

# JEUGD OPLEIDINGSPLAN VV PAPENDRECHT 2014 - 2018



**Opgericht: 1 Augustus 1920**

## voorwoord

Voetbalvereniging Papendrecht is aan een nieuwe periode in haar bestaan begonnen. Deze periode zal zich kenmerken door ons meer te richten op onze leden en de mogelijkheden die wij zelf in handen hebben. Een mooie periode ook om te beginnen met een nieuw Jeugd Beleidsplan en Jeugd Opleidingsplan. Deze plannen vormen de basis van het vernieuwde succes van voetbalvereniging Papendrecht. In dit Jeugd Beleidsplan staan alle voorwaarden om tot een goede technische organisatie te komen om het Jeugd Opleidingsplan optimaal te ondersteunen en uiteindelijk de vruchten hiervan te gaan plukken. Want één van de doelen is dat ons eerste team bestaat uit eigen opgeleide spelers.

---

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

Inhoudsopgave	Pagina
1. Het Opleidingsproces	03
2. Opleidingsdoelstellingen	04
2.1 Minipupillen	04
2.2 F-pupillen	05
2.3 E-pupillen	06
2.4 D-pupillen	07
2.5 C-junioren	08
2.6 B-junioren	09
2.7 A-junioren	10
3. Keepersopleiding	11
- Leerplan E-pupillen	12
- Leerplan D-pupillen	13
- Leerplan C-junioren	14
- Leerplan B-junioren	15
- Leerplan A-junioren	17
4. Opleidingsvisie	18
5. Bijlagen	
A. Teamfunctie aanvallen en verdedigen	19
B. Speelwijze 4 tegen 4	20
C. Speelwijze(n) 7 tegen 7	20
D. Speelwijze(n) 1-4-3-3	21
E. Teamtaken per positie bij 1-4-3-3	22
Teamtaken Balbezit	22
Teamtaken Balbezit Tegenpartij	23
Balbezit 1-4-3-3	24
Balbezit tegenpartij 1-4-3-3	25

## 1. Het Opleidingsproces

### Waar moet een voetbaltraining aan voldoen

Een training moet de volgende voetbaleigen bedoelingen bevatten:

#### **Aanvallen** (= doelpunten maken)

- Dribbelen en drijven.
- Kappen en draaien.
- Passen en trappen over korte en langere afstanden.
- Aannemen van bal over de grond en door de lucht.
- Schieten.

#### **Verdedigen** (= doelpunten voorkomen)

- Doel afschermen.
- Schot blokkeren.
- Tegenstander achterna zitten, inhalen en tot staan brengen.
- Bal afpakken.

#### **Samenwerking** (= winnen of verliezen met zijn allen)

- Proces van vallen en opstaan.
- Alle spelers doen mee.

#### **Snelle omschakeling balverlies naar balbezit**

- Bij aanvallen op het moment van balverovering zo snel mogelijk uit de buurt van de bal zijn (veld groot maken).

#### **Snelle omschakeling balbezit naar balverlies**

- Bij verdedigen op het moment van balverovering zo snel mogelijk in de buurt van de bal zijn (veld klein maken).

Het doel is om een aanpak te hebben om jeugdspelers bij voetbalvereniging Papendrecht op te leiden, waarbij de individuele ontwikkeling van de speler centraal staat. De speler leren totale controle over de bal te verkrijgen door Individuele techniektrainingen → beheersen basisvormen (**zie punt Aanvallen**).

**Als het opleidingsproces wordt gevolgd komt het resultaat vanzelf!**

**Het behalen van de doelstellingen per leeftijdscategorie moet een garantie geven voor de individuele ontwikkeling van spelers en voor het behalen van resultaten.**

**Geloof en vertrouw in de uitgezette voetballijn en de bijbehorende doelstellingen.**

## 2. Opleidingsdoelstellingen

### 2.1 Minipupillen

#### **MINIPUPILLEN "BAL IS DOEL" - LEREN BEHEERSEN VAN DE BAL**

##### **Doelstellingen van trainingen Minipupillen**

- Nieuwkomers en eerstejaars minipupillen:
  - Spelenderwijs de eerste beginselen van het spel aanleren.
  - Het accent vooral op het spelenderwijs leren in spelvormen en daarnaast op het aanleren van de basistechnieken en oefenvormen zoals: dribbelen, drijven, passen, trappen en aannemen van de bal met de binnenkant van de voet.
  - Van grondvormen van bewegen, naar bewegen met een bal.
  - Verhouding: 90% Techniek en 10% Organisatie.
- Tweedejaars minipupillen:
  - Het accent ligt op het verder ontwikkelen van de basistechnieken en het toepassen ervan in specifieke oefenvormen en kleine partijspelen en eenvoudige positie spelen.

Een training dient gestoeld te zijn op veel herhalingen. Dit vergroot de herkenbaarheid bij kinderen.

- Veel oefenbeurten.
- Geen lange wachtrijen.
- Goede planning en organisatie.
- Voldoende ballen en goed materiaal.

##### **Oefenvormen**

- Techniek/balbeheersing, bijvoorbeeld 'het oversteekspel'.
- Bal aannemen, kappen en draaien, dribbelen en drijven, passen en trappen over korte afstanden.
- Pingelen- scoorvorm (afwerken op doel) → Succes laten ervaren.
- Partijspel en positie spel (Zie bijlagen opbouw).

