



LHC

Technisch Beleidsplan Jeugd

2016 - 2021

Versie 1.0 20 januari 2016

1. **Inhoud**
2. **Inleiding**
3. **Wat is Voetbal?**
 - 3.1 Wat is voetbal ?
 - 3.2 De logische structuur van voetballen
 - 3.3 Teamfuncties - Teamtaken - Voetbalhandelingen
 - 3.4 Teamorganisatie
 - 3.5 Basistaken
4. **Visie op leren voetballen**
 - 4.1 Visie op leren voetballen
 - 4.2 “Voetballen leer je door zoveel mogelijk te voetballen”



- 4.3 Leerbaarheid vergroten door het vereenvoudigen van het spel
- 4.4 Techniek en conditie
- 4.5 Verdedigen en mentaliteit
- 4.6 Plezier
- 4.7 Toetsvragen
- 4.8 De individuele speler

5. Het jeugdvoetballeerproces

6. Doelstellingen van de jeugdopleiding

- 6.1 Hoofddoelstelling van het technisch beleid van de jeugdafdeling
- 6.2 Uitgangspunten voor het technisch beleid van de jeugdafdeling
- 6.3 Meisjesvoetbal
- 6.4 Overige doelstellingen

7. De Training

- 7.1 Algemeen
- 7.2 Wat is trainen ?
- 7.3 Keuze van oefenvormen
- 7.4 Eisen aan oefenvormen
- 7.5 Hoe stel je een training samen
- 7.6 Coachaccenten
- 7.7 Hoe bouw je een training op
- 7.8 Periodiseren / planmatig werken
- 7.9 Trainingsverloop
- 7.10 Praatje – plaatje – daadje
- 7.11 Toetsvragen

8. De Wedstrijd

- 8.1 Algemeen
- 8.2 De plaats van de wedstrijd in het jeugdvoetballeerproces
- 8.3 Alle spelers evenveel speeltijd
- 8.4 Hoe te handelen bij spelerstekorten
- 8.5 Teamorganisatie / speelsysteem en basistaken
- 8.6 Warming up
- 8.7 Coachen tijdens wedstrijden
- 8.8 Het lezen van voetballen - het team
- 8.9 Het lezen van voetballen - de individuele speler

9. Algemeen Technisch Beleid

- 9.1 Randvoorwaarden voor succes
- 9.2 Doelstellingen voetbalniveau
- 9.3 Teamindelingen - prestatie - recreatie
- 9.4 Selectiecriteria



- 9.5 Teamsamenstellingen
- 9.6 Competitie-indelingen
- 9.7 Samenstellen teambegeleiding
- 9.8 Dispensatie
- 9.9 Stagetrainingen
- 9.10 Aanvulbeleid bij spelerstekorten
- 9.11 Wisselbeurten
- 9.12 Trainingsintensiteit
- 9.13 Trainingsschema
- 9.14 Organiseren extra trainingen / wedstrijden
- 9.15 Uitnodigingen door KNVB en BVO's
- 9.16 Eisen aan jeugdtrainers
- 9.17 Opleidingen jeugdkader
- 9.18 Verkleinen afstand A-junioren naar senioren

Leerplannen

Oefenstof

Leerplannen en oefenstof worden beschikbaar gesteld aan de jeugdleiders middels een gebruikersnaam en wachtwoord op de website <http://dropbox.com> vanaf nu aangeduid als 'website'



2. Inleiding

LHC wil graag de jeugdopleiding op een hoger niveau brengen. Uit inventarisaties blijkt dat vooral behoefte is aan structuur in de voetbalopleiding.

De ontwikkeling van Mini-pupil tot A-junior wordt doorlopen in verschillende fases waarin het voetbalplezier en de kwaliteitsverbetering van technische en tactische vaardigheden centraal staan. De benodigde vaardigheden dienen gestructureerd te worden aangeleerd, daarbij rekening houdend met de leeftijdskenmerken.

Het meisjesvoetbal kent bij LHC een gestage groei. Voor de meisjes geldt hetzelfde technisch beleidsplan als voor de jongens! Daarbij moet in acht worden genomen dat de benadering van meisjes wezenlijk verschilt van die van de jongens.

LHC heeft een **LHC-leidraad** bepaald waarlangs dit dient te gebeuren.

Deze LHC- leidraad is vastgelegd in het technisch beleid en de onderliggende leerplannen per leeftijdscategorie.

Om te waarborgen dat spelers de kans krijgen zich maximaal te ontwikkelen verwacht LHC van alle kaderleden dat zij handelen volgens het uitgezette technisch jeugdbeleid en de bijbehorende leerplannen per categorie.

De jeugdafdeling LHC stelt zich ten doel om in de periode 2016-2021 in alle leeftijdscategorieën minimaal 1 team op de been te brengen.

Bij meer dan één team per leeftijdscategorie wordt bij de leeftijdscategorie A t/m D onderscheid gemaakt in prestatieve en recreatieve teams, bij de E-, F- en mini-F teams wordt dat onderscheid niet gemaakt!

In het huidige seizoen 2015-2016 heeft LHC nog geen A-elftal. In het onderhavige beleidsplan wordt het hebben van een A-elftal als “op termijn”, uiterlijk 2021 dus, behandeld

Onder het hoofdstuk 3 **Wat is voetbal ?** vind je de manier waarop vanuit de opleidingsvisie naar voetbal gekeken wordt, de logische structuur van voetballen.

Onder het hoofdstuk 4 **Visie op leren voetballen** vind je de grote lijnen van de opleidingsvisie van LHC, die gebaseerd is op de KNVB-visie.

Onder het hoofdstuk 5 **Het jeugdvoetballeerproces** vind je de structurele opbouw van de voetbalopleiding, de bouwstenen van het jeugdvoetballeerproces. Wat willen we aanleren op welke leeftijd en waar leggen we de accenten bij een bepaalde leeftijdsgroep.

Onder het hoofdstuk 6 **Doelstellingen van de jeugdopleiding** worden de hoofddoelstelling van de jeugdafdeling, de uitgangspunten daarbij, het meisjesvoetbal bij LHC en de overige doelstellingen nader omschreven.

Onder het hoofdstuk 7 **De Training** vind je de belangrijkste informatie die je nodig hebt om zinvolle trainingen te kunnen geven zoals o.a.: wat is trainen, keuze van oefenvormen, eisen aan een voetbaltraining, hoe stel je een training samen, hoe bouw je een training op, trainingsplanning enz.



Onder het hoofdstuk 8 **De wedstrijd** vind je de belangrijkste informatie die je nodig hebt voor het coachen van wedstrijden: zoals o.a.: de plaats van de wedstrijd in het jeugdvoetbal-leerproces, de warming-up, het coachen tijdens wedstrijden, het "lezen" van het voetballen tijdens een wedstrijd enz..

Onder het hoofdstuk 9 **Algemeen technisch beleid** wordt nader ingegaan op diverse, in de vorige hoofdstukken nog niet behandelde onderwerpen die tot het technisch jeugdbeleid behoren.

In de **Leerplannen** worden voor elke categorie de specifieke leeftijdskenmerken, de opleidingsdoelstellingen en de juiste aandachtspunten voor training en coaching weergegeven. De Leerplannen staan op de website in de diverse mappen 4. A_B-junioren resp. 5. C_D en 6. E_F_mini-pupillen onder de submap Leerplannen.

Verder is op deze site geschikte **oefenstof** te vinden voor elke categorie in de map 7. Oefenstof.

De oefenstof voor de D, E, F en Mini- F is vooral afkomstig van de DVD-serie "Allemaal Uitblinkers" van de KNVB.

Deze oefenstof sluit perfect aan op de Visie op leren voetballen: "voetballen leer je door te voetballen".

Daarnaast vind je ook nog volop oefenstof die afkomstig is van andere bronnen.



3. Wat is voetbal ?

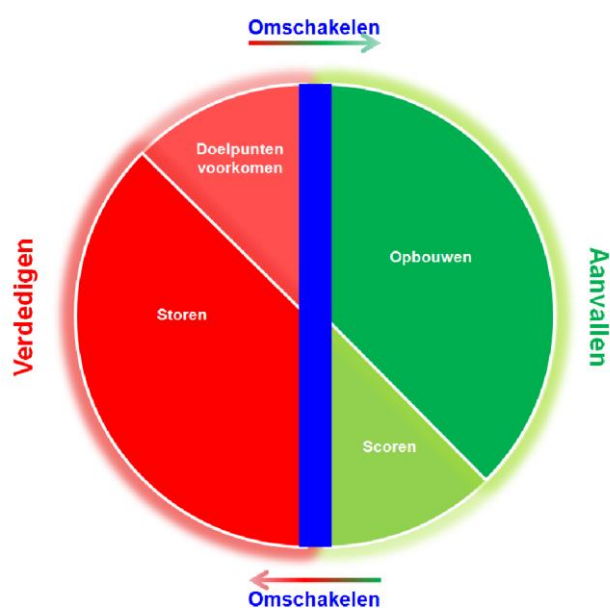
3.1 Wat is voetbal ?

