

Jeugdbeleidsplan

FC Lewenborg

Groningen
Oktober 2006
Versie 1.1

Inhoudsopgave

1.	INLEIDING	4
2.	BESCHRIJVING HUIDIGE SITUATIE	5
3.	DE MISSIE VAN FC LEWENBORG	5
4.	VISIE EN DOELSTELLINGEN.....	5
4.1.	VISIE OP DE JEUGDAFDELING OP MIDDELLANGE TERMIJN	5
4.2.	DOELSTELLINGEN OP BELEIDSNIVEAU	5
4.3.	DOELSTELLINGEN OP RESULTAATNIVEAU	6
5.	ORGANISATIE JEUGDAFDELING	6
6.	FUNCTIEOMSCHRIJVINGEN JEUGDAFDELING	6
6.1.	VOORZITTER JEUGDBESTUUR	6
6.2.	SECRETARIS JEUGDBESTUUR	7
6.3.	HOOFD TECHNISCHE ZAKEN (HTZ) JEUGDBESTUUR	7
6.4.	WEDSTRIJDSECRETARIS	7
6.5.	JEUGDCOÖRDINATOR.....	7
6.6.	COÖRDINATOR SCHEIDSRECHTERS.....	7
6.7.	WEDSTRIJDCOÖRDINATOR.....	8
6.8.	TRAINER.....	8
6.9.	TEAMLEIDER	8
6.10.	COÖRDINATOR MATERIALEN.....	8
6.11.	COÖRDINATOR TOERNOOIEN	8
7.	OVERLEGSTRUCTUUR JEUGDAFDELING.....	8
8.	GEDRAGSREGELS	9
8.1.	GEDRAGSREGELS VOOR SPELERS.....	9
8.1.1.	<i>Sancties</i>	<i>10</i>
8.1.2.	<i>Rode en gele kaarten</i>	<i>10</i>
8.2.	GEDRAGSREGELS VOOR OUDERS	11
8.3.	GEDRAGSREGELS VOOR KADER VAN FC LEWENBORG.....	11
9.	OPLEIDING	12
9.1.	UITGANGSPUNTEN VOOR DE VERSCHILLENDE CATEGORIEËN	12
9.2.	PUPILLEN.....	13
9.3.	JUNIOREN	13
9.4.	KENMERKEN EN TRAININGSDOELSTELLINGEN PER CATEGORIE	14
9.5.	OPLEIDING EN BEGELEIDING VAN TRAINERS.....	14
10.	SELECTIE	14
10.1.	SELECTIEBELEID	14
10.2.	BEOORDELINGSPROCEDURE.....	15
10.3.	INDELING.....	16
10.4.	OVERGANG NAAR SENIOREN.....	17
11.	SPELEN IN SELECTIES BUITEN FC LEWENBORG	17
12.	ORGANISATIE TOERNOOIEN	18
13.	ACTIVITEITENPROGRAMMA.....	18

BIJLAGEN	20
BIJLAGE WERKINSTRUCTIE LEIDER JEUGDTEAM	20
BIJLAGE TRAININGSDOELSTELLINGEN PER CATEGORIE (ZEISTER VISIE).....	21
<i>F-Juniores</i>	21
<i>E-juniores</i>	22
<i>D-juniores</i>	23
<i>C-juniores</i>	24
<i>B-juniores</i>	25
<i>A-juniores</i>	27

1. Inleiding

Het doel van dit beleidsplan is het vastleggen van het beleid voor het kader van de vereniging. De huidige situatie wordt beschreven en ook is in dit beleidsplan vastgelegd in welke richting de vereniging zich de komende jaren wil ontwikkelen.

Niet in de laatste plaats dient dit beleidsplan om het beleid zichtbaar te maken voor spelers, ouders en andere betrokkenen.

Een eerdere versie van dit jeugdbeleidsplan is in 2003 opgesteld door het toenmalige jeugdbestuur (Casper Kremer, Anita Schuiten, Bernard Stiekema) m.m.v. Christiaan Geersinga.

Het Technisch Jeugdbeleidsplan dat in de 80-er jaren van de vorige eeuw voor de vereniging is ontwikkeld door Jos Bolt en in 1997 is herzien door Dick Visser, is bij de actualisatie van dit jeugdbeleidsplan dankbaar geraadpleegd en waar nodig gebruikt. De vele erin beschreven oefenstof is niet overgenomen.

Deze versie van het jeugdbeleidsplan is tot stand gekomen onder verantwoordelijkheid van het jeugdbestuur in het seizoen 2005-2006 (Koos Oosting, Lina van Dorrestein en Dirk Huizinga) m.m.v. Matty Feylbrief, Jacob de Noord, Jan IJsselstein, Kris Tuinier en onder redactie van Theo Maas. Het bestuur van FC Lewenborg (Harry de Wolf, Kris Tuinier, Dirk Huizinga) heeft het plan (versie 1.0) vastgesteld in zijn vergadering van 31 oktober 2006. In de voor u liggende versie (1.1) zijn enkele hoofdstukken en bijlagen verwijderd. Voor leden is een volledige versie verkrijgbaar bij het bestuur.

2. Beschrijving huidige situatie

FC Lewenborg ligt temidden van een zestal wijken in de stad Groningen; de wijken Lewenborg, Ulgersmaborg, Oosterhogebrug, Ruischerwaard, Zilvermeer en Drielanden. Dit zijn vrijwel allemaal relatief jonge wijken, met veel gezinnen.

Binnen deze wijken heeft de vereniging een duidelijke functie, waarbij met name de jeugdafdeling, met 280 leden, tot een van de grootste jeugdafdelingen van Groningen gerekend kan worden. Daarnaast heeft FC Lewenborg 6 seniorenteam, waarin veel ex-jeugdleden spelen.

In de directe omgeving zijn vijf andere voetbalverenigingen actief: GVAV, DIO, Oosterparkers, Engelbert en damesvoetbalvereniging DIVA '83.

FC Lewenborg is een nog relatief jonge vereniging (1976), met een qua achtergrond sterk uiteenlopend ledenbestand, dat daarmee de samenstelling van de omringende wijken aardig weerspiegelt. Kenmerkend voor de club is dat met relatief weinig middelen een goede jeugdafdeling is opgebouwd; de grote betrokkenheid door de jaren heen van een klein contingent vrijwilligers is daar zeker mede debet aan.

3. De missie van FC Lewenborg

Het belangrijkste uitgangspunt van het jeugdbeleid is dat elk jeugdlid met veel plezier en op eigen niveau moet kunnen voetballen bij FC Lewenborg. Dit betekent dat selectievoetbal niet ten koste mag gaan van aandacht voor de andere teams. Het betekent ook dat naast voetbal aandacht wordt besteed aan gezelligheid en clubbinding.

FC Lewenborg is ook een vrijwilligersorganisatie. Zonder de inzet van vrijwilligers bestaat de club niet. Haar vrijwilligers zijn de kracht van de vereniging, maar ook haar zwakte als te weinig handen het vele werk moeten doen. Vrijwilligers moeten zich, net als de spelers, 'thuis' voelen bij de club. Dan kan FC Lewenborg haar belangrijke rol in het maatschappelijke midden voor de omringende wijken blijven spelen.

4. Visie en doelstellingen

4.1. Visie op de jeugdafdeling op middellange termijn

- Ontwikkelen van de individuele kwaliteiten van de speler
- Ontwikkelen van een technisch verzorgde speelstijl van de speler
- Ontwikkelen van respect voor elkaar en de tegenstander binnen en buiten het veld
- Aanvullen van het kader vanuit de eigen gelederen