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## 2.2 F-pupillen

### Opleidingsdoelstellingen **F-pupillen** van VV Papendrecht

- Baas worden over de BAL
- Balgevoel krijgen in:
  - Techniek
  - Richting
  - Snelheid
  - Nauwkeurigheid

#### Door:

- Alles in een speelse vorm met veel balcontacten en herhalingen
- Partijspel en positieospel (zie bijlagen)
- Kennis laten maken met tactiek. Taken in balbezit en bij balverlies
- Techniektrainingen: kappen en draaien, balaanname, dribbelen en drijven, passen en trappen → alles zowel links- als rechtsbenig
- Afronden op doel → **succes laten ervaren**
- Stimuleren van plezier in het spel en in creativiteit en geef vertrouwen. Dit aanjagen, stimuleren
- Verhouding: 80% Techniek en 20% Organisatie/Tactiek
- Verantwoordelijkheid laten voelen voor het gebruikte materiaal

#### Mentale opbouw

- Plezier in het voetbalspel
- Sportieve wedstrijdhouding – omgaan met winst en verlies
- Vooral spelers individueel beter maken
- Geen eisen stellen aan het voetballen
- Leren omgaan met leiding
- Leren omgaan met medespelers en tegenstanders
- Wel samenspelen, maar samenspel is nog niet belangrijk
- Wedstrijdorganisatie: 1-3-3

Het doel is om een aanpak te hebben om jeugdspelers bij voetbalvereniging Papendrecht op te leiden, waarbij de individuele ontwikkeling van de speler centraal staat.

## 2.3 E-pupillen

### Opleidingsdoelstellingen E-pupillen van VV Papendrecht

- Baas worden over de BAL
- Balgevoel krijgen in:
  - Techniek
  - Richting
  - Snelheid
  - Nauwkeurigheid

#### Door:

- Alles in een speelse vorm met veel balcontacten en herhalingen
- Partijspel en positie spel (zie bijlagen)
- Techniektrainingen: kappen en draaien, balaanname, dribbelen en drijven, passen en trappen → alles zowel links- als rechtsbenig
- Spelsituaties trainen als hoekschop, opbouw van achteruit → innemen van afgesproken posities
- Succes laten ervaren
- Stimuleren van plezier in het spel en in creativiteit en geef vertrouwen. Dit aanjagen, stimuleren.
- Verhouding: 70% Techniek en 30% Organisatie/Tactiek
- Verantwoordelijkheid laten voelen voor het gebruikte materiaal

#### Mentale opbouw

- Plezier in het voetbalspel.
- Stimuleren oefeningen technisch goed uit te voeren
- Sportieve wedstrijdhouding – omgaan met winst en verlies
- Leren omgaan met leiding – accepteren instructies en correcties trainer/leider
- Leren omgaan met wedstrijdleiding
- Leren omgaan met medespelers en tegenstanders

#### Tactisch

- Leren omgaan met het grote veld
- Afstanden ten opzichte van elkaar overbrugbaar maken
- Veldbezetting bij balbezit (VELD GROOT MAKEN)
- Veldbezetting bij balbezit tegenpartij (VELD KLEIN MAKEN)
- Wedstrijdorganisatie: 1-3-3

Het doel is om een aanpak te hebben om jeugdspelers bij voetbalvereniging Papendrecht op te leiden, waarbij de individuele ontwikkeling van de speler centraal staat.

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## 2.4 D-pupillen

### Opleidingsdoelstellingen **D-pupillen** van VV Papendrecht

- Speler technisch verder ontwikkelen
- Het creëren van spelinzicht (Tactiek)

#### Door:

- Veel balcontacten en herhalingen
- Partijspel en positieospel (zie bijlagen)
- Techniektrainingen: kappen en draaien, balaanname, dribbelen en drijven, passen en trappen → alles zowel links- als rechtsbenig
- Succes laten ervaren en leren omgaan met 'rouwmomenten'
- Invoeren van formatie en speelwijze → organisatie
- Ontwikkelen teambelang → leren samenwerken
- Invoeren van verdedigen, aanvallen en omschakelen naar balbezit en balverlies
- Begrip creëren verschil balbezit en balbezit tegenpartij → organisatie
- Verhouding: 50% Techniek en 50% Tactiek
- Verantwoordelijkheid laten voelen voor het gebruikte materiaal

### Mentale opbouw

- Plezier in het voetbalspel
- Omgaan met winst en verlies
- Accepteren wedstrijdleiding
- Accepteren instructies trainers/leiders
- Accepteren correcties trainers/leiders

### Tactisch

- Leren omgaan met het grote veld
- Afstanden ten opzichte van elkaar overbrugbaar maken
- Veldbezetting bij balbezit (VELD GROOT MAKEN)
- Veldbezetting bij balbezit tegenpartij (VELD KLEIN MAKEN)
- Wedstrijdorganisatie: 1-4-3-3
- Opbouw van achteruit

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## 2.5 C-junioren

### Opleidingsdoelstellingen C-junioren van VV Papendrecht

- Speler moet inzicht hebben in de teamtaken
- Speler moet inzicht hebben in individuele taken per linie
- Speler moet techniek verder verbeteren