Voetbal is een ingewikkeld spel waarin vele factoren een rol spelen. De spelbedoeling is simpel: het gaat in het voetballen altijd om meer doelpunten maken dan de tegenpartij, het winnen van de wedstrijd.

3.2 De logische structuur van voetballen

Hoe je ook naar voetbal kijkt, altijd heeft het ene team balbezit en probeert aan te vallen, kansen te creëren en te scoren terwijl het andere team de bal niet heeft en juist probeert te storen en doelpunten te voorkomen. Het balbezit wisselt van team zodat er regelmatig omgeschakeld moet worden tussen aanvallen en verdedigen. In onderstaand filmpje wordt de logische structuur van voetballen uiteengezet.

<https://youtu.be/GWEGc2Mezis>





3.3 Teamfuncties - Teamtaken - Voetbalhandelingen

Voetbal bestaat slechts uit aanvallen, verdedigen en omschakelen, dit noemen we teamfuncties. Bij elke teamfunctie horen teamtaken. Deze teamtaken worden uitgevoerd met voetbalhandelingen.

Teamfunctie	Teamtaak	Voetbalhandelingen
Verdedigen	Storen (voorkomen van het creëren van kansen)	Duel, druk zetten enz.
	Voorkomen van scoren	Blokkeren, sliding enz.
Aanvallen	Opbouwen (creëren van kansen)	Aannemen, dribbelen enz.
	Scoren (benutten van kansen)	Schieten, koppen enz.
Omschakelen	Zo snel mogelijk weer aanvallen of verdedigen	

3.4 Teamorganisatie

De teamtaken, teamfuncties en voetbalhandelingen worden uitgevoerd in een bepaalde teamorganisatie. De teamorganisatie bepaald hoe de elf spelers verdeeld zijn over het veld, de posities (bijvoorbeeld 1-4-3-3 of 1-4-4-2).

Bij LHC spelen we bij voorkeur in 1-4-3-3 maar de kwaliteiten van de beschikbare spelers bepalen uiteindelijk de teamorganisatie!

3.5 Basistaken

Vanuit een teamorganisatie kan aan alle spelers een individuele basistaak worden toegekend. Deze basistaak heeft betrekking op hoe een bepaalde speelpositie concreet ingevuld dient te worden. Verder kunnen ook nog basistaken toegekend worden aan het team of aan een bepaalde linie. Wat streeft men na als team of linie en wie voert welke voetbalhandeling waar, wanneer en hoe uit.



4. Visie op leren voetballen

4.1 Visie op leren voetballen

De LHC-voetbalopleiding is gebaseerd op de opleidingsvisie van de KNVB. Leidraad is de KNVB-uitgave “het jeugdvoetballeerproces” en de KNVB DVD-serie "Allemaal Uitblinkers". In het boek "het jeugdvoetballeerproces" wordt zeer uitgebreid ingegaan op alle aspecten van het opleiden van jeugdspelers. Op de DVD's is allerlei informatie te vinden voor het opleiden van D, E, F en Mini-F.

Uitgangspunten van de opleidingsvisie zijn een bepaalde logische manier waarop naar voetbal gekeken wordt (zie Hoofdstuk 3 Wat is voetbal ?) en de overtuiging dat je voetballen leert door zoveel mogelijk te oefenen in situaties die afgeleid zijn van de wedstrijdvorm: voetballen leer je door zoveel mogelijk te voetballen.

4.2 “Voetballen leer je door zoveel mogelijk te voetballen”

Het beter leren voetballen van jeugdspelers gebeurt dicht bij het voetballen zelf en sluit aan bij de drie teamfuncties in een wedstrijd: aanvallen, verdedigen en omschakelen. Trainingen worden samengesteld uit (vereenvoudigde) oefenvormen die op de wedstrijdvorm van de betreffende categorie lijken. Oefeningen in het passen, dribbelen, passeren, schieten, het maken van schijnbewegingen, het uitvoeren van een sliding, enz. worden in wisselende voetbalvormen, waarin de relatie naar de echte wedstrijd kan worden gelegd, geoefend. De spelers dienen maximaal in de gelegenheid worden gesteld om deze voetbalhandelingen te oefenen zonder onnodige onderbrekingen en wachttijden.

4.3 Leerbaarheid vergroten door het vereenvoudigen van het spel

De visie van de KNVB start met het voetballen in vereenvoudigde spelsituaties zoals 4-4 en later 7-7 enz. De weerstanden die een speler tegenkomt in de echte wedstrijd zijn ook aanwezig in de vereenvoudigde spelsituaties, maar dan in aangepaste vorm. Bijvoorbeeld door minder (tegen)spelers en meer ruimte is er meer tijd om een bal aan te nemen en door te passen. De tekortkomingen die daarin zijn te zien, krijgen op de training aandacht in vereenvoudigde oefenvormen. Bovendien is het aantal balcontacten bij deze vereenvoudigingen vele malen groter dan bij de wedstrijdvorm.

4.4 Techniek en conditie

Binnen de visie van de KNVB wordt techniek gezien als een middel om uitvoering te geven aan bijvoorbeeld de teamfunctie aanvallen en de teamtaken opbouwen en scoren. De techniek van de individuele speler verbeter je door veel te voetballen in voetbalvormen, die een relatie hebben met de wedstrijd waarin de betreffende voetbalhandeling (bijvoorbeeld aannemen) veel geoefend kan worden.



Voor conditietraining geldt een vergelijkbare redenering. De conditie van de individuele speler verbeter je door veel te voetballen in voetbalvormen, die een relatie hebben met de wedstrijd, waarin veel bewogen moet worden.

4.5 Verdedigen en mentaliteit

De laatste jaren is in het Nederlandse voetbal de nadruk teveel op aanvallen en mooi voetbal willen spelen gelegd. De fundamentele om tot succes te komen: goed verdedigen, fysiek de tegenstander de baas zijn en de wil om te winnen, zijn naar de achtergrond geraakt. Mede daardoor zijn de prestaties van de Nederlandse clubs in de Europese competities en Oranje in de kwalificatie voor Euro2016 in Frankrijk hard achteruitgegaan.

We zullen daarom terug moeten naar de basis: eerst verdedigend een goede organisatie neerzetten, de wil tonen om beter en sterker te zijn dan de tegenstander. Op dat fundament kan dan het aanvallende spel gebouwd worden!

4.6 Plezier

Kinderen dienen oefeningen voorgeschoteld te krijgen die ze aankunnen. Dat geeft meer plezier en meer plezier betekent een grotere motivatie en dus een groter leereffect.

4.7 Toetsvragen

Als check voor een waardevolle voetbalactiviteit dient de trainer-coach zichzelf voortdurend de volgende toetsvragen te stellen:

- Wordt het voetbalspel gespeeld ?
Kan worden gescoord, is sprake van verdedigen, aanvallen en omschakelen?
- Wordt het spel (beter) geleerd ?
Zijn (alle) spelers beter geworden in verdedigen, aanvallen en/of omschakelen?
- Wordt er plezier beleefd aan het spel ?
Vinden de spelers het leuk, zijn ze enthousiast en betrokken?

4.8 De individuele speler

In de visie van de KNVB op jeugdvoetbal ligt de nadruk op de ontwikkeling van de individuele speler.

De ontwikkeling van de spelers en hun spelplezier is vele malen belangrijker dan het teamresultaat.

Zie ook het document Visie op voetbal KNVB.docx in de map 3. Algemeen op de website.



5. Het jeugdvoetballeerproces

Opleiden is het structureel bijbrengen van de benodigde voetbalvaardigheden, daarbij rekening houdend met de leeftijdspecifieke kenmerken en het niveau.

Trainen is het oefenen van de voetbalvaardigheden die nodig zijn om de teamfuncties en teamtaken uit te kunnen voeren. Dus het ontwikkelen van de voetbalhandelingen die nodig zijn om te kunnen aanvallen, verdedigen en omschakelen.

Daarin is **structuur** aangebracht door gefaseerd de benodigde voetbalhandelingen bij te brengen daarbij rekening houdend met de leeftijdskenmerken van een bepaalde categorie. Deze structuur wordt gevormd door het totaal van de **bouwstenen van het jeugdvoetballeerproces**.