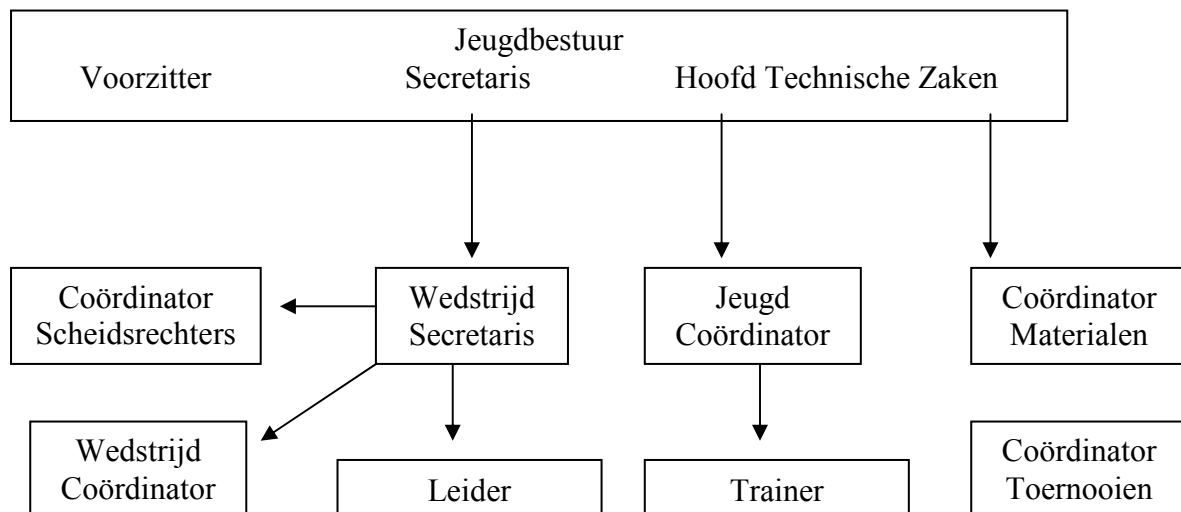
4.2. Doelstellingen op beleidsniveau

- Stabiliteit van bestuur
- Besef ontwikkelen dat we het samen (moeten) doen; (waardering voor) vrijwilligerswerk stimuleren
- Duidelijkheid van taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden

4.3. Doelstellingen op resultaatniveau

- Mogelijk maken dat ieder op zijn eigen niveau kan spelen, waarbij gestreefd wordt naar een goede mix tussen speelplezier en ambitieniveau, met oog voor continuïteit in prestaties.
- Voor de selectieteams wordt een ambitieniveau nagestreefd dat, mede gelet op de historie, als wenselijk en haalbaar wordt gezien. Het beleid van de club is er niet op gericht dit niveau, ten koste van andere -belangrijkere- waarden voor de club, altijd te behouden of (weer) te bereiken. Het ambitieniveau is indicatief:
 - voor de junioren selectieteams: derde divisie landelijk
 - voor de pupillen selectieteams: hoofdklasse
 - voor de F-pupillen selectieteams: eerste klasse
- De overige teams worden ingedeeld in de klasse waarin realistisch te verwachten valt dat er minimaal in de subtop gespeeld kan worden
- Het bereiken van een goede doorstroming naar de eerste selectie.

5. Organisatie jeugdafdeling



Het jeugdbestuur ontwikkelt beleid voor de jeugdafdeling en geeft leiding aan de uitvoering van het beleid.

6. Functieomschrijvingen jeugdafdeling

6.1. Voorzitter jeugdbestuur

- Overall coördinator van de jeugdafdeling
- Vertegenwoordigt de jeugdafdeling in het hoofdbestuur
- Ontwikkelt nieuw beleid en zorgt voor onderhoud van het vastgestelde beleid
- Stuurt de uitvoering van het jeugdbeleid aan
- Verantwoordelijk voor activiteiten van de jeugdafdeling buiten het voetbal.

6.2. Secretaris jeugdbestuur

- Draagt zorg voor het secretariaat van de jeugdafdeling en de verslaglegging van het jeugdbestuur
- Vervangt de voorzitter bij afwezigheid in het hoofdbestuur
- Coördineert de communicatie met de KNVB voor de jeugdafdeling
- Coördineert de wedstrijdsecretarissen
- Stuurt de coördinator toernooien aan
- Verantwoordelijk voor (informatie op) teletekst (pagina 252 NieuwsTV)
- Verantwoordelijk voor de veldaanvragen (en afmeldingen) voor wedstrijden en trainingen bij de Dienst OCSW van de Gemeente Groningen.

6.3. Hoofd Technische Zaken (HTZ) jeugdbestuur

- Verantwoordelijk voor het technisch beleid van de jeugdafdeling. Hij stemt dit af met de hoofdtrainer, die verantwoordelijk is voor het technisch beleid van de club
- Stuurt de jeugdcoördinator(en) en de coördinator materialen aan
- Aanspreekpunt in het jeugdbestuur bij eventuele geschillen met trainers, leiders, spelers en ouders
- Verantwoordelijk voor het aanstellen van trainers en de samenstelling van de teams.

6.4. Wedstrijdsecretaris

- Zorgt voor administratie en communicatie mbt teams, trainingen en wedstrijden
- Onderhoudt de spelerslijsten van de teams
- Zorgt voor werving van leiders
- Stuurt leiders en coördinator scheidsrechters aan.

6.5. Jeugdcoördinator

- Verantwoordelijk voor de ontwikkeling van het jeugdvoetbal van de club
- Adviseert het Hoofd Technische Zaken mbt het technisch beleid van de jeugdafdeling en geeft uitvoering aan dit beleid
- Stuurt jeugdtrainers aan
- Volgt ontwikkelingen in het jeugdvoetbal
- Voert regelmatig overleg met trainers, leiders, jeugdbestuur
- Adviseert HTZ bij het aanstellen van trainers
- Adviseert HTZ bij de samenstelling van teams
- Is goed geïnformeerd over gedrag en voetbalkwaliteiten van spelers en teams
- Meldt ernstige overtredingen of herhaald wangedrag bij het jeugdbestuur.

6.6. Coördinator Scheidsrechters

- Zorgt voor een voldoende pool van clubscheidsrechters voor de jeugdteams
- De Coördinator scheidsrechters ondersteunt de wedstrijdsecretarissen bij het organiseren van de wedstrijddag en is contactpersoon voor de scheidsrechters
- Zorgt dat scheidsrechters gevonden worden voor die wedstrijden waar geen aangewezen scheidsrechter voor is
- Zorgt voor vervangende scheidsrechters indien aangewezen scheidsrechters teruggetrokken worden
- Voert overleg met de clubscheidsrechters
- Bewaakt de kwaliteit van de clubscheidsrechters en initieert daar waar nodig scholing of cursussen.

6.7. Wedstrijdcoördinator

- Verantwoordelijk voor een goed verloop van de wedstrijddag (zie werkinstructie).

6.8. Trainer

- De taak van de trainer is een zo groot mogelijke bijdrage leveren aan de individuele ontwikkeling van jeugdspelers en het zo goed mogelijk laten functioneren van de jeugdteams.
- Trainingen voorbereiden, uitvoeren en evalueren
- Werken volgens jeugdbeleidsplan FC Lewenburg en technisch beleid van jeugdbestuur en jeugdcoördinatoren
- Bijhouden vorderingen spelers
- Toezien dat jeugdspelers zich gedragen overeenkomstig de regels en normen van FC Lewenburg
- Voert regelmatig overleg met andere trainers en jeugdcoördinator
- Adviseert HTZ en jeugdcoördinator bij samenstelling team

Voor selectieteams:

- Bepalen selectie uit pool van selectiespelers aan begin van het seizoen
- Coachen van wedstrijden (beker- en competitiewedstrijden, vriendschappelijke wedstrijden en toernooien)
- Leiding geven aan begeleidingsstaf op wedstrijddagen.

6.9. Teamleider

- Jeugdleiders zorgen voor de begeleiding van de spelers van hun team bij wedstrijden, toernooien en nevenactiviteiten (zie werkinstructie).

6.10. Coördinator Materialen

- Verantwoordelijk voor aanschaf, onderhoud en uitgifte van materialen voor trainingen en wedstrijden aan trainers en leiders binnen het daartoe door de penningmeester van de vereniging beschikbaar gestelde budget.

6.11. Coördinator Toernooien

- Zorgt voor voldoende aanbod van toernooien om alle jeugdteams van FC Lewenburg in te kunnen schrijven
- Schrijft in overleg met trainers selectieteams in voor uit-toernooien en deelt overige teams in naar sterkte en beschikbare aanbod
- Organiseert toernooien voor de jeugd op het eigen sportpark zoals het Wieb Mulder toernooi en het Zwaluwentoernooi
- Contactpersoon tussen jeugdteams van FC Lewenburg en andere verenigingen die een toernooi organiseren
- Verantwoordelijk voor administratie en inschrijving van toernooien
- Communiceert in overleg met secretaris jeugdbestuur over toernooi-deelname
- Legt ervaringen met toernooien vast.

7. Overlegstructuur jeugdafdeling

- Tweewekelijks overleg jeugdbestuur

- Wekelijks overleg wedstrijdsecretarissen
- Tweewekelijks overleg jeugdbestuur en wedstrijdsecretarissen
- 3 maal per jaar overleg trainers – jeugdcoördinatoren – jeugdbestuur (HTZ)
- 2 maal per jaar overleg trainers – leiders – wedstrijdsecretarissen - jeugdcoördinatoren - jeugdbestuur.