#### Door:

- Partijspel en positieospel (zie bijlage), verschillende aantallen en spelen met ruimtes
- Techniektrainingen: kappen en draaien, balaanname, dribbelen en drijven, passen en trappen → alles zowel links- als rechtsbenig
- Succes laten ervaren en leren omgaan met 'rouwmomenten'
- Verantwoordelijkheidsgevoel stimuleren
- Creëren van een teamgevoel
- Uitbreiden van formatie en speelwijze
- Teamfuncties, verdedigen, opbouwen en aanvallen, trainen
- Spelers leren om te gaan met tegenslagen (onder andere reserve)
- Verhouding: 40% Techniek en 60% Tactiek

### Mentale opbouw

- Gezonde lichaamsverzorging
- Controle over emotie
- Winnaarsmentaliteit kweken
- Initiatief nemen en coaching
- Zelfvertrouwen stimuleren
- Taakgericht kunnen werken
- Accepteren van kritiek
- Aandacht voor individuele problemen

### Tactisch

- Afstanden ten opzichte van elkaar overbrugbaar maken
- Veldbezetting bij balbezit (VELD GROOT MAKEN)
- Veldbezetting bij balbezit tegenpartij (VELD KLEIN MAKEN)
- Wedstrijdorganisatie: 1-4-3-3
- Opbouw van achteruit



# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## 2.6 B-junioren

### Opleidingsdoelstellingen **B-junioren** van VV Papendrecht

- Speler moet inzicht hebben in de teamtaken (zie bijlage 1)
- Speler moet zich volwaardig ontwikkeld hebben op positie
- Herkennen individuele taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat en het doelmatig handelen

#### Door:

- Individuele kwaliteiten verder ontwikkelen voor zijn positie in het veld
- Techniektrainingen: kappen en draaien, balaanname, dribbelen en drijven, passen en trappen → alles zowel links- als rechtsbenig
- **Succes laten ervaren en leren omgaan met 'rouwmomenten'**
- Partijspel en positieospel (zie bijlagen), verschillende aantallen en spelen met ruimtes
- Veel positieospel en partijspel (uiteindelijk naar 11 tegen 11)
- Leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team, andere teams)
- Spelers in dienst van elkaar laten/leren spelen
- Aanleren van verbeteren van onderlinge communicatie in het veld
- Spelers met veel inzicht en coachvaardigheden belangrijk maken
- Spelers leren om te gaan met tegenslagen (onder andere reserve)
- Verhouding: 30% Techniek en 70% Tactiek

#### Mentale opbouw

- Inzicht in mentaliteit tegenstanders
- Zelfkritiek
- Prestatiebewustzijn
- Accepteren correctie medespelers
- Zelfstandigheid
- Groepsgericht kunnen werken
- Winnaarsmentaliteit kweken

#### Tactisch

- Afstanden ten opzichte van elkaar overbrugbaar maken
- Veldbezetting bij balbezit (VELD GROOT MAKEN)
- Veldbezetting bij balbezit tegenpartij (VELD KLEIN MAKEN)
- Wedstrijdorganisatie: 1-4-3-3
- Opbouw van achteruit

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## 2.7 A-junioren

### Opleidingsdoelstellingen A-junioren van VV Papendrecht

- Speler moet wedstrijd kunnen lezen en rendement kunnen bepalen
- Tweedejaars A moet mentaal sterk genoeg zijn om in de senioren te kunnen voetballen

#### Door:

- Trainingen zo goed mogelijk op wedstrijd(en) af te stemmen
- Spelers leren in dienst van een teamprestatie te spelen
- Taaktraining per positie
- Techniektrainingen: kappen en draaien, balaanname, dribbelen en drijven, passen en trappen → alles zowel links- als rechtsbenig
- Succes laten ervaren en leren omgaan met 'rouwmomenten'
- Partijspel en positie spel (zie bijlagen), verschillende aantallen en spelen met ruimtes
- Het verbeteren van de onderlinge (positieve) communicatie
- Spelers leren om te gaan met tegenslagen (onder andere reserve)
- Verhouding: 20% Techniek en 80% Tactiek

#### Mentale opbouw

- Prestatie kunnen leveren
- Inzicht in realistische verwachtingen ten aanzien van voetballoopbaan
- Perfectionisme ten aanzien van techniek, tactiek, mentaliteit en conditie

#### Tactisch

- Afstanden ten opzichte van elkaar overbrugbaar maken
- Veldbezetting bij balbezit (VELD GROOT MAKEN)
- Veldbezetting bij balbezit tegenpartij (VELD KLEIN MAKEN)
- Wedstrijdorganisatie: 1-4-3-3
- Opbouw van achteruit

## 3. Keepersopleiding

Bij voetbalvereniging Papendrecht bestaat het opleiden van keepers uit twee fasen.

### Fase 1: Het selecteren van jeugdkeepers

Binnen de mini en F-pupillen is het moeilijk om jeugdkeepers te selecteren. Dit komt deels door de onderlinge vier-tegen-vier competitie, waarbij geen keepers nodig zijn. Bij de F-teams, die deelnemen aan de KNVB-competitie, valt bij de meeste spelertjes de faalangst op om te gaan keepen.

Het selecteren gaat als volgt:

De spelertjes die willen keepen, ook als keeper binnen een F- of E-team opstellen. Deze spelers beoordelen op aanleg en stabiliteit. Belangrijk is daarbij wat de speler er zelf van vindt en hoe hij of zij zich gedraagt bij tegenslagen. Bij teams zonder vaste keeper zal bij toerbeurt een keeper worden aangewezen.