Per categorie is een **hoofddoelstelling** bepaald, bijvoorbeeld voor F-pupillen het 'doelgericht leren handelen met de bal'. Verder zijn er per categorie **onderliggende doelstellingen per teamfunctie** bepaald, dus doelstellingen die we bij bijvoorbeeld F-pupillen willen bereiken in het handelen tijdens het aanvallen, het verdedigen en het omschakelen.

Per leeftijdscategorie ligt het accent op bepaalde teamtaken, teamfuncties en de daarbij behorende voetbalhandelingen. Een en ander is gedetailleerd uitgewerkt in de technische leerplannen per categorie. Hierin komen de belangrijkste onderwerpen van een categorie aan bod: doelstellingen, teamorganisatie, taken, accenten, thema's, oefenstof etc..



Zie de submap Leerplannen in de mappen 4. A_B-junioren, 5. C_D en 6. E_F_mini-pupillen op de website.

Samenvattend zijn **3 fasen** te onderscheiden:

Mini - F - E - pupillen	Ontwikkelen van basisvaardigheden
D – pupillen en C - junioren	Ontwikkelen van de basis- en teamtaken
B- en A - junioren en senioren	Ontwikkelen van wedstrijd- en resultaatgericht werken



6. Doelstellingen van de jeugdopleiding

6.1 Hoofddoelstelling van het technisch beleid van de jeugdafdeling

Binnen LHC heeft de jeugdafdeling haar eigen positie. Het technisch jeugdbeleid heeft dezelfde doelstellingen als het technische beleid van de vereniging : spelen op 2^e klasse-niveau met een overwegend Eijgelshovens gezicht, maar richt zich specifiek op de jeugdleden.

Het technische beleidsplan van de jeugdafdeling geeft invulling aan het voetbaltechnische beleid van de jeugdafdeling teneinde de voetbaltechnische doelstellingen van het jeugdbeleid te realiseren: het bevorderen van de lichamelijke, geestelijke en sociale ontwikkeling van haar leden in het algemeen en het stimuleren van de beoefening van de voetbalsport in het bijzonder.

LHC wil alle leden de gelegenheid bieden om de voetbalsport op verantwoorde wijze te bedrijven op een niveau dat past bij ieders individuele ambities en mogelijkheden. LHC tracht dit te bereiken door de voorwaarden te scheppen om op verantwoorde wijze zowel prestatiegericht als in recreatief verband te kunnen voetballen. LHC biedt ook de leeftijdscategorieën met slechts één team het hoogste trainingsniveau dat bij die leeftijdscategorie past, aan waardoor én het talent én de doorsnee voetballer beter worden. LHC wil uiterlijk 2021 alle leeftijdscategorieën bezet hebben met minimaal 1 team. Bij meer dan één team per leeftijdscategorie wordt bij de leeftijdscategorie A t/m D onderscheid gemaakt in prestatieve en recreatieve teams, bij de E-, F- en mini F-teams wordt dat onderscheid niet gemaakt. Bij deze jongste leeftijdscategorieën staat opleiden voorop en zijn sociale aspecten leidend bij de indeling van de teams!

Voor de prestatiegerichte teams streeft LHC er daarnaast naar om op het hoogst haalbare amateurniveau te spelen.

Het jeugdbestuur van LHC stelt zich ten doel om in de periode 2016-2021 bij alle leeftijdscategorieën goed opgeleide trainers te hebben.

6.2 Uitgangspunten voor het technisch beleid van de jeugdafdeling

- Amateurvoetbal
- Goede normen en waarden
- Eigen jeugd
- Onderscheid tussen recreatie en prestatie, uiterlijk 2021
- Eén club: recreatie en selectie hand in hand
- Sportieve doelstellingen qua niveau
- Opleiden met één visie: de KNVB-visie op leren voetballen
- Ontwikkeling van het individu staat centraal
- Opleidingsresultaat belangrijker dan winnen
- Deelname aan buitenlandse toernooien voor de prestatieve teams
- Doorstroming eigen jeugd bevorderen: (super) talenten doorschuiven naar hogere leeftijdscategorie, jaarlijks minimaal 1 speler bij 1^e elftalselectie afleveren



6.3 Meisjesvoetbal

Meisjes brengen spelplezier, harmonie en nieuwe dynamiek op de velden. Ze maken het verenigingsleven rijker en spannender en geven het voetbal een nieuwe stimulans. Ze zijn de grootste groeifactor van het voetbal en zorgen voor aanwas bij de clubs. Vrouwenvoetbal staat voor alle positieve waarden: voor elkaar, voor het spel en voor de toekomst. Waarden waar we zo naar verlangen in het voetbal. Vrouwenvoetbal is bij uitstek ‘voetbal om van te houden’

Uit onderzoeken is gebleken dat er geen verschillen in aanleg en talent zijn tussen jongens en meisjes. Bij pupillen tot 13 jaar zijn geen verschillen in fysieke/motorische, mentale en sociale mogelijkheden. Met en tegen elkaar spelen heeft een positieve uitwerking op een completer en gevarieerder opgroeien. Meisjes die gemengd voetballen zijn zelfbewuster. Zij weten beter wat ze wel en niet kunnen en wel en niet willen. Jongens en meisjes kijken met een reëlere blik naar elkaar. Het blijkt dat vooroordelen doorbroken worden. Ze beoordelen elkaar op voetbalvermogen en niet op geslacht. Uiteraard is het een en ander afhankelijk van het aanbod aan jongens en meisjes in een bepaalde leeftijdscategorie

Volgens de doelstelling van de vereniging wil LHC toegankelijk zijn voor zowel jongens als meisjes, van F-pupil tot en met A-junior. Het jeugdvoetbalbeleid is dan ook van toepassing op alle jeugdleden, jongens én meisjes. Iedereen heeft recht op dezelfde mogelijkheden en dezelfde aandacht.

In de praktijk bestaat er een aanzienlijk verschil tussen het aantal spelende jongens en het aantal spelende meisjes. Daarom worden sommige zaken voor het meisjesvoetbal anders ingericht, echter met hetzelfde doel voor ogen: plezier in het voetbal en waar van toepassing doorgroeimogelijkheden.

Hoewel we meisjes en jongens gelijk moeten behandelen op en rond het veld, is het goed te beseffen dat er wel degelijk verschillen zijn. Die verschillen openbaren zich al op jonge leeftijd.

- Zo zijn jongens lichamelijk actiever dan meisjes. Dit heeft simpelweg met de testosteraanmaak te maken. Maar ook bij meisjes is testosteron aanwezig. Sommige meisjes beschikken zelfs over hoge spiegels, waardoor ze een goede uitgangspositie hebben om vroeg te starten met voetbal – zo goed zelfs om later eventueel topsport te gaan beoefenen.
- Ook subtiele verschillen in de rijping van het brein bepalen hoe meisjes en jongens zich sportief ontwikkelen. Op jonge leeftijd vertonen jongens al doelgericht, beweeglijk gedrag en ontwikkelen ze zo hun spieren en botten. Hierdoor zijn ze vaak beter in ruimtelijke taken en complexe, fysieke handelingen. Ze lopen voor in grove, motorische functies die nodig zijn om explosief te kunnen starten, dribbelen, schieten, springen en landen. Veel meisjes ontberen deze automatische breinprikkels, simpelweg omdat hun hersenstructuur anders geordend is. Het brein van meisjes lijkt in eerste instantie vooral geprogrammeerd te zijn voor taken als communiceren. Op hun vijfde zijn ze vaak verbaal meer ontwikkeld dan jongens. Ze formuleren makkelijker en



houden ervan samen te werken. Ook beschikken ze over een betere fijne motoriek dan jongens, waarbij hun fysieke ontwikkeling vooral wordt bepaald door prikkels uit de directe omgeving. Door imitatie van volwassenen, of door identificatie met idolen.