De eerste bijeenkomst voor teamleiders moet vroeg in het seizoen worden belegd zodat de afspraken duidelijk zijn bij het begin van de competitie. Lopende het seizoen moet er aandacht zijn voor de leiders van nieuwe teams (inwerken).

8. Gedragsregels

Van de leden van FC Lewenborg wordt verwacht dat zij zich zowel binnen als buiten het veld correct en sportief gedragen. Dit houdt in dat leden zich aan de regels van de KNVB houden, maar ook aan de interne gedragsregels van FC Lewenborg.

8.1. Gedragsregels voor spelers

Nr	Gedragsregel	Actie	Wie
1.	Zorg dat je op tijd bent voor de training en de wedstrijd. Als je verhinderd bent voor de training of wedstrijd, laat je dit tijdig weten aan de trainer of leider.	Meteen op aanspreken	Trainer/leider
2.	Zorg dat je al je spullen bij je hebt en dat ze in orde zijn.	Meteen op aanspreken	Trainer/leider
3.	Ga zorgvuldig om met de spullen van de vereniging. Als spullen vernield worden zullen we de kosten op je verhalen.	Meteen op aanspreken	Een ieder die dit waarneemt ²
4.	Als je het ergens niet mee eens bent, bespreek je dat met je trainer of leider, niet met een ander.		
5.	Maak je voetbalschoenen buiten schoon. Geen flessen of glazen in de kleedkamer en zeker geen alcohol.	Meteen op aanspreken	Trainer/leider/medespeler
6.	Douchen is verplicht, het gebruik van badslippers ook. Laat de kleedkamer schoon en heel achter.	Meteen op aanspreken	Trainer/leider/medespeler
7.	Het is niet toegestaan in andere teams te spelen zonder toestemming vooraf van de trainer of leider.	Op aanspreken	Trainer/leider ³
8.	Geen alcohol, tabak of andere drugs gebruiken voor de training of de wedstrijd.	Meteen op aanspreken	Trainer/leider/medespeler
9.	Het dragen van scheenbeschermers is verplicht, ook tijdens de training.	Zonder niet spelen	Trainer/leider
10.	Gedraag je binnen en buiten het veld als een sportieve voetballer. Realiseer je dat je gedrag niet alleen iets zegt over jezelf maar ook afstraalt op je club. Reageer niet op provocaties binnen en buiten het veld.	Op aanspreken/corrigeren	Trainer/leider/medespeler
11.	Voetbal is een teamsport. Als iemand een mindere dag heeft, besef dan dat jij dat ook wel eens hebt. Steun elkaar. Als je je medespeler een aanwijzing wilt geven doe dat dan op een positieve manier.	Op aanspreken/corrigeren	Trainer/leider/medespeler
12.	De scheidsrechter heeft altijd gelijk ook al heeft hij ongelijk. Niet praten tegen de scheidsrechter; als er iets op	Op aanspreken/corrigeren	Trainer/leider/medespeler

te merken is doet de aanvoerder dat (duidelijk mag, maar altijd beleefd blijven!). Bedenk dat de scheidsrechter ook een vrijwilliger is en dat je zonder scheidsrechter niet voetbalt.		
--	--	--

²Indien er geen vernielingen zijn aangericht kan er volstaan worden met aanspreken. Indien er iets vernield is, moet de naam van de speler doorgegeven worden aan het bestuur, i.v.m. het verhalen van de kosten.

³Voordat een speler in een ander team mag spelen moet er tijdig contact opgenomen worden met de trainer of leider van het donerende team. Indien deze niet bereikt kan worden, dan moet op de wedstrijddag contact opgenomen worden met de wedstrijdcoördinator. Pas als er toestemming gegeven is mag er gespeeld worden. Indien een speler die geschorst is in een ander team speelt, volgt 1 wedstrijd extra schorsing.

8.1.1. Sancties

Bij overtreding van de gedragsregels voor spelers (zie boven), bij gebrek aan inzet tijdens de training of wedstrijd en bij wangedrag in of buiten het veld, kan de trainer of de leider besluiten een straf op te leggen. De trainer/leider bepaalt dan de strafmaat. Hierbij kan gedacht worden aan strafcorvee, een wedstrijd op de bank zitten, een straftraining of juist niet trainen, een klusje doen voor de vereniging, etc. Het jeugdbestuur kan altijd, afhankelijk van de ernst en de aard van de overtreding, besluiten een lid ter verantwoording te roepen.

Als er sprake is van een ernstige overtreding of herhaald wangedrag, wordt dat gemeld bij de jeugdcoördinator of het bestuur en kan na overleg met de trainer, de leider en de wedstrijdsecretaris door het jeugdbestuur besloten worden het lid een zwaardere straf toe te kennen, bijvoorbeeld een schorsing. Hierbij geldt het gedragsconvenant van de club.

In geval van vernielingen zal de ontstane schade op het lid verhaald worden.

Bij het vaststellen van de strafmaat wordt rekening gehouden met de volgende zaken:

1. Het soort overtreding of wangedrag
2. Komt het vaker voor
3. Bijzondere persoonlijke omstandigheden
4. Leeftijd

Als het een ernstige overtreding of herhaald wangedrag betreft wordt het betrokken lid in de gelegenheid gesteld het incident/ zijn gedrag bij het bestuur toe te lichten. In het geval dat er geen nieuwe feiten gepresenteerd worden zal het besluit over de strafmaat tijdens dit gesprek meegedeeld worden. Indien er wel belangrijke nieuwe feiten gepresenteerd worden zal het bestuur deze feiten meenemen in de nieuw vast te stellen strafmaat.

Bij schorsing, vergoeding van schade en/ of overplaatsing naar een ander team zal dit (schriftelijk) aan de volgende personen gemeld worden:

1. Het lid
2. De ouders/ verzorgers
3. Trainer en leider
4. Wedstrijdsecretaris.

8.1.2. Rode en gele kaarten

Boetes voor gele en rode kaarten zijn voor rekening van de speler.

Rode kaarten kunnen als volgt verdeeld worden:

1. Geweld (slaan, duwen, schoppen, spugen, enz.), waarbij verschil wordt gemaakt tussen geweld tegen een speler of omstander en geweld tegen een scheidsrechter.

2. Harde spelovertradingen
3. Verbaal geweld (schelden, protesteren, enz.)

Bij rode kaarten overlegt de wedstrijdcoördinator met alle betrokken partijen (lid, leider, scheidsrechter, getuigen) en rapporteert dezelfde dag aan de KNVB en bij de eerstvolgende vergadering aan het jeugdbestuur.

Bij direct rood volgt onmiddellijk schorsing. Je mag dus de eerstvolgende wedstrijd **niet** meespelen. Het staat de club vrij bij ernstige overtradingen (met name het gebruik van geweld) een zwaardere strafmaat te hanteren dan de KNVB oplegt.

Bij gele kaarten houdt de club zich aan de strafmaat die de KNVB oplegt.

8.2. Gedragsregels voor ouders

- Zorg dat uw kind op tijd op de training is
- Als uw kind verhinderd is voor de training, laat dit tijdig weten aan de trainer
- Zorg dat uw kind op tijd is voor de wedstrijd
- Als uw kind verhinderd is voor de wedstrijd, laat dit minimaal 2 dagen van tevoren weten aan de leider of trainer
- Zorg dat de spullen van uw kind in orde zijn
- Kom regelmatig kijken bij de wedstrijden (en trainingen)
- De trainer is verantwoordelijk voor de selectie en opstelling; bespreek problemen in eerste instantie met hem
- Gedraag u als een goed supporter, geen commentaar op de wedstrijdleiding of op het andere team. Hou het gezellig
- Aanmoedigen mag, maar laat het coachen van het team (ook van uw eigen kind) over aan de trainer of leider
- Besef dat de club draait op vrijwilligers. Hou daar rekening mee als u commentaar hebt op de gang van zaken
- Biedt u aan als vrijwilliger. Een vereniging kan zonder vrijwilligers niet overleven. Als het u niet lukt om een structurele bijdrage te leveren (als leider, trainer, bestuurslid, wedstrijdcoördinator, kantine medewerker, etc), steek dan af en toe een helpende hand toe.

8.3. Gedragsregels voor kader van FC Lewenburg

Kaderleden zijn: bestuursleden, trainers, leiders en alle andere vrijwilligers die een functie binnen de club vervullen.