### Fase 2: Het opleiden c.q. begeleiden van jeugdkeepers

De spelers die de mogelijkheden hebben en/of graag op het doel willen, worden uitgenodigd op de keeperstraining. Bij de E- en D-groep ligt tijdens de training de nadruk op de basisoefeningen bij het keepen. Goalies ondergaan 1 keer per week een keeperstraining en trainen 1 keer per week bij hun eigen team.

Hierbij dient gedacht te worden aan:

- Het vangen van de bal
- Het stompen van de bal
- Hoe beweegt de keeper in zijn of haar doel
- Het leren duiken naar de bal
- Spelhervattingen zoals uittrappen en uitgooien van de bal
- Meevoetballen

Vanaf de C-groep gaat de arbeidsintensiteit van een goalie op de keeperstraining omhoog. Naast het herhalen van de boven vermelde basisoefeningen worden voor de C-, B- en A-keepers de volgende oefeningen toegevoegd:

- Het onderscheppen van hoge voorzetten (zowel passief als actief onder druk)
- Het leren coachen van de medespelers
- Zichzelf beschermen tegen de aanvallers
- Het vergroten van de sprongkracht

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

**TECHNIEK** Keeperstraining (Jeugd) Leerplan E-pupillen: 8-10 jaar  
(eerstejaars in klein doel en tweedejaars ter voorbereiding voor de D in een groot doel)

## **Bal ontvangen:**

In de uitgangshouding komen.

Uitgangshouding bij schot op doel

- Vangen
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Vangen op buik/borsthoogte
- Bovenhands vangen
- Tippen naast het doel
- Vallen
- Duel 1:1
- Terugspeelbal

## **Balbezit keeper:**

Werpen:

- Bovenhands werpen
- Rollen

schieten uit handen:

- Volley
- Dropkick

Doeltrap

Verwerken terugspeelbal

## **Zonder bal:**

Voetenwerk: Verplaatsen in en voor het doel, starten, lopen, sprinten en draaien

Springen: *Let op* afzetbeen is het been dat het dichtst bij het doel is

## **INZICHT en SPELINTELLIGENTIE**

### **Bij Balbezit:**

- Positie (niet op de doellijn blijven staan)

### **Bij Balbezit tegenpartij:**

- Opstellen bij schoten op het doel
- Onderscheppen van diepteballen
- Duel 1:1

## **COACHEN**

### **Bij Balbezit:**

- Eerst speler aanroepen dan spelen
- Spelers in de vrije ruimte sturen om aan te spelen
- Aansluiten en neerzetten

### **Bij Balbezit tegenpartij:**

- Samenwerken met spelers

Voorbeeld: Wanneer de bal tussen speler en keeper in is, roept keeper zijn naam zodat de speler weet dat de keeper komt. Dat geldt ook andersom, dan roept de keeper de naam van de speler.

TIJD: speler heeft tijd

WEG: speler heeft geen tijd

NIET TERUG: niet terugspelen op de keeper

VOORUIT: speler moet de bal naar voren spelen

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## PLANNING

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8
Warming-up met voetenwerk	X	X	X	X	X	X	X	X
Uitgangshouding	X	X			X	X		
Vangen	X				X			
	buik en borst				oprapen en hoge ballen			
Duel 1:1		X				X		
Terugspeelbal				X				X
Werpen			X				X	
Schieten			X				X	

**TECHNIEK** Keeperstraining (Jeugd) [Leerplan D-pupillen: 10-12 jaar](#) (groot doel)

### **Bal ontvangen:**

In de uitgangshouding komen.

Uitgangshoudingen 3 st.

- Vangen
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Vangen op buik/borsthoogte
- Bovenhands vangen
- Tippen naast het doel
- Vallen/duiken
- Duel 1:1
- Terugspeelbal en meevoetballen in/buiten 16 meter

### **Balbezit keeper:**

Werpen:

- Bovenhands werpen
- Rollen

schieten uit handen:

- Volley
- Dropkick

Doeltrap

Verwerken terugspeelbal

### **Zonder bal:**

Voetenwerk: Verplaatsen in en voor het doel, starten, lopen, sprinten en draaien

Springen: *Let op* afzetbeen is het been dat het dichtst bij het doel is

## INZICHT en SPELINTELLIGENTIE

### **Bij Balbezit:**

- Positie (niet op de doellijn blijven staan)

### **Bij Balbezit tegenpartij:**

- Opstellen bij schoten op het doel
- Onderscheppen van diepteballen
- Duel 1:1

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## COACHEN

### **Bij Balbezit:**

- Eerst speler aanroepen dan spelen
- Spelers in de vrije ruimte sturen om aan te spelen
- Aansluiten en neerzetten

### **Bij Balbezit tegenpartij:**

- Samenwerken met spelers

Voorbeeld: Wanneer de bal tussen speler en keeper in is, roept keeper zijn naam zodat de speler weet dat de keeper komt. Dat geldt ook andersom, dan roept de keeper de naam van de speler.

TIJD: speler heeft tijd

WEG: speler heeft geen tijd

NIET TERUG: niet terugspelen op de keeper

VOORUIT: speler moet de bal naar voren spelen

**TECHNIEK** Keeperstraining (Jeugd) Leerplan C-junioren: 12-14 jaar (groot doel)

### **Bal ontvangen:**

In de uitgangshouding komen.

Uitgangshoudingen 3 st.