- Voor meisjes is het onderhouden van sociale contacten belangrijker dan voor jongens. Meisjes zien andere kinderen meer als individu. Keerzijde hiervan is dat ze eerder anderen zullen buitensluiten of zich juist stilletjes terugtrekken als ze zich in een groep niet op hun gemak voelen. Jongens betrekken anderen makkelijker in hun spel, hebben minder last van angstgevoelens – dankzij hun hormoonhuishouding. Meisjes leren gemakkelijker van fouten dan jongens;
- Jongens zijn ongeduriger, meisjes zijn meer geneigd jongere en minder vaardige kinderen in het spel te betrekken. Jongens eisen meer ruimte op;

Meisjes zijn, in weerwil wat van ouders en begeleiders vaak denken, wel degelijk te beïnvloeden, te stimuleren tot veel beweging. Ze beschikken in principe over alle uitgangspunten voor een lange voetballoopbaan. Vanaf hun vijfde jaar zijn meisjes er klaar voor hun aangeboren souplesse, flexibiliteit en snelheid verder te ontwikkelen. Krijgen ze daar bij de mini-F pupillen de kans voor, met minimaal twee leuke voetbalactiviteiten per week? Dan hebben ze twee jaar later, als ze naar de F-pupillen doorstromen, en hun brein er nog meer voor openstaat, een goede basis om meer complexe voetbalhandelingen te leren. Heeft een meisje interesse in voetbal, maar ontbreekt de ouderlijke stimulans bij een club te voetballen? Dan mist ze in deze ideale leerperiode de basis en loopt ze, als het gaat om de grove motoriek, een achterstand op ten opzichte van de jongens – iets wat maar moeilijk in te halen is. Zeker op clubs waar meisjes zo snel mogelijk bij elkaar worden gezet in meisjesteams. Een gemiste kans voor haar fysieke en geestelijke ontwikkeling.

Ten aanzien van het meisjesvoetbal worden binnen LHC de volgende uitgangspunten gehanteerd:

- Indien er voldoende meisjes zijn vanaf de D categorie (eventueel met enkele dispensatiespeelsters), wordt een meisjesteam opgericht en ingeschreven voor de competitie. Bij de E- en F-pupillen is dat facultatief, meisjes van die leeftijd ontwikkelen zich beter in gemengde teams;
- Indien LHC verschillende meisjesteams heeft spelen, dan wordt in het jeugdbestuur een meisjescoördinator aangesteld dan wel komt een zittend bestuurslid op voor de belangen van het meisjesvoetbal;
- Indien binnen een bepaalde leeftijdscategorie niet voldoende meisjes zijn voor het oprichten van een meisjesteam, dan is het voor meisjes in de leeftijdsgroepen D-, E- en F-pupillen mogelijk om mee te spelen in een jongensteam. Bij de indeling in een team worden de normale regels in acht genomen met betrekking tot leeftijd en spelniveau;



- In de komende 2 jaren zal LHC, gelet op de aanwezigheid van een groot aantal D-meisjes regels moeten opstellen hoe om te gaan met A-, B- en C-junioren, de meisjesjunioren.

Daarbij moet rekening worden gehouden dat meisjesjunioren

1. ... zich in de groeispurt bevinden;
2. ... zich fysiek en geestelijk in een verwarrende periode bevinden;
3. ... op zoek zijn naar wie ze zijn;
4. ... kritisch zijn op zichzelf en hun omgeving;
5. ... hard op weg zijn naar zelfstandigheid;
6. ... met plezier willen trainen en beter worden in voetbal;
7. ... voetbal meestal meer als middel dan als doel zien;
8. ... graag verantwoordelijkheid dragen;
9. ... hierin serieus willen worden genomen;
10. ... graag andere, concrete taken binnen de vereniging vervullen.

- Meisjesteams moeten gebruik kunnen maken van een van binnenzijde afsluitbare kleedruimte waar zij zich ongestoord kunnen omkleden en douchen.
- Meisjes die meespelen in een jongensteam en, in overleg met de betreffende ouders/verzorgers, een eigen kleedruimte willen, hebben hier recht op (bijvoorbeeld een scheidsrechtersruimte);
- Betrek ouders bij het meisjesvoetbal. Houd bij allochtone gezinnen rekening met culturele aspecten. Denk hierbij aan zaken als: de sporthoofddoek, geen meidenkleedkamer direct naast die van jongens, mogelijk een gescheiden informatieavond voor vaders en moeders, lange kleding onder sportkleding en vroege trainingstijden.
- Stel trainer-coaches aan die meisjes en vrouwen begrijpen. Niet elke trainer is geschikt voor een meidenteam. Zijn gewenste trainers niet voorhanden, zorg dan voor aanvullende, vrouwelijke begeleiding
- Talentvolle meisjes hebben, in het belang van hun ontwikkeling, de mogelijkheid om mee te spelen in het jongensteam dat het beste aansluit op hun eigen niveau;
- Voor de meisjes geldt hetzelfde technisch beleidsplan als voor de jongens;



6.4 Overige doelstellingen

- Kwaliteit van de LHC jeugdvoetballers verbeteren door middel van een gestructureerde voetbalopleiding volgens een aanpak die grotendeels gebaseerd is op de KNVB-visie op beter leren voetballen. Bedoeling is uiteindelijk om zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers van een zo hoog mogelijk niveau af te kunnen leveren aan de seniorenselectie.
- Waarborgen van de continuïteit van LHC door het aanbieden van een aantrekkelijke voetbalopleiding aan jeugdspelers.
- Aan ouders, spelers, sponsors en kader duidelijk maken wat de LHC-jeugdopleiding te bieden heeft.
- Duidelijkheid en helderheid creëren voor iedereen in de organisatie.
- Kweken van clubbinding en kaderleden door de drempel voor vrijwillige kaderleden te verlagen door middel van het aanbieden van meer ondersteuning o.a. op het gebied van training en coaching.
- Kweken van clubbinding en toekomstige kaderleden door meer jeugd- en ouderparticipatie
- Indien nodig, samenwerken met zusterverenigingen uit de directe omgeving om te komen tot een volwaardig team in een bepaalde leeftijdscategorie.



7. De training

7.1 Algemeen

De ontwikkeling van de spelers is belangrijker dan het resultaat van het team.

Positief coachen is een absolute must !

Voetbalplezier en zelfvertrouwen zijn cruciaal om een betere jeugdvoetballer te kunnen worden. Door spelers op een positieve manier aan te moedigen en de nadruk te leggen op de dingen die goed gaan, zal het spelplezier en het opleidingsresultaat groter zijn.

Winnen en verliezen

De spelbedoeling van voetbal is helder: meer doelpunten maken dan je tegenstander; winnen. We maken ons soms zorgen over het belang dat trainers, leiders en ouders toedichten aan het resultaat van jeugdwedstrijden. Bij welke ontwikkeling dan ook, hoort het maken van fouten. Door iets niet goed te doen, kan iemand leren hoe hij het wel moet doen. Dat kan er toe leiden dat een wedstrijd wordt verloren.

Als de spelers er alles aan gedaan hebben wat binnen hun vermogen ligt, is het prima. Het uiteindelijk resultaat van de wedstrijd is onbelangrijk. Door het belang van het winnen van wedstrijden centraal te stellen en kinderen onder druk te zetten, worden ze onzeker en bang om fouten te maken. Dit zal uiteindelijk ten koste gaan van het plezier dat ze beleven aan voetbal en van hun voetbalontwikkeling.

Leren winnen

Winnen wordt wel steeds belangrijker naarmate de opleiding vordert. Mentaliteit is te trainen, bouw in zoveel mogelijk oefenvormen een wedstrijdelement in en verlang altijd maximale inzet, strijd en duelkracht.

Zelfvertrouwen

Een speler met zelfvertrouwen functioneert beter. Laat spelers merken dat je vertrouwen in ze hebt. Laat ze merken dat het helemaal niet erg is als ze fouten maken. Laat merken dat je ze blijft steunen, als ze het maar blijven proberen ! Leer spelers zelfvertrouwen te hebben en te durven voetballen.

Pingelen mag !

Stimuleer spelers met een individuele actie deze telkens weer uit te voeren, zeker bij de jongste jeugd. Leer de spelers uitsluitend wanneer de actie wel en wanneer die niet te gebruiken, haal de actie er beslist niet uit.

Vaak horen we, al voordat de pingelaar de bal aanneemt, van alle kanten roepen dat hij over moet spelen, Doe dat niet, dat strookt niet met onze opleidingsvisie, pingelen is prima. Vroegere pingelaars maken later vaak het verschil. Een passeeractie is een extra wapen dat je prima kunt gebruiken op welke leeftijd en welke positie dan ook. Naarmate de opleiding vordert komt het rendement van de actie aan bod.



Leerplan per categorie

Bij het coachen van F-pupillen handel je anders dan bij A-junioren. Je moet rekening houden met de leeftijdskenmerken van een bepaalde categorie en per categorie lig het accent op andere teamtaken, andere teamfuncties en andere voetbalhandelingen. In de leerplannen wordt dit per categorie verder uitgewerkt. Bij elke categorie horen bepaalde opleidingsdoelstellingen die we willen bereiken.

Zie de sub map Leerplannen in de mappen 4. A_B-junioren, 5. C_D en 6. E_F_mini-pupillen op de website.

Als je een team gaat trainen is het noodzakelijk kennis te hebben van het betreffende leerplan !