- Van kaderleden van FC Lewenburg wordt verwacht dat ze zich aan gemaakte afspraken houden
- Van het kader van FC Lewenburg wordt verwacht dat zij het vastgestelde beleid uitdragen en uitvoeren
- Het kader van FC Lewenburg heeft een voorbeeldfunctie voor de leden en gasten van de club
- Leden kunnen verwachten dat klachten over het kader serieus behandeld worden door het bestuur

9. Opleiding

9.1. Uitgangspunten voor de verschillende categorieën

Bij de opleiding/ training van jeugdspelers van FC Lewenburg wordt uitgegaan van de zgn. Zeister Visie. De Zeister Visie gaat uit van voetbal-eigen doelstellingen. Elke speler krijgt de mogelijkheid om actief bezig te zijn op zijn of haar niveau en wordt gestimuleerd tot leren door de trainer/coach. Trainingen worden opgebouwd aan de hand van zogenaamde 'voetbalproblemen'.

Algemene eisen waaraan **elke** voetbaltraining moet voldoen, zijn:

1. Voetbal-eigen doelstellingen, zoals:
 - doelpunten maken/ voorkomen
 - opbouwen/ samenwerken
 - doelgerichtheid
 - snelle omschakeling bij balbezit/-verlies
2. Veel herhalingen
 - veel beurten
 - geen lange wachttijden (houd vaart erin)
 - goede planning (trainingsopbouw)
 - voldoende ballen
3. Houd rekening met niveau
 - leeftijd
 - vaardigheid
 - ambitie (prestatie \diamond speelplezier)
4. Juiste coaching
 - duidelijke instructies
 - spelers beïnvloeden/ laten leren (door ingrijpen/ stopzetten; aanwijzing geven, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, voorbeeld geven, voordoen)

Trainingsopbouw:

Een training wordt opgebouwd aan de hand van een voetbalprobleem (analyse uit wedstrijd) en/of een categorie-specifieke trainingsdoelstelling. Elke training bestaat uit vier fases:

Inleiding; warming-up en uitleg van het probleem/ de doelstelling; kijken of de bedoeling duidelijk is; de training kan bestaan uit verschillende oefeningen m.b.t. hetzelfde probleem/ doelstelling.

Toepassingsfase; er wordt nu nadrukkelijk situationeel en begeleidend gecoacht, waarbij het spel ook stilgelegd wordt; de leermomenten vinden plaats.

Trainingsfase; toepassing van het voetbalprobleem/ de doelstelling in wedstrijd situaties, bijvoorbeeld partijspel of puntentoekenning.

Afsluiting; afbouw van de training bijv met partijspel zonder specifieke opdracht; zo nodig cooling-down; evaluerend moment.

Elke categorie heeft eigen kenmerken en trainingsdoelstellingen die je als trainer moet kennen en nastreven. Bij elke categorie worden de trainingsdoelstellingen onderverdeeld in technische, conditionele, tactische en mentale leerdoelen.

We onderscheiden bij de jeugd twee groepen:

1. de jongere jeugd (pupillen) F t/m D
2. de oudere jeugd (junioren) C t/m A

9.2. Pupillen

De pupillen zijn ingedeeld in 3 leeftijdscategorieën:

- F 6-8 jarigen
- E 8-10 jarigen
- D 10-12 jarigen

Algemene kenmerken van pupillen zijn:

- F** snel afgeleid; kan zich niet lang concentreren; speels; individueel ingesteld; weinig gevoel samen wat te doen. Een kluwen enthousiaste spelertjes achter een bal aan.
- E** meer bereid deel uit te maken van een team; ziet het verschil in voetbalkwaliteiten; balbehandeling begint erop te lijken. De **ideale** leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen; het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster dan op jongere leeftijd.
- D** meer geneigd zich te meten met anderen; kan het aan in teamverband een doel na te streven; beheerst de eigen bewegingen en is bewust bezig zijn prestatie op te vijzelen.

Trainingsdoelstellingen voor pupillen zijn:

- F** wennen door spelen; baas worden over de bal; dit is op deze leeftijd de belangrijkste weerstand; leren in spelvormen waarbij iedere speler zoveel mogelijk aan de bal is.
- E** vooral technische vaardigheden ontwikkelen; spelenderwijs aanleren van technische grondvormen (aan- en meenemen, koppen, plaatsen, trappen, dribbelen, stoppen, afwerken, ingooien, passeren, kaatsen).
- D** technische vaardigheid (T) koppelen aan inzicht in het spel (I) en communicatie over het spel (C); samen TIC. De D-pupillen spelen 11 tegen 11 (kan ook nog 7:7); ze moeten dus leren omgaan met een groter veld, meer spelregels, zoals buitenspel, en het spelen op een positie.

9.3. Junioren

De junioren zijn eveneens ingedeeld in 3 leeftijdscategorieën:

- C 12-14 jarigen
- B 14-16 jarigen
- A 16-18 jarigen

Algemene kenmerken van junioren zijn:

- MC** tot 12 jaar loopt de lichamelijke en psychische ontwikkeling van meisjes en jongens redelijk parallel; meisjes komen over het algemeen iets eerder in de puberteit.
- C** veranderingen in en bewustwording van eigen lichaam leidt tot spanningen; puberteit kondigt zich aan; motivatiegebrek; kritische instelling tegenover gezag.
- B** toenemende zelfkennis; streven naar verbetering eigen prestatie; breedtegroei en toenemend spiervolume leiden tot harmonischer lichaamsgroei; toenemend besef van (eigen/gezamenlijke) verantwoordelijkheid voor team en training.
- A** lichamenlijk en geestelijk op weg naar meer evenwicht; kritische zelfinstelling; nemen van medeverantwoordelijkheid; afhankelijk van individuele situatie kenmerken van volwassen gedrag en keuzes (geldingsdrang/ erkenning zoeken; tijdelijke spanningen door school/werk/relatie).

Trainingsdoelstellingen voor junioren zijn:

Gaat het bij de pupillen vooral om de technische rijping, bij de junioren gaat het primair om de inzichtelijke ontwikkeling.

- C** meerdere technische grondvormen in combinatie leren uitvoeren, meer snelheid en hoger tempo; rekening houden met grote verschillen in individuele ontwikkeling; taken die bij bepaalde positie horen zichtbaar maken en aanleren; aanleren specifieke kenmerken per linie, samenwerken linies, aansluiten linies.
- B** verder scholen technische kwaliteiten, inzicht en communicatie; leren waar tegenstander wordt vastgezet; onder toenemende weerstand leren spelen; meer rendement voor het team gaan opleveren.
- A** streven naar maximaal haalbare prestatie voor individu en team; automatisme in technische grondvormen brengen; handelingssnelheid opvoeren in complexe spelsituaties en in vermoeide toestand; verder ontwikkelen individueel tactisch inzicht.

9.4. Kenmerken en trainingsdoelstellingen per categorie

Een meer gedetailleerde beschrijving van de kenmerken en trainingsdoelstellingen per categorie vindt u in de bijlage 3.

9.5. Opleiding en begeleiding van trainers

Trainers worden bij hun aanstelling en tijdens overlegmomenten op de hoogte gebracht van het opleidings- en selectiebeleid van de vereniging en weten dat er van hen wordt verwacht dat zij zich hieraan zullen conformeren.

FC Lewenborg probeert de trainers een uitdagende leeromgeving te bieden door regelmatig gezamenlijk te overleggen, waarbij ervaringen uitgewisseld kunnen worden. Beginnende trainers worden begeleid door meer ervaren trainers en/ of de jeugdcoördinatoren.

Daar waar mogelijk krijgen de trainers de mogelijkheid tot het volgen van cursussen.

10. Selectie

10.1. Selectiebeleid

Het selectiebeleid moet erop gericht zijn iedere speler op zijn eigen niveau te laten spelen en indien mogelijk promotie te laten maken.

Een selectieteam is in principe het eerste team in elke leeftijdscategorie en is binnen de club het hoogst ingedeelde team van die categorie.

Bij de F-teams vindt de indeling op sociale gronden plaats (rekening houdend met vriendjes/ vriendinnetjes en bijv gemak van halen/brengen). Vanaf 2^e jaars F-spelers kan selectie plaatsvinden, rekening houdend met sociale factoren.

In de leeftijdscategorieën E – A kan het derde team een zgn. ‘schaduwteam’ zijn; dit bestaat uit beloftevolle eerstejaars spelers.

Factoren die een rol spelen bij de uiteindelijke team-indeling zijn:

- De grootte van de leeftijdsgroep (het aantal spelers dat in het nieuwe seizoen zal spelen in een bepaalde leeftijdsklasse), met daaraan gekoppeld het te verwachten aantal teams.