- Vangen
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Vangen op buik/borsthoogte
- Bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstander
- Stuitballen
- Tippen naast/over het doel
- Voorzet/luchtduel
- Stompen: een vuist - twee vuisten
- Vallen/duiken/zweven
- Duel 1:1
- Terugspeelbal en meevoetballen in/buiten 16 meter

### **Balbezit keeper:**

Werpen:

- Bovenhands werpen, strekwerp en de slingerwerp
- Rollen

schieten uit handen:

- Volley
- Dropkick
- Zuid-Amerikaanse volley
- Rol en trap

Doeltrap

Verwerken terugspeelbal

### **Zonder bal:**

Voetenwerk: Verplaatsen in en voor het doel, starten, lopen, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen

Springen: *Let op* (afzetbeen is het been dat het dichtst bij het doel is) een- en tweebeinig afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts, zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## ZICHT en SPELINTELLIGENTIE

### **Bij Balbezit:**

- Positie (niet op de doellijn blijven staan)

### **Bij Balbezit tegenpartij:**

- Opstellen bij schoten op het doel
- Onderscheppen van diepteballen
- Duel 1:1
- Voorzetten

### **Bij Spelhervattingen positiespel in en voor het doel bij:**

- Hoekschop
- Vrije trap
- Penalty

## COACHEN

### **Bij Balbezit:**

- Eerst speler aanroepen dan spelen
- Spelers in de vrije ruimte sturen om aan te spelen
- Aansluiten en neerzetten
- Situatie op het middenveld in het hoofd om midden linie neer te zetten bij bal verlies

### **Bij Balbezit tegenpartij:**

- Samenwerken met spelers

Voorbeeld: Wanneer de bal tussen speler en keeper in is, roept keeper zijn naam zodat de speler weet dat de keeper komt. Dat geldt ook andersom, dan roept de keeper de naam van de speler.

TIJD: speler heeft tijd

WEG: speler heeft geen tijd

NIET TERUG: niet terugspelen op de keeper

VOORUIT: speler moet de bal naar voren spelen

- Scherp zetten daar waar gevaar (kan) ontstaan
- Spelhervattingen: duidelijke afspraken (voor) de wedstrijd maken en tijdens wedstrijd neer- en scherp zetten van spelers

## **TECHNIEK Keeperstraining (Jeugd) Leerplan B-junioren: 14-16 jaar (groot doel)**

### **Bal ontvangen:**

In de uitgangshouding komen.

Uitgangshoudingen 3 st.

- Vangen
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Vangen op buik/borsthoogte
- Bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstander
- Stuitballen
- Tippen naast/over het doel, verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Voorzet/luchtduel
- Stompen: een vuist - twee vuisten
- Vallen/duiken/zweven
- Duel 1:1
- Terugspeelbal en meevoetballen in/buiten 16 meter alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, tackle enz.
- De terugspeelbal

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## Balbezit keeper:

Werpen:

- Bovenhands werpen
- Strekworp
- Slingerworp
- Rollen
- Duwworp (vanaf borst)
- Inworp

schieten uit handen:

- Volley
- Dropkick
- Zuid-Amerikaanse volley
- Rol en trap

Doeltrap

Verwerken terugspeelbal

## Zonder bal:

Voetenwerk: Verplaatsen in en voor het doel, starten, lopen, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen

Springen: *Let op* (afzetbeen is het been dat het dichtst bij het doel is) een- en tweebeinig afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts, zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen

## INZICHT en SPELINTELLIGENTIE

### Bij Balbezit:

- Positie KEUZES MAKEN = lezen van een wedstrijd, snel spelen, vasthouden, keuze hoe spelen.

### Bij Balbezit tegenpartij:

- Opstellen bij schoten op het doel, Onderscheppen van diepteballen, Duel 1:1, Voorzetten

### Bij Spelhervattingen positie spel in en voor het doel bij:

- Aftrap, verre inworp, Hoekschoep, Vrije trap (direct en indirect, Penalty, scheidsrechtersbal

## COACHEN

### Bij Balbezit:

- Eerst speler aanroepen dan spelen, spelers in de vrije ruimte sturen om aan te spelen
- Aansluiten en neerzetten, situatie op het middenveld in het hoofd om midden linie neer te zetten bij bal verlies
- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen, spelers aan de bal aangeven waar de bal naartoe kan
- Speler helpen door tijd, in de rug, vooruit etc. toe te roepen

### Bij Balbezit tegenpartij:

- Samenwerken met spelers

Voorbeeld: Wanneer de bal tussen speler en keeper in is, roept keeper zijn naam zodat de speler weet dat de keeper komt. Dat geldt ook andersom, dan roept de keeper de naam van de speler.

TIJD: speler heeft tijd

WEG: speler heeft geen tijd

NIET TERUG: niet terugspelen op de keeper

VOORUIT: speler moet de bal naar voren spelen

- Scherp zetten daar waar gevaar (kan) ontstaan
- Spelhervattingen: duidelijke afspraken (voor) de wedstrijd maken en tijdens wedstrijd neer en scherp zetten van spelers



## Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

**TECHNIEK:** Keeperstraining (Jeugd) Leerplan A-junioren: 16-18 jaar (groot doel)

Alle technische vaardigheden die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden.

### **Bal ontvangen:**

In de uitgangshouding komen.