7.2 Trainen

Trainen is niets meer dan het oefenen van de voetbalvaardigheden die nodig zijn om de teamfuncties en teamtaken uit te kunnen voeren: het verbeteren van de voetbalhandelingen die nodig zijn om te kunnen verdedigen, omschakelen en aanvallen. Hieronder een opsomming van een groot aantal van de aan te leren voetbalhandelingen per teamfunctie en teamtaak.

De logische structuur van het voetbalspel in handelingstaal voetballen			
Voetballen			
Verdedigen		Omschakelen	Aanvallen
Storen	Doelpunten voorkomen	Opbouwen	Scoren
<ul style="list-style-type: none"> - druk zetten - pressen - buitenspel zetten - schijn actie op de bal - zich laten zakken - knijpen - duel om de bal - koppen - trappen - dekking geven - blokkeren - sliding maken - tackelen - voorkomen dieptepass - overnemen - jagen - blokkeren dieptepass - ophouden - vastzetten 	<ul style="list-style-type: none"> - koppen - trappen - tippen (keeper) - stompen (keeper) - blokkeren - sliding maken - tackelen - enz. 	<ul style="list-style-type: none"> - de bal aannemen - de bal vasthouden - drijven, dribbelen - passeren - duel om de bal - koppen - trappen, passen - zich aanbieden - een gat trekken - ruimte creëren - vertragen, versnellen - de achterlijn halen - een voorzet geven - een schijnbeweging maken - bijsluiten - kaatsen - vrijlopen - uit de dekking komen - de bal afschermen 	<ul style="list-style-type: none"> - koppen - schieten - enz.



- enz.		- wegblijven - kappen - enz.	
--------	--	------------------------------------	--

Er is door de hele voetbalopleiding een structuur aangebracht: de zogenaamde bouwstenen van het jeugdvoetballeerproces. Per leeftijdscategorie worden opleidingsdoelstellingen bepaald en het accent gelegd op bepaalde teamtaken, teamfuncties en voetbalhandelingen. In de leerplannen wordt dit per categorie uitgewerkt.

Zie de sub map Leerplannen in de mappen 4. A_B-junioren, 5. C_D en 6. E_F_mini-pupillen op de website.

7.3 Keuze van oefenvormen

Conform de uitgangspunten van onze jeugdopleiding "leren voetballen door zoveel mogelijk te voetballen" stellen we de oefenstof samen.

De trainingen worden samengesteld uit (vereenvoudigde) voetbalvormen. Deze vormen zijn een afspiegeling van de echte wedstrijd. Spelers krijgen te maken met tegenstanders, medespelers, doelen, afgebakende ruimtes, regels en keuzemogelijkheden om de voetbalsituatie op te lossen.

Door het veelvuldig spelen van kleine partijtjes en allerlei afgeleide vereenvoudigde spelvormen worden alle voetbalhandelingen die nodig zijn om het spel te kunnen spelen en de juiste keuzes te kunnen maken, ontwikkeld in echte voetbalsituaties.

Binnen de oefenvormen kan de trainer-coach spelen met weerstanden om de oefeningen makkelijker/moeilijker te maken, bijvoorbeeld minder/meer tegenstanders, kleiner/groter veld etc.

7.4 Eisen waaraan elke trainingsvorm moet voldoen

1. Voetbaleigen bedoelingen

- oefenvormen moeten een leerdoel hebben
- oefenvormen moeten zoveel mogelijk op wedstrijd situaties lijken
- zoveel mogelijk met bal
- spelen om te winnen, wedstrijd element inbouwen !
- doelgericht handelen !
- snel omschakelen

2. Veel herhalingen

- doen, doen en nog eens doen ! / veel beurten
- geen lange wachttijden
- zelfde oefeningen terug laten komen is prima
- goede planning / organisatie
- voldoende ballen, allemaal een bal



- voldoende goaltjes

3. Rekening houden met de groep

- leeftijd / niveau / beleving

4. Juiste coaching / beïnvloeding

- spelbedoelingen verduidelijken
- moeilijker / makkelijker maken
- spelers beïnvloeden / laten leren door:
 - ingrijpen/stopzetten,
 - vragen stellen & oplossingen laten aandragen,
 - aanwijzingen geven,
 - voorbeeld geven / (laten) voordoen.

7.5 Hoe stel je een training samen ?

Om het leerproces tijdens een training te verbeteren is het verstandig een training goed op te bouwen en goed voor te bereiden.

Stel tijdens de voorbereiding jezelf de volgende vragen:

- Wat voor groep train je ?
Leeftijd / niveau / beleving.
- Stel het voetbalprobleem vast
Kijk naar het handelen van de spelers op trainingen of tijdens wedstrijden in relatie tot teamtaken, teamfuncties en voetbalhandelingen.
- Vertaal het geconstateerde probleem naar een training of reeks van trainingen ?
Welke trainingsvormen zijn geschikt om het gestelde leerdoel te bereiken.
- Controleer en evalueer
Zou de training het gewenste leereffect kunnen hebben ? Pas indien nodig de oefening aan.

7.6 Coachaccenten

Kies per training slechts 1 of 2 accenten waarop je de coaching concentreert. Alles tegelijk aanleren is niet mogelijk en werkt verwarrend.

7.7 Hoe bouw je een training op ?

Om een training werkbaar te maken wordt deze opgedeeld in een vaste structuur.

Een ideaal voorbeeld is een 5-blokken training met 2 coachaccenten.

- a) De warming-up / techniekoefening
- b) Vereenvoudiging met nadruk op coachaccent 1
- c) Toepassing in een partijvorm
- d) Vereenvoudiging met nadruk op coachaccent 2
- e) Toepassing in een partijvorm



Welke structuur je kunt gebruiken is in de praktijk echter vaak afhankelijk van de ruimte en de materialen die je als trainer hebt. Op een kwart veld is het heel lastig 4 oefeningen uit te zetten.

Kies dan een andere structuur die wel mogelijk is bijvoorbeeld een 4 blokken training met 2 coachaccenten:

- a) De warming-up / techniekoefening
- b) Vereenvoudiging met nadruk op coachaccent 1
- c) Vereenvoudiging met nadruk op coachaccent 2
- d) Toepassing in een partijvorm

De warming-up hoeft geen professionele warming-up te zijn. Bij pupillen is het belangrijker dat ze eerst even uitrazen. Spelletjes als tikkertje zijn hiervoor goed te gebruiken, maar het is nog beter als de bal er ook bij gebruikt wordt! Je kunt bijvoorbeeld ook elke training laten beginnen met een op zichzelf staande techniekoefening en aandacht besteden aan de motoriek van de jongste jeugd.

Herhalen van oefeningen

Het herhalen van oefenvormen is geen enkele probleem, integendeel, herhaling vergroot het leereffect en bijkomende voordeel is dat de spelers de oefenvorm al kennen.

7.8 Periodiseren / planmatig werken

Doelstelling is om op doordachte wijze voetbalprestaties te ontwikkelen. Niet vandaag dit en morgen iets anders. In de praktijk zal blijken dat één of twee trainingen en wedstrijden niet voldoende zijn om een bepaald aspect van het spel daadwerkelijk en duurzaam te verbeteren.

Voor structurele verbetering van een bepaalde teamfunctie, teamtaak of voetbalhandeling, zal de trainer-coach vaak meerdere trainingen en wedstrijden nodig hebben.

Dit vraagt een om een planmatige aanpak = periodisering.

Periodisering resulteert in een planning van de trainingsinhoud waarmee de trainer-coach hoopt de doelstelling te bereiken (de cycli in de LHC-leerplannen).

7.9 Trainingsverloop

De trainer-coach zorgt dat de training goed is voorbereid en zet ruim voor aanvang de oefenvormen uit zodat meteen gestart kan worden.

Daarna volgen globaal de volgende stappen

- Leg de doelstellingen van de training uit
- Leg het programma uit (welke oefenvormen staan waar, etc.)
- Deel de spelersgroep in
- Leg de oefenvormen uit en vooral ook de relatie met de wedstrijd!
- Doe het voor of laat het voordoen (praatje, plaatje, daadje)



- Geef gelegenheid voor vragen stellen
- SPELEN !
- Eventueel oefenvormen aanpassen door weerstanden te veranderen (Grotere of kleinere ruimte, meer of minder spelers, andere spelregels)

Tijdens de oefenvormen moet gecoacht worden op een goede uitvoering van de gekozen coachaccenten. Leg eventueel het spel stil en leg duidelijk uit of, nog beter, laat zien wat je bedoelt. Laat één ding duidelijk zijn: de spelers komen om te voetballen en niet om naar de trainer te luisteren. Alles wat de trainer rondom of tijdens trainingen of wedstrijden doet en/of zegt moet kort zijn en gericht op het beter (leren) voetballen van de spelers. Het is een voorwaarde dat spelers begrijpen wat je bedoelt en er daadwerkelijk wat mee kunnen doen tijdens de wedstrijd.