- De opbouw van de leeftijdsklasse (verhouding eerste- en tweedejaars).
- Eventuele dispensatieaanvragen. Uitgangspunt van de club is dat een speler bij voorkeur in zijn eigen leeftijdscategorie speelt. Er wordt gewaakt voor spelers die vervroegd overgaan naar een volgende leeftijdscategorie. Dit is alleen wenselijk in uitzonderlijke gevallen.
- Het tegemoetkomen van de club aan talentvolle spelers
- Selectie van keepers (jongere teams > wisselen; oudere elftallen > specialiseren)
- Een evenwichtige samenstelling van de niet-selectieteams
- Een juiste sfeer waarin teams goed kunnen presteren.

Wedstrijden meespelen in een oudere leeftijdscategorie is alleen in incidentele gevallen wenselijk; meer dan 3 keer dezelfde speler mee laten spelen in een team van een oudere categorie is alleen na overleg met de jeugdcoördinator toegestaan. Daarbij geldt voor de junioren (categorie C - A) dat het belang van de individuele ontwikkeling zwaarder weegt dan het teambelang; de speler moet zelf willen en bij verschil van mening tussen de trainers beslist de jeugdcoördinator. Bij de pupillen (categorie F – D) geldt dat vooraf overlegd wordt met de teamleider en/of trainer en met de ouders; hier kan geen sprake zijn van een definitieve overgang naar een oudere categorie.

FC Lewenborg kent een sociaal wisselbeleid; d.w.z. in de niet-selectieteams hebben alle spelers recht op evenveel speeltijd. Bij de selectieteams is de regel dat elke speler tenminste de helft van de totale speeltijd¹ in een seizoen speelt.

Ouders, leden, trainers en leiders moeten op de hoogte gesteld zijn van het selectiebeleid en de beoordelingsprocedure middels een korte samenvatting hiervan in de organen van de club en middels een handleiding voor trainers, leiders en andere geïnteresseerden. Een exemplaar van deze handleiding ligt altijd ter inzage op de club.

In die gevallen waarin door bijzondere omstandigheden van het selectiebeleid moet worden afgeweken beslist het jeugdbestuur.

10.2. Beoordelingsprocedure

Beoordeling van jeugdspelers vindt twee maal per jaar plaats: tijdens de winterstop en voor het einde van het seizoen (april). De beoordeling van jeugdspelers begint bij de tweedejaars F-spelers, na de winterstop, voorafgaand aan hun overgang naar de E-pupillen.

Spelers worden beoordeeld op technische, conditionele, tactische en mentale kwaliteiten door de trainer en de teamleider(s). De beoordelingen worden vastgelegd op beoordelingsformulieren.

Na de winterstop wordt tweedejaars spelers, als onderdeel van de beoordelingsprocedure voor de selectieteams, de mogelijkheid geboden mee te trainen met de selectieteams uit de leeftijdscategorie waarin zij het jaar daarop uit zullen komen. Trainers zorgen er in onderling overleg voor dat alle potentiële kandidaten deze gelegenheid krijgen. De jeugdcoördinator wijst in overleg met de trainer de spelers aan die hiervoor in aanmerking komen. Een en ander is bedoeld om talentvolle spelers uit alle teams een extra beoordelingsmoment te geven (door een andere trainer).

¹ Totale speeltijd wordt gerekend naar de totaal beschikbare tijd van de speler voor het betreffende team

10.3. Indeling

Zowel de club als de spelers hebben belang bij een zo tijdig mogelijk bekend worden van de teamindelingen.

De trainer en jeugdcoördinator doen, na advies te hebben ingewonnen bij de teamleider(s), een voorstel in welk elf- of zevental een speler in het volgende seizoen zal worden ingedeeld. Over de voorgestelde indeling wordt per categorie een overleg georganiseerd met alle betrokken trainers en teamleiders. Het hoofd Technische Zaken van het jeugdbestuur beslist over de uiteindelijke indeling. Een tussentijdse wisseling van team, na de winterstop, is op deze wijze in uitzonderlijke gevallen ook mogelijk.

De indeling voor het nieuwe seizoen wordt uiterlijk 15 mei bekendgemaakt. De indeling wordt gepubliceerd in de organen van de club (mededelingenbord, internetsite en/of kabelkrant). Trainingen en officiële wedstrijden worden tot aan de zomerstop **in de oude samenstelling** gehouden/ gespeeld; toernooien voor zover de toernooiregels zich daar niet tegen verzetten.

Bij de team-indelingen zoals hierna beschreven gaat het uitdrukkelijk om een ideaalplaatje waar de club zoveel mogelijk naar streeft. Het is belangrijk om te beseffen dat er veel factoren een rol spelen om tot een zo optimaal mogelijke teamindeling te komen. Zo is het aantal ingeschreven jeugdspelers per categorie voor de zomerstop bepalend voor het aantal teams dat bij de KNVB aangemeld wordt. Het aantal beschikbare spelers ‘matcht’ zelden met de ideale situatie. Ook daarna blijft de toestand tot en met de start van het nieuwe seizoen enigszins ‘vloeiend’ door aan- en afmeldingen. Iedere speler heeft er recht op tenminste vóór aanvang van de competitie te weten in welk team hij of zij is ingedeeld.

Meisjes kunnen niet verplicht worden in een meisjesteam te spelen, zij houden de vrijheid te kiezen voor een meisjesteam (MC) of een regulier team. Het spreekt voor zich dat de club graag een sterk meisjesteam ziet.

Nieuwe leden (beginners en overplaatsingen) die zich bij aanvang van het nieuwe seizoen hebben aangemeld én door de KNVB zijn toegelaten, worden altijd in een team ingedeeld. Later in het seizoen aangemelde leden worden pas in een team geplaatst na overleg met de jeugdcoördinator en de wedstrijdsecretaris van de betreffende leeftijdscategorie. In eerste instantie zal een dergelijke speler alleen maar deelnemen aan de trainingen. Afhankelijk van toelating door de KNVB én van ruimte in een team, zal deze speler ook deel kunnen nemen aan wedstrijden. Nieuwe teams worden pas aangemeld als het minimaal vereiste aantal spelers – die niet meer in andere teams zijn in te delen – aanwezig is om een team te formeren én aan de noodzakelijke faciliteiten voldaan kan worden (trainer, leider, accommodatie).

Bij de indeling voor de zomerstop bestaan F- en E-teams uit 7-8 spelers, D-teams beginnen met 11-12 spelers, zodat er bij aanvang van het nieuwe seizoen nog ruimte is om nieuwe spelers toe te voegen. Voor E en F-teams geldt dat een team uiteindelijk bestaat uit 10-12 spelers, voor D-teams geldt dat er uiteindelijk 14-16 spelers per elftal worden ingedeeld.

Voor de **selectie-elftallen** in de categorie C, B en A geldt dat er wordt gestart met maximaal 19 spelers. De definitieve samenstelling van deze elftallen is uiterlijk 2 weken

na aanvang van het nieuwe seizoen bekend, maar in ieder geval vóór aanvang van de eerste competitiewedstrijd. Oefen-/selectiewedstrijden moeten dus voor de zomerstop of onmiddellijk na aanvang van het nieuwe seizoen (sportpark weer open) gespeeld worden.

Bij de indeling van de overige elftallen in de categorie C, B en A voor de zomerstop, wordt rekening gehouden met de spelers die afvallen uit deze eerste selecties. Deze zullen in het algemeen uitstromen naar resp. C2, B2 en A2. Deze teams zullen bij de indeling voor de zomerstop uit niet meer dan 7-8 spelers mogen bestaan. Voor de eerste wedstrijden in het nieuwe seizoen (oefen/beker) moeten deze teams dan spelers lenen van de selectie-teams en/of van andere teams in dezelfde leeftijdscategorie. De overige teams in de categorie C, B en A dienen bij de indeling voor de zomerstop uit niet meer dan 13-14 spelers te bestaan, zodat ook hier rekening wordt gehouden met het feit dat er nog nieuwe leden kunnen worden toegevoegd aan de elftallen. In deze categorieën is een speler pas zeker van zijn indeling nadat de selectie-teams definitief bekend zijn. Ook bij deze categorieën geldt dat alle elftallen uiteindelijk uit 14-16 spelers bestaan.

Als de indeling eenmaal definitief is, dus bij aanvang van de eerste competitiewedstrijd van het seizoen, worden spelers niet meer teruggezet naar een lager team, tenzij:

- Op verzoek van de speler en/of ouder
- Als een speler wegens wangedrag niet te handhaven is (zie ook onder sancties).