Uitgangshoudingen:

- Vangen
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Vangen op buik/borsthoogte
- Bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstander
- Stuitballen
- Tippen naast/over het doel, verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Voorzet/luchtduel
- Stompen: een vuist - twee vuisten
- Vallen/duiken/zweven
- Duel 1:1
- Terugspeelbal en meevoetballen in/buiten 16 meter alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, tackle enz.
- De terugspeelbal

### **Balbezit keeper:**

Werpen:

- Bovenhands werpen
- Strekworp
- Slingerworp
- Rollen
- Duwworp (vanaf borst)
- Inworp

schieten uit handen:

- Volley
- Dropkick
- Zuid-Amerikaanse volley
- Rol en trap

Doeltrap

Verwerken terugspeelbal

### **Zonder bal:**

Voetenwerk: Verplaatsen in en voor het doel, starten, lopen, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen

Springen: *Let op* (afzetbeen is het been dat het dichtst bij het doel is) een- en tweebeinig afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts, zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen

**4. OPLEIDINGSVISIE: 11 GOUDEN REGELS**

- 1** Zorg voor plezier tijdens trainingen!
- 2** Creëer succesbeleving; veel kunnen scoren!
- 3** Speel kleine partijvormen; zoveel mogelijk 4 tegen 4!  
(bij pupillen)
- 4** Laat niveau tegen niveau spelen!
- 5** Laat keepers veel meevoetballen!
- 6** Techniek; veel herhalingen in diverse omstandigheden!
- 7** Inzicht; daag spelers uit eigen keuzes te maken!
- 8** Inzicht; stel neutrale en open vragen!
- 9** Maak voetbalechte oefeningen!
- 10** Coach op wat goed gaat; vermijd negatieve coaching!
- 11** Stimuleer om beide benen te trainen!

## 5. Bijlagen

### A. Teamfunctie aanvallen en verdedigen

#### Teamfunctie VERDEDIGEN / BALVERLIES

- Direct omschakelen door alle spelers. Er mogen geen 'rouwmomenten' zijn na balverlies → direct druk zetten op de bal of terugkeren in de organisatie
- Compact team, korte afstanden tussen de linies en spelers onderling. Het totale team staat binnen 40 x 40 meter en de afstand tussen de spelers bedraagt maximaal 10 à 15 meter
- Altijd de centrale as bezet houden. Hiermee kun je de counter in lengteas beter voorkomen
- Belangrijk is het vooruit verdedigen door het hele team (doordekken) en de tegenstander dwingen tot breedtespel of balverlies
- Ook instellen op tweede bal
- Altijd de speler(s) vóór je coachen, zeker op momenten van druk zetten
- Iedereen is verantwoordelijk voor de eigen positie/zone
- Onderling rugdekking in alle linies
- Agressief verdedigen, druk op de bal. Als je wel goed loopt, maar je laat je tegenstander toch gewoon een pass verzorgen of een bal aannemen, dan zet je nog steeds niet goed druk. Niet lopen om het lopen, maar altijd met een bepaalde bedoeling
- Niemand mag verzaken

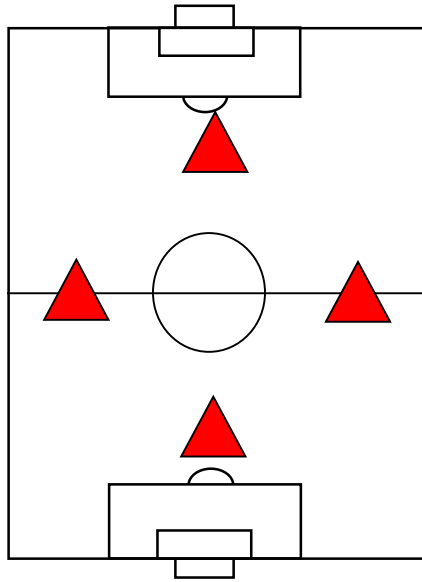
#### Teamfunctie AANVALLEN / BALBEZIT

- Altijd zoeken naar diepte, maar herkennen van juiste momenten
- Beweging zonder bal, breed en diep houden, positiebezetting
- Ook instellen op tweede bal
- Open zo mogelijk met crossbal (het verleggen van het spel)
- Positiewisselingen. Bij deze wisselingen is het zaak dat de spelers de taken van elkaar overnemen
- In de eindfase zoeken naar de zogenoemde 'derde-mansituaties' door middel van loopacties

# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

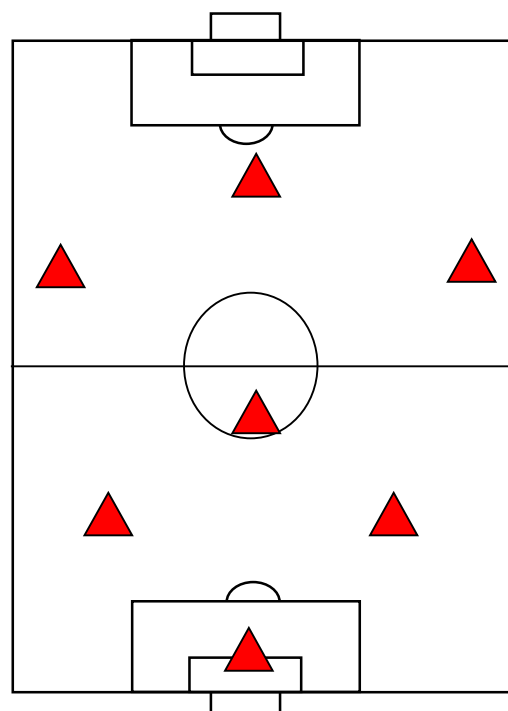
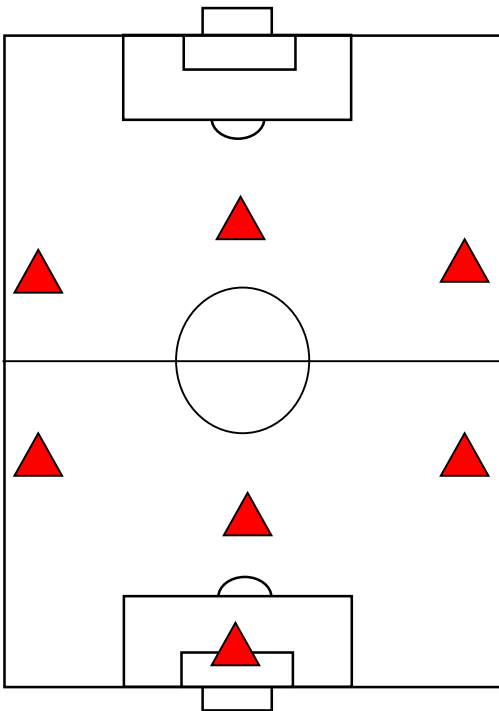
## B. Speelwijze 4 tegen 4