Tijdens de afsluiting van de training praat de trainer met zijn spelers, geeft eventueel complimentjes over de inzet en informatie over de volgende training of wedstrijd. Hij vraagt zijn spelers wat ze geleerd hebben en gaat dan samen met alle spelers de materialen opruimen.

7.10 Plaatje – praatje - daadje

Om binnen een training te verduidelijken aan de spelers wat de bedoeling is wordt “plaatje – praatje – daadje” gebruikt.

In schema ziet dit er als volgt uit:

Plaatje	Voorbeeld, voordoen, laten zien
Praatje	Uitleg, toelichting, verduidelijking
Daadje	Zelf doen, oefenen, uitproberen, trainen, inslijpen, herhalen
PS:	Zo snel mogelijk aan de gang!!!!

7.11 Toetsvragen

Als check voor een waardevolle training dient de trainer-coach zichzelf voortdurend de volgende toetsvragen te stellen:

- Wordt het voetbalspel gespeeld ?
Kan worden gescoord, is sprake van verdedigen, aanvallen, omschakelen ?
- Wordt het spel (beter) geleerd ?
Zijn (alle) spelers beter geworden in aanvallen, verdedigen en/of omschakelen ?
- Wordt plezier beleefd aan het spel ?
Vinden de spelers het leuk, zijn ze enthousiast en gemotiveerd ?



8. De Wedstrijd

8. 1 Algemeen

De ontwikkeling van de spelers is belangrijker dan het resultaat van het team.

Positief coachen is een absolute must !

Voetbalplezier en zelfvertrouwen zijn cruciaal om een betere jeugdvoetballer te kunnen worden. Door spelers op een positieve manier aan te moedigen en de nadruk te leggen op de dingen die goed gaan, zal het spelplezier en het opleidingsresultaat groter zijn.

Winnen en verliezen

De spelbedoeling van voetbal is helder: meer doelpunten maken dan je tegenstander; winnen.

We maken ons soms zorgen over het belang dat trainers, leiders en ouders toedichten aan het resultaat van jeugdwedstrijden. Bij welke ontwikkeling dan ook, hoort het maken van fouten. Door iets niet goed te doen, kan iemand leren hoe hij het wel moet doen. Dat kan er toe leiden dat een wedstrijd wordt verloren.

Als de spelers er alles aan gedaan hebben wat binnen hun vermogen ligt, is het prima. Het uiteindelijk resultaat van de wedstrijd is onbelangrijk. Door het belang van het winnen van wedstrijden centraal te stellen en kinderen onder druk te zetten, worden ze onzeker en bang om fouten te maken. Dit zal uiteindelijk ten koste gaan van het plezier dat ze beleven aan voetbal en van hun voetbalontwikkeling.

Leren winnen

Winnen wordt wel steeds belangrijker naarmate de opleiding vordert. Leer jouw spelers altijd maximale inzet, strijd en duelkracht te tonen.

Zelfvertrouwen

Een speler met zelfvertrouwen functioneert beter. Laat spelers merken dat je vertrouwen in ze hebt. Laat ze merken dat het helemaal niet erg is als ze fouten maken. Laat merken dat je ze blijft steunen, als ze het maar blijven proberen ! Leer spelers zelfvertrouwen te hebben en te durven voetballen.

Pingelen mag !

Stimuleer spelers met een individuele actie deze telkens weer uit te voeren, zeker bij de jongste jeugd. Leer de spelers uitsluitend wanneer de actie wel en wanneer die niet te gebruiken, haal de actie er beslist niet uit.

Vaak horen we, al voordat de pingelaar de bal aanneemt, van alle kanten roepen dat hij over moet spelen, Doe dat niet, dat strookt niet met onze opleidingsvisie, pingelen is prima. Vroegere pingelaars maken later vaak het verschil. Een passeeractie is een extra wapen dat je prima kunt gebruiken op welke leeftijd en welke positie dan ook. Naarmate de opleiding vordert komt het rendement van de actie aan bod.



Leerplan per categorie

Bij het coachen van F-pupillen handel je anders dan bij A-junioren. Je moet rekening houden met de leeftijdskenmerken van een bepaalde categorie en per categorie lig het accent op andere teamtaken, andere teamfuncties en andere voetbalhandelingen. In de leerplannen wordt dit per categorie verder uitgewerkt. Bij elke categorie horen bepaalde opleidingsdoelstellingen die we willen bereiken.

Zie de sub map Leerplannen in de mappen 4. A_B-junioren, 5. C_D en 6. E_F_mini-pupillen op de website.

Als je een team gaat trainen/coachen is het noodzakelijk kennis te hebben van het betreffende leerplan !

8.2 De plaats van de wedstrijd in het jeugdvoetballeerproces

Een wedstrijd is niets meer en niets minder dan een meetpunt in de ontwikkeling van een speler en een team.

In de wedstrijd wordt duidelijk hoe iedereen ervoor staat. Wat wordt al wel, en wat nog niet beheerst, wie heeft aanleg voor wat en wat beheerst iemand nog niet. Op basis van o.a. de gespeelde wedstrijden komt de trainer/coach tot een doelstelling voor de training.

Tijdens wedstrijden gaat het er vooral om dat kinderen met zoveel mogelijk plezier zo vaak als mogelijk betrokken zijn bij en gericht zijn op de bal.

8.3 Alle spelers evenveel speeltijd

Bij alle teams dient het streven van de begeleiding erop gericht te zijn om elke speler van het team evenveel speeltijd te geven.

De volgende zaken kunnen meespelen bij extra wisselbeurten:

- Trainingsopkomst
- trainingsinzet
- niet op tijd
- niet of niet op tijd afmelden
- gedrag

Het niveau van een geselecteerde speler mag geen reden zijn om hem of haar meer of minder wisselbeurten te geven.

8.4 Spelerstekort

Bij een spelerstekort kun je handelen volgens het aanvulbeleid zoals dat is vastgelegd in het technisch beleidsplan (zie 9.10).



8.5 Teamorganisatie / speelsysteem en basistaken

De teamtaken, teamfuncties en voetbalhandelingen worden uitgevoerd in een bepaalde teamorganisatie / speelsysteem. De teamorganisatie bepaald hoe de spelers verdeeld zijn over het veld, de posities, bijvoorbeeld 1-3-3 (bij 7-7) of 1-4-3-3 (bij 11-11). LHC geeft bij 11-tegen-11 de voorkeur aan de teamorganisatie 1-4-3-3. Maar uiteindelijk bepaalt de kwaliteit van de beschikbare spelers de teamorganisatie!

Vanuit een teamorganisatie kan aan alle spelers een individuele basistaak worden toegekend. Deze basistaak heeft betrekking op hoe een bepaalde speelpositie ingevuld dient te worden. Verder kunnen ook nog basistaken toegekend worden aan het team of aan een bepaalde linie. Als een vaste teamorganisatie wordt voorgeschreven die de trainer/coach bij een bepaalde categorie dient te gebruiken is dat vastgelegd in het leerplan van de betreffende categorie.

8.6 Warming up

Een warming up is belangrijk om lichaam en geest voor te bereiden op de wedstrijd o.a. om de focus richting wedstrijd te leggen en ter voorkoming van blessures. Een intensief afgeronde warming up zorgt ervoor dat de spelers geconcentreerd en “scherp” aan de wedstrijd beginnen.

Mini F en jongste F-jeugd: Geen warming-up voor de jongste F- jeugd. Geef de spelers een paar ballen en laat ze zich lekker uitleven.

Oudere F- en de E-jeugd: Kies voor een vaste voetbalvorm waarin allerlei voetbalhandelingen terugkomen die ook in de wedstrijd nodig zijn. Kies voor een vast patroon dat de spelers zelf uit kunnen voeren. Blijf aanwezig en coach op een juiste uitvoering.

A-B-C-D-jeugd: Begin met warmloop vormen. Daarna komen een aantal voetbalvormen aan de beurt. Kies voor vaste voetbalvormen waarin allerlei voetbalhandelingen terugkomen die ook in de wedstrijd nodig zijn. Kies voor een vast patroon dat de spelers zelf uit kunnen voeren. Blijf aanwezig en coach op een juiste uitvoering. Sluit de warming up af met een aantal starts uit verschillende posities.

