Financiële middelen**

De penningmeester van de jeugdcommissie stelt jaarlijks een eigen begroting op, naar instructie van de penningmeester van het hoofdbestuur, waarbij afspraken worden gemaakt over de specifieke ontvangsten en uitgaven welke via de algemene middelen lopen en welke via de penningmeester van de jeugdcommissie lopen. De contributie-inning verloopt centraal via de penningmeester van het hoofdbestuur. De begroting is leidend voor het uitgavenpatroon van de jeugdcommissie.

Er wordt duidelijk en overtuigend aantekening gehouden van kasontvangsten en kasuitgaven en verantwoording en afdracht van vindt geregeld plaats. De kascommissie is te allen tijde gerechtigd om de stukken van de penningmeester van de jeugdcommissie in te zien en te controleren.

### **12.2 Materialen en accommodatie**

#### Trainingen

Voor jeugdtrainers en door hen te verzorgen trainingen is de beschikbaarheid van de accommodatie van groot belang alsmede het voorradig zijn van hulpmiddelen voor trainingen, zoals ballen, hesjes, pionnen en oefendoelen.

In principe heeft elke jeugdtrainer de beschikking over de sleutels die hem toegang verschaffen tot de trainingsmaterialen.

#### Wedstrijden

Voor jeugdleiders is de beschikbaarheid van de accommodatie vanzelfsprekend van even groot belang. Voor wedstrijden beschikken de jeugdleiders over de volgende middelen:

- Basisset per team (ballen, waterzak, spons, twee waterflessen);
- Tenues;
- Aanvoerdersband;
- Keepersbroek en -handschoenen (de laatste dienen in verband met de maat zelf gekocht te worden en te worden gedeclareerd door de jeugdleider);

Elk team heeft een teamklapper die aan het begin van elk seizoen wordt verstrekt. Inhoud:

- Belangrijke telefoonnummers;
- Spelerslijst;
- Opstellingsformulieren met ruimte voor aantekeningen m.b.t. uitslagen, doelpuntenmakers en overige aantekeningen;
- Tab voor tussenstanden in competitie;
- Overzicht trainingsopkomst;
- Kalender/agenda met competitie, winterstop- en toernooidata;
- Tegenstanders, poule-indeling;
- Routebeschrijvingen;
- Roulatieschema chauffeurs uitwedstrijden;

De inhoud is elektronisch beschikbaar. Invulschema worden per e-mail verspreid.

**COLOFON**

*Uitgave*

*Jeugdcommissie SV Hertha*  
*Postbus 74*  
*3645 ZK VINKEVEEN*  
*0297 – 263527*

*Samenstelling:*

- *Michel Klinkhamer      Jeugdvoorzitter*
- *Onno Stokhof,*
- *Erik van der Horst,*
- *Raymond Blomvliet,*
- *Danny Bierman,*
- *Raymond de Charon de St.Germain,*
- *Anton Hilbrands,*
- *Dennis van der Hulst,*
- *Consuelo Sedney.*

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.