10.4. Overgang naar senioren

Hier wordt een onderscheid gemaakt tussen jeugdspelers die in aanmerking komen voor de seniorenselectie (1^e en 2^e elftal) en de overige jeugdspelers die overgaan naar de senioren.

De 2^e-jaars A-ers die in aanmerking komen voor de selectie, trainen vanaf januari regelmatig mee met de senioren; enkele spelers 1x per week, zodat iedere speler 5-6 trainingen op seniorenniveau meemaakt. Tevens bestaat de mogelijkheid om mee te voetballen in wedstrijden d.m.v. invalbeurten. De jeugdcoördinator verstrekt hiertoe bij het begin van de winterstop de hoofdtrainer een lijst met namen van 2^e-jaars A-spelers. Aan het einde van het seizoen bespreken de jeugdcoördinator, de A-trainer(s) en de hoofdtrainer welke selectiespelers in aanmerking komen voor het 1^e of het 2^e elftal van de senioren. Bij voldoende talentvolle jeugdspelers die overgaan kan een 3^e seniorenelftal gevormd worden, dat als opleidingsteam fungeert.

De overgang van de overige 2^e-jaars A-spelers naar de lagere seniorenteam wordt voor het einde van het seizoen besproken door de jeugdcoördinator met het seniorenbestuur c.q. de seniorencommissie; daarbij wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de wensen van de spelers. Ook de mogelijkheid van dispensatie wordt daarbij betrokken.

De indeling bij de seniorenteam wordt tegelijk met de indeling van de jeugdteams voor het nieuwe seizoen bekend gemaakt, uiterlijk 15 mei.

11. Spelen in selecties buiten FC Lewenburg

Als een jeugdspeler van FC Lewenburg door de KNVB of de voetbalschool van een BVO uitgenodigd wordt om eenmalig of voor een bepaalde periode deel te nemen aan trainingen en/of oefenwedstrijden voor een van hun jeugdteams, is het aan de speler en/of ouders om te bepalen of ze aan die uitnodiging gehoor willen geven. De club werkt er bij een positieve beslissing aan mee om dit mogelijk te maken.

12. Organisatie toernooien

De coördinator toernooien voor de jeugd kan zich bij laten staan door een toernooicommissie. De coördinator toernooien/ toernooicommissie streeft ernaar alle jeugdteams van FC Lewenborg per seizoen aan 2 à 3 toernooien (per team) te laten deelnemen. De meeste toernooien vinden plaats aan het einde van het seizoen, na de competitie. Enkele toernooien worden eerder gehouden, bijv in de winterstop (zaalvoetbaltoernooi).

Om de deelname aan toernooien ordelijk en overzichtelijk te laten verlopen, is de coördinator toernooien de spin in het web voor administratie en inschrijving. Iedereen mag toernooien ‘aanbrengen’, maar aanmelding/ inschrijving loopt uitsluitend via de coördinator toernooien:

- Alle binnenkomende post/e-mail over toernooien wordt naar de coördinator toernooien gestuurd. Ook post/mail over toernooien, die geadresseerd is aan anderen dan het verenigingssecretariaat, wordt doorgestuurd naar de coördinator toernooien.
- De coördinator toernooien bepaalt evt. in overleg met de trainer/leider of wedstrijdsecretaris of teams al dan niet worden ingeschreven. De coördinator toernooien verzorgt de inschrijving of afmelding.
- Indien een trainer/leider zelf de inschrijving voor een toernooi ter hand wil nemen, wordt de coördinator toernooien vroegtijdig op de hoogte gebracht van de plannen, en op de hoogte gehouden. Ook deze toernooien worden in de toernooi-administratie opgenomen.
- De administratie van de coördinator toernooien is leidend. Bij toch voorkomende dubbele boekingen beslist de coördinator toernooien.
- Het komt steeds vaker voor dat de coördinator toernooien een team moet inschrijven voor een toernooi waar kosten aan zijn verbonden. Het team draagt zelf de kosten van inschrijving. Over deze kosten worden de ouders/verzorgers vooraf geïnformeerd. Dit bedrag moet voordat tot inschrijving kan worden overgegaan in bezit zijn van de vereniging. De leider draagt het bedrag af aan de coördinator toernooien. Deze verzorgt verder de overschrijving (via de penningmeester) en inschrijving. Uitzonderingen hierop zijn het Zwaluwentoernooi en de toernooien waarvoor de trainer/leider zelf de inschrijving verzorgt (na afstemming met de coördinator toernooien).
- Indien de kosten van deelname aan een toernooi > 10 euro per deelnemer bedragen (inschrijving + eventuele overige kosten zoals voor een overnachting of maaltijd), wordt de ouders/verzorgers vooraf schriftelijk om goedkeuring gevraagd en daarna beslist het bevoegde bestuur over deelname alvorens tot inschrijving wordt overgegaan.
- Over zowel goede als slechte ervaringen die zijn opgedaan bij een bezoek aan een toernooi wordt de coördinator toernooien geïnformeerd door de trainer/leider.

13. Activiteitenprogramma

Een belangrijk onderdeel in het programma voor de jeugd bij FC Lewenborg is het organiseren van diverse aantrekkelijke activiteiten om de gezelligheid en clubbinding te vergroten. Dan gaat het om:

- trainingskampen voor de junioren

- winteractiviteiten (zaalvoetbal)
- een buitenlands toernooi voor A junioren
- interne competitie (4 : 4) voor E en D pupillen
- voorwedstrijden bij 1^e elftal voor F en E pupillen
- voorronden penalty bokaal
- feestmiddagen/ -avonden, bijv video, disco, Sinterklaas, spelavonden
- sponsorloop
- overige activiteiten.

Het jeugdbestuur is verantwoordelijk voor het activiteitenprogramma en kan zich bij het organiseren daarvan bij laten staan door een activiteitencommissie.

Bijlagen

Bijlage Werkinstructie leider jeugdteam

- Algemeen: elke leider van een jeugdteam wordt door de vereniging als werkend lid bij de KNVB ingeschreven. Daartoe dient bij aanvang een kopie identiteitsbewijs (paspoort, rijbewijs, id-kaart) bij de wedstrijdsecretaris ingeleverd te worden. De kosten zijn voor rekening van de club. Een werkend lid betaalt geen contributie.
- Als aanspreekpunt dienen voor alle zaken betreffende zijn team
- Spelers melden zich voor trainingen af bij de trainer en voor wedstrijden bij de leider. Afspraken maken met de trainer hoe om te gaan met afmeldingen voor wedstrijden bij de trainer en omgekeerd
- Zorgen voor voldoende spelers bij afwezigheid van eigen spelers in overleg met trainer (bij selectieteams) en in overleg met leider en/of trainer van het team/ de teams waarvan men spelers wil lenen. De leider die een speler 'leent' zorgt ervoor dat de speler geïnformeerd wordt (team, tegenstander, datum, tijd van aanwezigheid of vertrek, bijzonderheden mbt kleding/ schoeisel)
- Bij (voorzien) langdurig gebrek aan spelers overleggen met wedstrijdsecretaris over mogelijkheden om team (tijdelijk) aan te vullen
- Contacten onderhouden met de trainer, wedstrijdsecretaris, spelers en ouders/ verzorgers
- Helpen van de trainer bij de beoordeling van de kwaliteiten van de spelers
- Aanwezig zijn op overleggen/ vergaderingen van leiders en trainers met jeugdcoördinator
- Coördineren van het vervoer bij uitwedstrijden
- Meewerken aan acties/activiteiten van de club (bv. Grote Club Actie)
- Zorgen voor een goede sfeer binnen het team

Voor de wedstrijd:

- Zorgdragen voor het wedstrijd materiaal (waterzak, spons, drinkfles, ballen)
- Ophalen van de sleutel van de kleedkamer
- De opstelling maken en een aanvoerder aanwijzen (indien van toepassing)
- Het wedstrijdformulier invullen (zorg voor een lijst met namen van spelers met hun KNVB nummer alsmede het relatienummer van FC Lewenborg) en erop toezien dat de aanvoerder het wedstrijdformulier ondertekent
- Contact leggen met de leider van de tegenpartij
- Zorgdragen voor het uitreiken van de sponskleding (indien van toepassing)
- Let op het tenue: scheenbeschermers zijn verplicht, shirt bij de broek in, kousen omhoog
- Begeleiden van het team naar het veld
- Zorgdragen voor een goede warming-up (indien van toepassing)
- Als het de eerste thuiswedstrijd is op het veld, zorgen voor de hoekvlaggen en evt. de doelen