8.7 Coachen tijdens wedstrijden

Coachen is het beïnvloeden van spelers.

De primaire doelstelling van coachen is het ontwikkelen van een betere uitvoering van de teamfuncties en teamtaken en de bijbehorende voetbalhandelingen. In de praktijk komt dit neer op het individueel coachen van spelers zodat deze leren de voetbalhandelingen nog beter uit te voeren onder een steeds grotere weerstand.



Laat één ding duidelijk zijn: de spelers komen om te voetballen en niet om naar de trainer te luisteren. Alles wat je rondom of tijdens de wedstrijd doet en/of zegt moet kort zijn en gericht op het beter (leren) voetballen van de spelers. Het is een voorwaarde dat spelers begrijpen wat je bedoelt en er daadwerkelijk wat mee kunnen doen tijdens de wedstrijd.

Wat een trainer doet en zegt voor, tijdens en na de wedstrijd is gebaseerd op wat hij heeft gezien tijdens een eerdere wedstrijd en/of de wedstrijd die wordt gespeeld. Op basis van wat je ziet kom je als trainer-coach tot een aantal aandachtspunten.

Deze aandachtspunten staan centraal tijdens de bespreking(en) en het maken van coachopmerkingen. Probeer niet over alles wat te willen zeggen en voorkom het van de hak op de tak springen. Beperk je tot wat je ziet in relatie tot de structuur van voetballen:

Wat gaat er goed en wat gaat er niet goed bij

Het verdedigen - storen (het voorkomen van opbouwen/kansen creëren)
- scoren (het voorkomen van kansen benutten)

Het omschakelen - het weer snel deelnemen aan aanvallen en verdedigen

Het aanvallen - opbouwen/kansen creëren
- scoren / kansen benutten

Hoe kunnen we dat beter doen?

Laat de spelers meedenken, maak het voetbalprobleem hun probleem.

Wat je zegt moet daarbij natuurlijk aansluiten op het niveau en de belevingswereld van de spelers. Daarom zal je tegen een F-pupil andere dingen zeggen dan tegen een speler van de D-pupillen, met de D-pupil praat je weer anders als met een A-junior.

Een F-speler zal je meer aanspreken op hoe hij baas over de bal kan worden en bij een D-speler heb je het al meer over zijn taak binnen het elftal en het samenwerken met andere spelers.

De coachdoelstelling zal dus tijdens een wedstrijd verschillend zijn.

F- en E-jeugd

Voor de wedstrijd:

Bij de F- en E-pupillen zal de wedstrijdbespreking voornamelijk bestaan uit het motiveren en enthousiast maken van de spelers zowel in de kleedkamer als op het veld laten “uitrazen” geen “tactische besprekingen”, wel wat hele simpele afspraken (“iedereen helpt verdedigen”) en individuele opmerkingen.

Tijdens de wedstrijd:

voetbaltaal gebruiken in simpele bewoordingen:

- “ga zo snel mogelijk naar het doel met de bal”
- “ga weer snel naar de bal toe, probeer hem snel weer af te pakken”
- “niet stil blijven staan, meegaan”
- “niet achterin wachten op de bal, aansluiten”.



Na de wedstrijd:

Kort de indrukken van de "wedstrijd" verzamelen en samenvatten en de spelers zelf laten vertellen. Bv. "jongens, wat ging er goed, wat ging er niet goed. We verloren heel snel de bal. We zullen er tijdens de training extra veel aandacht aan besteden."

A-, B-, C- en D-jeugd

Het coachen van voetballen vindt plaats in een aantal stappen. Allereerst maakt de coach afspraken met zijn team over de manier van verdedigen, omschakelen en aanvallen. Daarna wordt heel specifiek invulling gegeven aan de basistaak per speelpositie.

Wie voert welke voetbalhandelingen waar, wanneer en hoe uit?

Na het ontwikkelen van dit teamtactische raamwerk is het coachen van voetballen er vervolgens op gericht dat de spelers in de afgesproken team organisatie blijven spelen en de verschillende handelingen steeds **beter** en **vaker** kunnen uitvoeren en dit ook langer **volhouden**.

De coaching is vooral gericht op de verdedigende organisatie, in opbouw en aanval moet de speler meer vrijheid gegeven worden om zijn creativiteit uit te spelen!

De coaching richt zich met name op de positie, het moment, de richting en de snelheid van handelen. Een individuele speler geeft in zijn handelingen invulling aan deze tijdruimtelijke factoren op basis van zijn spelinzicht, het handelen met en zonder bal en communicatie

Voor de wedstrijd:

Vanaf de D-pupillen worden ook tactische zaken besproken en komen een aantal van onderstaande zaken aan bod:

- teamorganisatie
- opstelling/wisselers
- afspraken over uitvoering
- aandachtspunten aanvallen/ verdedigen / omschakelen
- spelhervattingen
- eventueel karakteristieken van de tegenpartij
- specifieke omstandigheden (belang van de wedstrijd / weersomstandigheden)
- individuele aanwijzingen (kan ook tijdens de warming up)

Inhaken op de vorige wedstrijd en training.

Werk met een white board of flip-over om zaken duidelijker te maken. Abstracte dingen als linies, looplijnen en positioneel staan/lopen zijn duidelijker als ze visueel gemaakt worden.

Tijdens de wedstrijd:

- Opmerkingen in relatie tot wat is afgesproken qua uitvoering, speelwijze en taken.
- Opmerkingen, aanwijzingen (die mede leiden tot zelf oplossen van de problemen door de spelers) n.a.v. de ontwikkelingen in de wedstrijd:
 - “Niet elke bal diep”
 - “Iets meer knijpen op rechts”
 - “Niet alléén storen”.
- Nadrukkelijk hun gedrag individueel en als collectief beïnvloeden, waarbij het gaat om het nastreven van leermomenten.



- Laten herkennen van situaties en hierop de juiste oplossing laten aandragen.
- Stel vragen, laat spelers zich bewust worden van voetbalsituaties.
"Hoe komt het dat de buitenspeler telkens binnendoor komt wat te doen?"
"Waar ligt de ruimte om tot aanvallen te komen?"
"Wanneer moet je naar binnen knijpen, sta je zo goed?"

Na de wedstrijd:

- Opmerkingen die een weergave zijn van problemen of positieve punten tijdens de wedstrijd dienen duidelijk en voor iedereen begrijpelijk te worden overgebracht. Schroom niet om het beestje bij zijn naam te noemen. Spelers eerst zelf laten praten over hun eigen /andermans functioneren.
- De relatie trachten te leggen naar dingen die tijdens de training, wedstrijd aan de orde zijn geweest of in een bespreking zijn gezegd.
- Individuele aspecten accentueren, zoals het steeds aan de verkeerde kant passeren/dekken, het verkeerd timen bij kopduels, het niet coachen van elkaar, etc., maar ook positieve punten als goede inzet, goed gelukte korte corner, goede opbouw, prima verzorgd positiespel, juiste moment herkent met drukzetten, goede benadering van de scheidsrechter, etc.

8.8 Het lezen van voetballen - het team

Tijdens een wedstrijd doen zich vele situaties voor. Het is best lastig voor een trainer-coach om na een wedstrijd een duidelijk beeld te geven van wat er goed en minder goed ging bij het team. Om dat op te sporen kunnen de onderstaande aanwijzingen een belangrijk hulpmiddel zijn om het aanvallen en verdedigen te "lezen".

De bedoeling van de wedstrijd voor de spelers is natuurlijk meer doelpunten maken dan de tegenpartij; winnen. In de wedstrijd heb je dan een team dat de bal heeft en een team dat de bal niet heeft. Het team met de bal zal moeten aanvallen om de bedoeling (doelpunten maken) te realiseren. Het andere team (de tegenpartij) tracht dit te voorkomen door te verdedigen.

➤ Als je kijkt naar het verdedigen van je team is het handig om jezelf de volgende vragen te stellen:

1. maakt de tegenpartij veel doelpunten ?
2. creëert de tegenpartij veel kansen ?
3. komt de tegenpartij makkelijk in de buurt van ons doel ?
4. veroveren we vaak de bal ?

Wanneer je de antwoorden van bovenstaande vragen voor jezelf op een rijtje hebt gezet kun je vervolgens analyseren wat goed is gegaan en wat mogelijk een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij ook oog voor de rol van de tegenpartij.

Het kan voorkomen dat jouw team de ene wedstrijd geen kans weggeeft en enorm vaak de bal verovert en dat dit in een andere wedstrijd absoluut niet aan de orde is. Verdedigt jouw team slecht of valt de tegenpartij goed aan?