Leeftijdsgroep Minipupillen



## C. Speelwijze(n) 7 tegen 7

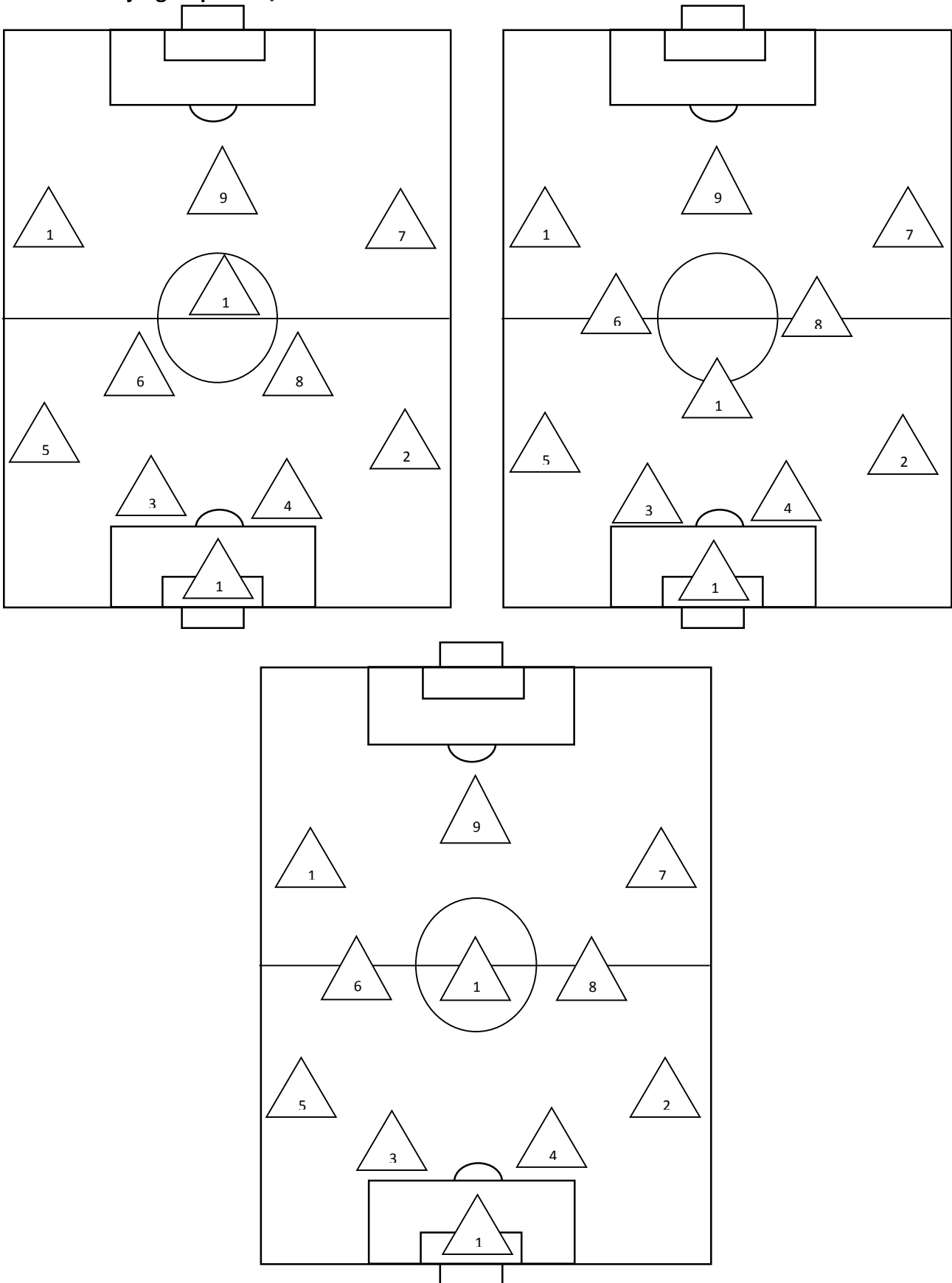
Leeftijdsgroepen F en E



# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## D. Speelwijze(n) 1-4-3-3

Leeftijdsgroepen A t/m D



# Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

## E. Teamtaken per positie bij 1-4-3-3

### Legenda posities

1. Keeper
2. Rechtsachter
3. Laatste man/vrouw
4. Voorstopper
5. Linksachter
6. Rechtermiddenvelder
7. Rechteraanvaller
8. Linkermiddenvelder
9. Centrale aanvaller
10. Centrale middenvelder
11. Linkeraanvaller