Tijdens de wedstrijd:

- Toezien op correct gedrag van spelers en ouders
- Fungeren als grensrechter, of iemand aanwijzen als grensrechter

- Het team coachen, zorgen voor de wisselers (indien van toepassing)
- Zorgen voor ranja of thee in de rust, zowel voor het eigen team als voor de gasten

Na de wedstrijd:

- Bedanken van de scheidsrechter, dit geldt ook voor de aanvoerder
- Zorgen dat de spelers hun directe tegenstander bedanken
- Als het de laatste wedstrijd op het veld is, zorgen voor de inzameling van de hoekvlaggen en eventueel de doelen op hun plek terugzetten
- Er op toe zien dat er gedoucht wordt
- Zorgen voor het innemen en laten wassen van sponsorkleding (indien van toepassing)
- Zorgen voor de kleedkamer, netjes achterlaten, inclusief de kleedkamer van de gasten (dienbladen weer inleveren in de kantine)
- Zorgen voor het afsluiten van de kleedkamers en het inleveren van de sleutels
- Ervoor zorgen dat het clubexemplaar van het wedstrijdformulier bij FC Lewenburg komt, (bij voorkeur op de wedstriiddag en anders voor de maandag na de wedstriiddag voor 20.00 u.)
- Bij calamiteiten (rode kaarten/gestaakte wedstrijd o.i.d.) meteen contact opnemen met het wedstrijdcoördinator van FC Lewenburg
- Inleveren van de gebruikte materialen
- Na toernooi ervaringen doorgeven aan coördinator toernooien
- Zorgen voor een wedstrijdverslag voor op de website; deze kunnen rechtstreeks worden geplaatst op de clubsite, z.s.m. na afloop van de wedstrijd. Voor instructie zie de website: www.fclewenburg.nl

Bijlage Trainingsdoelstellingen per categorie (Zeister Visie)

F-Junioren

6-8jaar

Geestelijke/ sociale kenmerken

Toenemende besef om opdrachten uit te voeren. Wil graag leren.

Prestatiemotivatie

Groter spelinstinct. Sterk fantasie-gericht. Het spel wordt niet als een wedstrijd met prestatiegedachte beleefd.

Inspanning en uithoudingsvermogen

Grote vitaliteit. Mist echter het vermogen en de behoefte om even door te zetten. Een relatief klein hart en kleine longen geven snel aanleiding tot vermoeidheid, maar maken spoedig herstel weer mogelijk.

Consequentie: veelzijdig bewegen en veel kleine pauzes.

Motorisch leervermogen

Voortdurende verbetering van de coördinatie van loop-, sprong- en hupbewegingen. Balgevoel nog zwak ontwikkeld.

Trainingsdoelstellingen (wennen door spelen)

- Technisch: - Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige speelvormen. Bal trappen en stoppen.
- Conditioneel: - Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene dagelijkse grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen etc.
- Tactisch: - Aanleren voornaamste spelregels.
- Begripsvorming op gang brengen uitgaande van de basisdoelen van het voetbalspel: doelpunten maken, tegendoelpunten voorkomen/verhinderen
- Mentaal: - Leren omgaan met spelregels.
- Leren omgaan met anderen (medespelers, leiders, scheidsrechter).
- Leren functioneren in een groep

E-junioren

8-10 jaar

Geestelijke/ sociale kenmerken

Krijgt ook voor de concrete werkelijkheid en wil concrete opdrachten uitvoeren. Binding in de groep wordt geleidelijk beter.

Prestatiemotivatie

Gevoeliger voor bijvoorbeeld estafette-vormen. De individuele prestatie is hierbij nog sterk van belang voor het groepsresultaat. Drang om te presteren.

Inspanning en uithoudingsvermogen

Toegenomen uithoudingsvermogen: langere arbeidsperioden met relatief langere rustpauzes. Grotere behoefte om door te zetten teneinde een bepaalde bewegingsvorm onder de knie te krijgen.

Motorisch leervermogen

Neemt enorm toe. Wil bewust technische vaardigheden leren.

Trainingsdoelstellingen (wennen door spelen)

- Technisch: - Spelenderwijs aanleren door middel van uitproberen van de technische grondvormen (aan- en meenemen, koppen, plaatsens, trappen, dribbelen, stoppen, afwerken). Vooral werken vanuit spelvorm.
- Conditioneel: - Op speelse wijze scholen van algemene beweeglijkheid. Uitvoeren in spel- en in wedstrijdvorm
- Tactisch: - Drang naar individueel spel niet aantasten.
- Aandacht blijven schenken aan kennis van de belangrijkste spelregels.
- Bij tactische vorming blijven uitgaan van alleen de basisdoelen van het voetbalspel en met name het doelpunten maken.

- Mentaal: - Het begin maken met wijzen op het belang van samenwerking ten einde een bepaald doel te kunnen bereiken.

D-junioren

10-12 jaar

Geestelijke/ sociale kenmerken

Geldingsdrang, overmoedig en toenemende kritiek op de eigen prestaties en die van anderen.

Prestatiemotivatie

Prestatiedrang is zeer groot. Beleeft plezier aan eigen kracht. Navolging van sportieve voorbeelden. Streeft naar prestatievergelijking, daardoor motivatie in alle wedstrijdvormen. Overschatting van de eigen prestaties.

Inspanning en uithoudingsvermogen

Uithoudingsvermogen is weer toegenomen: de hartfrequentie kan tot 180/190 slagen per minuut oplopen.

Motorisch leervermogen

De bewegingen worden zekerder (b.v. minder valpartijen)

Het evenwicht is stabiel.

Zijn leergierig.

Leert snel bij eerste poging.

Fijnegevoelig reactievermogen.

Goed voorbeeld is zeer belangrijk.

Trainingsdoelstellingen

- Technisch:
- begin maken met het gericht oefenen van de technische grondvormen
 - accent leggen op technische gaven en volmaakte uitvoering
 - aanleren van bovengenoemde door gebruik te maken van eenvoudige organisatievormen en oefenstof, waarbij zowel zelfstandig als met een medespeler geoefend wordt.
 - Naast de spelvorm ook de opdrachtvorm hanteren.

- Conditioneel:
- Geen specifieke conditionele doelstellingen ten aanzien van snelheid, kracht en uithoudingsvermogen.
 - Bij de uitvoering van technische en tactische trainingsonderdelen rekening houden met en gebruik maken van een duidelijke vergroot uithoudingsvermogen (in vergelijking met jeugd)
 - De arbeid-rust-verhouding moet worden aangepast (langere rust, langere arbeid)
 - In principe geen conditionele vorming zonder bal, tenzij in spelvorm

- Tactisch:
- aanleren en beoefenen van algemene tactische principes zoals naar de bal toe gaan, afschermen en bal niet aan de grond laten komen, dus individueel tactisch inzicht vormen.

- Kennis laten maken met de elementaire tactische principes; balverlies = verdedigen en balbezit = aanvallen, vrijlopen, verdeling over het veld, belang van combinatiespel.
- Inzicht laten krijgen in de voornaamste taken van spelers in een bepaalde positie/ op een bepaalde plaats.
- Niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen. In zijn algemeenheid spelers niet te gauw binden aan een bepaalde positie in het elftal, niet te snel specialiseren, in wedstrijden spelers niet te veel opdrachten geven.

Mentaal:

- Stimuleren prestatievergelijking met betrekking tot eigen persoonlijke verrichtingen en de elftalresultaten ten opzichte van anderen, dit houdt niet in dat er voornamelijk gericht gewerkt en gedacht moet worden.

C-junioren

12-14 jaar

Geestelijke/ sociale kenmerken

Veranderingen en bewustwording van lichaam leidt tot geestelijke en maatschappelijke spanningen: motivatiegebrek, kritische instelling tegenover gezag.

Prestatiemotivatie

Wisselend: behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten. In het algemeen weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken.

Inspanning en uithoudingsvermogen

Disharmonie in lengtegroei. Organen en spieren kunnen de snelle groei van het skelet nauwelijks bijbenen. Verhoging van krachtproductiviteit (geen specifieke krachttraining, maar meer bedoeld in zijn algemeenheid). Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Voorzichtigheid bij oefenen met zeer intensieve belasting (interval) en bij belasting zonder voorafgaande warming-up.