### Teamtaken balbezit

Positie	Omschrijving
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Snelheid in de opbouw</li><li>- Bij inspelen 3 of 4 meelopen in de richting van de bal</li><li>- Bij balbezit op middenlijn 16-meter staan</li></ul>
2 en 5	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bij opbouw diep en breed uitlopen</li><li>- Ruimte houden voor diepe bal naar 7 of 11</li><li>- Denken over situatie "Wat als ...?"</li><li>- Voor 3 en 4 blijven</li><li>- Opbouw zoeken naar 9</li></ul>
3 en 4	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aanspeelbaar op punt 16-meter</li><li>- Centrum bemannen</li><li>- Naast elkaar in de opbouw</li><li>- Zorgen voor aansluiting bij diepe bal</li></ul>
6 en 8	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ruimte maken voor de diepe bal</li><li>- Altijd achter de bal aanbieden</li><li>- Ruimte maken of houden voor 10</li><li>- In centrum spelen</li></ul>
7 en 11	<ul style="list-style-type: none"><li>- Veld breed en diep maken of houden</li><li>- Bal aan de buitenkant veld aannemen</li><li>- Vooractie achter rug tegenstander maken</li><li>- Actie naar goal gericht</li><li>- Kaats met 10 aangaan</li><li>- Voorzet geven</li></ul>

## Jeugd Opleidingsplan VV Papendrecht 2014 - 2018

- 9
  - Diep aanspeelbaar zijn
  - Vooractie maken om aanspeelbaar te zijn
  - Doelgerichte actie maken
  - Ruimte tot 7 en 11 bestrijken
  - Communiceren met 10
  
- 10
  - Ruimte maken voor de diepe bal
  - Kaats aangaan met 9
  - Moment van kaats kiezen
  - Ruimte achter 9 bespelen

### Teamtaken balbezit tegenpartij

Positie	Omschrijving
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bij balbezit tegenpartij op middenlijn 16-meter staan</li><li>- Coachen van 2 en 5 (knijpen)</li></ul>
2 en 5	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verantwoordelijk voor (ruimte)dekking</li><li>- Knijpen bij bal aan andere zijde van veld</li><li>- Rugdekking 3 en 4 verlenen</li><li>- Resoluut in duel</li></ul>
3 en 4	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oppakken van diepe spits</li><li>- Coachen van elftal</li><li>- Instappen als 6 en 8 voorbij gespeeld zijn</li><li>- Altijd in centrum zijn</li><li>- Rugdekking 2 en 5 verlenen</li></ul>
6 en 8	<ul style="list-style-type: none"><li>- In het centrum de gevaarlijkste man oppakken</li><li>- Schuin achter elkaar spelen</li><li>- Controlerend spelen</li><li>- Modereren: bepalen hoe het speelveld wordt ingericht</li></ul>
7 en 11	<ul style="list-style-type: none"><li>- Knijpen als de bal aan andere zijde is</li><li>- Recht op de man met bal lopen</li><li>- Lange bal eruit halen</li><li>- Moment van storen kiezen</li></ul>
9	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recht op de man met bal lopen</li><li>- Lange bal eruit halen</li><li>- Opjagen</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lange bal(lijn) eruit halen</li><li>- Ruimte achter 9 bespelen</li><li>- Zorgen dat de 'tweede bal' wordt gewonnen</li></ul>

## Balbezit 1-4-3-3

Bij balbezit vanuit de opbouw zo mogelijk de diepte zoeken op 7 of 11. Dit kan alleen als 6 en 8 en 10 de ruimte houden (voorwaarde creëren) voor de dieptebal. Dan vanuit de beweging de kaats zoeken of juist de ruimte gebruiken voor het maken van een individuele actie. 6, 8 en 10 niet te diep spelen.

Bij balbezit vanuit de verovering op het middenveld direct de diepte op 9 zoeken. Proberen 10 over te slaan zodat deze vanuit de beweging gevaarlijk kan worden.



### Opbouw:

- 2 en 5 breed en diep weglopen
- 3 en 4 op punt 16 meter aanbieden
- indien opbouw via 3  
-> 6 wegtrekken (ruimte maken)
- lijn naar 7 (en/of 11) openhouden



### Aanvallen:

- 6 en 8 maken/houden ruimte voor 10
- 6 en 8 komen niet voor 10
- 10 komt na balaanname spitsen vrij
- voorkom het 'dichtlopen'



## Balbezit tegenpartij 1-4-3-3

Bij balbezit tegenpartij 7, 9 en 11 op balbezittende speler druk zetten. 6 en 8 pakken de gevaarlijkste middenvelder op. 10 haalt de diepe bal (lijn) eruit. 7 en 11 knijpen als de bal aan de andere zijde van het veld is.

Verdediging instappen als het middenveld achter de bal is anders terugzakken om het middenveld de gelegenheid te geven om terug te zakken (achter de bal te komen).



### Opbouw verstoren:

- 9 recht op de man met bal
- indien opbouw via links, 7 knijpen
- 10 lange bal(lijn) eruit halen
- 6 en 8 man dicht bij bal dekken

### Bal winnen:

- duel om de bal winnen
- 6 en 8 rugdekking geven aan elkaar
- achterhoede instappen bij duel 6 en 8