Motorisch leervermogen

Onstabiele motoriek, vooral in de dagelijkse bewegingen. Ondanks de vaak ontbrekende leergierigheid blijft de reeds geleerde motorische vaardigheid behouden, ook al vermindert deze tijdelijk.

Trainingsdoelstellingen

Technisch:

- voortzetten van het doelgericht, technisch zuiver, leren beheersen van de technische grondvormen, maar nu laten oefenen vanuit een grotere snelheid en in een hoger tempo.
- Meerdere technische grondvormen bij de uitvoering combineren en aaneensluitend laten beoefenen. Bij bepaalde vormen verdedigers inlassen.
- gelet op de puberteit en de als gevolg daarvan verminderde coordinatie zullen zich grote verschillen bij de ontwikkeling van de individuele spelers voordoen. Ten aanzien van bepaalde spelers

moet dan ook bewust met eenvoudiger oefenvormen en in een lager tempo gewerkt worden.

- De techniek eerst aanleren en vervolgens in de spelsituatie beoefenen tijdens trainingen en wedstrijden.

Tactisch:

- vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele tactiek (schijnbewegingen, versnelling, agressief en behoudend verdedigen, aanbieden in bepaalde tactische situaties).
- Leren onderscheiden van verschillende dekkingsvormen.
- leren begrijpen en beoefenen van de verscheidene aanvalsmogelijkheden (1-2 combinatie, individuele actie, overname, combinatiespel, aanbieden vanuit 2^e of 3^e lijn enz).
- Verduidelijken van het belang van elftaltactiek en het inzicht bijbrengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van de verschillende linies en de posities binnen die linies.
- Samenwerking tussen de linies bevorderen.

Mentaal:

- zelfvertrouwen voortdurend stimuleren.
- verantwoordelijkheidsgevoel ontwikkelen.
- Opvoeden in sportmentaliteit in de zin van lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn en het materiaalbeheer.

B-junioren

14-16 jaar

Geestelijke/ sociale kenmerken

Emotionele aanpassing, toenemende zelfkennis, agressie neemt af.

Prestatiemotivatie

Streven naar verbetering van eigen prestatie. Verantwoording ten opzichte van elftal en training.

Inspanning en uithoudingsvermogen

Toenemende breedtegroei en spiervolume leiden tot harmonische lichaamsgroei. Verhoogde trainingsintensiteit (interval-duur-arbeid).

Motorisch leervermogen

Duidelijke verbetering van de dagelijkse functie van het spierstelsel (coördinatie) en het functioneren van de extremiteiten (voeten en handen).

Trainingsdoelstellingen (presteren in de wedstrijd)

- Technisch:
- verder scholen van de technische kwaliteiten, waarbij nu ten aanzien van de grondvormen in een hoger tempo geoefend wordt; vanuit een grotere snelheid en onder een toenemende weerstand van een verdediger. Ook worden nog meer technische onderdelen bij het oefenen achtereenvolgens uitgevoerd, waarbij in veel gevallen met afwerking op doel wordt besloten.

- in het bijzonder moet veel aandacht worden geschonken aan het aanvallend en verdedigend koppen en aan de afwerking en aan de passing over grote afstand.
- Accentueren van enkele technische handelingen met tactische aspecten zoals bijvoorbeeld kapbewegingen, schijnbewegingen, spelen van een bal met een bewuste snelheid, richting en effect en het direct spelen.
- Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijd situaties en via positie/partijspelen, waarbij technische accenten worden gelegd.
- Veel technische ervaring laten opdoen door het veelvuldig spelen van wedstrijden.

Conditioneel:

- in deze leeftijdklas een gericht begin maken met een conditionele scholing ten aanzien van vooral snelheid en uithoudingsvermogen en (in minder mate) kracht.
- bij de uitvoering bewust gebruik maken van intervaltrainingsmethode, de steigeringsmethode en de herhalingsmethode.
- Teneinde een goed trainingsresultaat te behalen zal er bij bepaalde conditionele oefeningsdoelen (snelheidstraining) met oefenstof zonder bal gewerkt moeten worden.
- Verder geldt ook hier: de verschillende in conditionele belasting ten opzichte van de C-Juniores vooral laten uitwerken in aanpassing c.q. verzwaringen in de arbeid-rust verhouding inzake de technische en tactische oefeningen.
- Bewust veel wedstrijden spelen teneinde ook de wedstrijdconditie te verbeteren.

Tactisch:

- voortdurend en bewust uitdiepen van de individuele tactiek in wedstrijd situaties.
- beoefenen van de verschillende dekkingsvormen en het onderkennen van de voor- en nadelen.
- Begrip bijbrengen voor het gebruik maken van tactisch mogelijkheden zoals hanteren van speltempo, het spelverplaatsen, de achterwaarts gespeelde pass, het tot stand brengen van een numerieke meerderheid in een bepaald terreingedeelte.
- Het verder ontwikkelen van het denken in taken op een bepaalde positie/plaats, de functie van die plek binnen een linie en de taak van die linie binnen het elftal.
- Als gevolg van bovengenoemde; leren denken in een elftaltactiek zoals in algemeen tactische zin (leren aansluiten en meer of minder verdedigend spelen) en ten aanzien van bewust gekozen speelwijzen (counteren, buitenspelval, bepaald dekkingsstelsel, het jagen het uitvoeren van formatie/stelsel 4-4-2, 4-3-3)
- Bewust hanteren van de spelhervattingen.

Mentaal:

- zelfkritiek stimuleren
- perfectionistisch leren werken
- verder ontwikkelen van voetbalmentaliteit (zie C-Juniores)

- voortdurend blijven stimuleren en enthousiast maken (de ervaring leert dat nogal wat voetballers op deze leeftijd naar andere sporten verdwijnen)

A-junioren

16-18 jaar

Geestelijke/ sociale kenmerken

Stabilisatie van karakter (afhankelijk van opvoeding en erfelijke eigenschappen). Spanningen op school of op werk leiden tot voorbijgeestelijke en sociale problemen.

Prestatiemotivatie

Toeneming van prestatiedrang. Streven naar medeverantwoordelijkheid. Kritische zelfinstelling. Vaak geldingsdrang en erkenning zoals bij volwassenen.

Inspanning en uithoudingsvermogen

Optimaal functioneren van de organen. Belasting tot een persoonlijk prestatieniveau. Dit alles door een zorgvuldige geplande training. (nauwelijks gevaar voor overbelasting).

Motorisch leervermogen

Bewegingsprestatieprofiel heeft hoogtepunt bereikt (afhankelijk van de training).

Trainingsdoelstellingen (streven naar topprestatie)

- Technisch:
- Verdere volmaking van de technische grondvormen: erin brengen van automatismen: oefenen in hoogste tempo, onder de gemiddeld grotere weerstand.
 - In vermoeide toestand en in complexe spelsituaties: handelingssnelheid opvoeren.
 - Veel aandacht blijven schenken aan koppen, afwerken en passen over grote afstand: bij de uitvoering op hoger niveau werken dan bij de B-Junioren.
 - Ontwikkelen specifieke technische handelingen met in grote mate tactische aspecten: ook op hoger niveau.
 - Spelhervattingen combineren met specifieke technische handelingen.
 - Extra training (groepsgewijs en individueel) met betrekking tot de technische kwaliteiten die benodigd zijn voor het spelen op een specifieke plaats in het elftal: verder natuurlijk ook het verbeteren van tekortkomingen
- Conditioneel:
- Ten aanzien van de conditionele trainings- oefeningsdoelen bij oefenstof zowel met als zonder bal de spelers belasten tot hun maximaal persoonlijke prestatieniveau.
 - Wat de conditionele training betreft, bewust en gericht gaan scholen ten aanzien van snelheid, kracht en uithoudingsvermogen: de laatste vrijwel uitsluitend beoefenen met de bal.
 - Ook conditioneel een zodanige basis leggen dat de overgang naar de senioren wordt voorbereid.

Tactisch:

- Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in spelsituaties als in het spelen op een bepaalde plaats in een linie.
- Bewust gaan beoefenen van tactische mogelijkheden zoals speltempo (zie de punten onder B-Jeugd) en gericht trainen op specifieke speelwijzen (formaties, systemen en tactieken).
- Ontwikkelen en stimuleren te analyseren van tactische situaties.

Mentaal:

- Prestatieve instelling vooral in de zin van streven naar persoonlijke prestatieniveau door middel van voortdurende drang naar perfectionisme.
- Stimuleren naar kritische beoordeling van de eigen capaciteiten.
- Bepaald inzicht laten krijgen van realistische verwachting ten aanzien van voetballoopbaan op senioreniveau.