➤ Als je kijkt naar het aanvallen van je team is het handig om jezelf de volgende vragen te stellen:

1. maken we doelpunten ?
2. creëren we kansen ?
3. komen we in de buurt van het doel van de tegenpartij ?
4. leiden we vaak balverlies ?

Wanneer je de antwoorden van bovenstaande vragen voor jezelf op een rijtje hebt gezet kun je vervolgens analyseren wat goed is gegaan en wat mogelijk een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij ook oog voor de rol van de tegenpartij.

Het kan voorkomen dat jouw team de ene wedstrijd enorm veel kansen krijgt en doelpunten maakt en dat dit in een volgende wedstrijd absoluut niet aan de orde is. Valt jouw team slecht aan of verdedigt de tegenpartij goed?

➤ Gebruik de uitkomsten van je analyse voor het samenstellen van de volgende trainingen en het bepalen van de coachingsaccenten voor de volgende trainingen / wedstrijden.

8.9 Het lezen van voetballen - de individuele speler(s)

Als het verdedigen en/of aanvallen niet het gewenste effect heeft (creëren van kansen en maken van doelpunten tegenover het voorkomen van het creëren van kansen en voorkomen van maken van doelpunten), moet je kijken waar dat aan ligt.

Tijdens het verdedigen kunnen (bepaalde) spelers de handelingen die behoren tot het verdedigen onvoldoende goed uitvoeren of dat in de samenwerking / afstemming dingen verkeerd gaan.

Het gaat dan om de handelingen die plaatsvinden bij het verstoren van de opbouw en het voorkomen van het scoren, bijvoorbeeld: blokken van de bal, het afpakken / veroveren van de bal of het positie kiezen tussen de bal en het doel.

Hetzelfde geldt voor het aanvallen. Ook in het aanvallen/opbouwen kan het zo zijn dat (bepaalde) spelers de handelingen die behoren tot het opbouwen/aanvallen onvoldoende goed uitvoeren, bijvoorbeeld: dribbelen, aannemen, passen, schieten of vrijlopen etc. of dat in de samenwerking / afstemming dingen verkeerd gaan.

➤ Gebruik de uitkomsten van je analyse voor het samenstellen van de volgende trainingen en het bepalen van de coachingsaccenten voor de volgende trainingen / wedstrijden.



9. Algemeen Technisch Beleid

9.1 Randvoorwaarden voor succes

Om het niveau van de voetbalopleiding naar een hoger niveau te kunnen brengen verwacht LHC van alle kaderleden dat zij handelen volgens het uitgezette technisch jeugdbeleid en de bijbehorende leerplannen per categorie. Verder zijn de volgende randvoorwaarden van doorslaggevende betekenis:

- Inspanning van Hoofdbestuur, Jeugdbestuur en Technische Commissie (TC). Zij steunen in woord en daad het doel, scheppen de voorwaarden en zorgen voor de faciliteiten voor een goede jeugdopleiding.
- Beschikbaarheid van een technisch jeugdcoördinator A t/m D en een technisch jeugdcoördinator E/F/mini F die beiden deel uitmaken van de TC.
- Een goede organisatievorm met duidelijke functies en taken.
- Beschikbaarheid van voldoende en goed materiaal.
- Een zo'n groot mogelijke instroom van jeugdspelers.
- Beschikbaarheid van voldoende en goed opgeleide trainers.
- Beschikbaarheid van voldoende overig kader.
- Beschikbaarheid van een opleidingsplan.
- Draagvlak creëren binnen de vereniging door iedereen mee te laten denken.
- Transparantie, open zijn over vorderingen, voor iedereen in te zien.
- Promoten van het plan.
- Bewaken van een juiste uitvoering van het vastgestelde (technisch) beleid.
- Periodiek aanpassen aan nieuwe ontwikkelingen.

9.2 Doelstellingen voetbalniveau

Team	Te bereiken niveau
A1	Hoofdklasse
B1	Hoofdklasse
C1	Hoofdklasse
D1	Hoofdklasse

Voor F- en E-pupillen en zeker voor de Mini F worden bewust geen doelstellingen afgegeven. Het aanleren van de basistechnieken is hier vele malen belangrijker dan het resultaat.

9.3 Teamindeling – prestatie - recreatie

LHC wil uiterlijk 2021 alle leeftijdscategorieën bezet hebben met minimaal 1 team. Bij meer dan één team per leeftijdscategorie wordt bij de leeftijdscategorie A t/m D onderscheid gemaakt in prestatieve en recreatieve teams, bij de E-, F- en mini F-teams wordt dat onderscheid niet gemaakt. Bij deze jongste leeftijdscategorieën staat opleiden voorop en zijn sociale aspecten leidend bij de indeling van de teams!



Daarop vooruitlopend worden volgende regels geformuleerd.

Voor de prestatieteams worden spelers geselecteerd. De bedoeling van het selecteren is om iedere voetballer de mogelijkheid te bieden zich maximaal te ontwikkelen op zijn of haar eigen niveau en zodoende het spelplezier te verhogen.

Een speler die op te laag niveau speelt ontwikkelt zich niet maximaal. De andere kant van het verhaal is dat een speler die op een niveau moet presteren dat hij niet aankan, vaak overgeslagen wordt door medespelers en onder een dusdanige druk komt te staan dat het de ontwikkeling van de speler en diens spelplezier belemmert.

Ofschoon bij de F- en E-teams geen onderscheid wordt gemaakt tussen prestatieve/recreatieve teams, zijn zelfs op deze leeftijd al grote verschillen waar te nemen tussen talentvolle en minder talentvolle spelers.

Grote talenten moeten te alle tijden hun talenten tot maximale ontplooiing kunnen laten komen. Om de weerstand te verhogen en dus de ontwikkeling te versnellen kunnen deze talenten eventueel in een volgende leeftijdsgroep geplaatst worden!

Voor alle leeftijdsgroepen (A) B,C,D geldt straks, als voor de betreffende leeftijdscategorie meer dan één team beschikbaar is, dat het eerste team zal bestaan uit de meest talentvolle spelers van de leeftijdscategorie onafhankelijk van het feit of het 2de of 1ste jaars spelers zijn.

9.4 Selectiecriteria

Voor de prestatieteams zullen spelers geselecteerd worden op basis van:

- eigen waarnemingen van de TC / scouting
- indien van toepassing: beoordelingen trainers prestatieteams (vooral A1, B1, C1, D1)
- beoordelingsformulieren van technisch jeugdkader

De spelers worden beoordeeld op o.a. technische vaardigheden, tactisch inzicht, fysieke en conditionele mogelijkheden, inzet, mentaliteit, gedrag en uitvoering van de basistaken.

Daarvoor worden beoordelingsformulieren gebruikt. Er wordt één beoordelingsformulier verstrekt per kaderlid. De bedoeling is dat ieder kaderlid afzonderlijk een beoordelingsformulier inlevert dat door hemzelf ingevuld is.

De beoordelingsformulieren dienen als uitgangspunt voor de TC / scouting en voor eventuele teamgesprekken waarin het kader de kans krijgt te ontwikkelen van spelers en team toe te lichten en eventuele andere belangrijke zaken aan te geven.

9.5 Teamsamenstellingen

Prestatieteams

Prestatieteams worden samengesteld door de TC. De prestatieteams worden samengesteld op basis van de volgende criteria:

- kwaliteit (techniek, tactiek, snelheid, motoriek)
- jaargang
- aantallen
- positie (balans in het team)
- sociale factoren



Afhankelijk van het aantal voorhanden spelers van prestatieniveau zullen A t/m D prestatieteams samengesteld worden uit de meest talentvolle voetballers. Voor alle leeftijdsgroepen (A,B,C,D) geldt dat het eerste team zal bestaan uit de meest talentvolle spelers van de leeftijdscategorie onafhankelijk van het feit of het 2de of 1ste jaars spelers zijn.

Recreatieteams

Achter de prestatieteams worden recreatieteams samengesteld, daarbij veel meer rekening houdend met sociale factoren. Recreatieteams worden samengesteld door de TC.

De TC zorgt voor een conceptindeling voor het nieuwe seizoen. Deze conceptindeling wordt besproken met de betreffende trainer/leider en het overige kader. Na eventuele aanpassingen wordt het definitieve concept gepubliceerd.

Wisselingen in teamsamenstellingen

De teamleiding kan een goed beargumenteerd verzoek hiertoe indienen bij de TC. Het kan ook gebeuren dat een versnelde ontwikkeling of een stagnerende ontwikkeling van een speler voor de TC aanleiding is de speler in een hoger of lager team te plaatsen.

De betreffende speler gaat eerst trainingen van het hogere team volgen alvorens definitieve plaatsing bij het hogere team volgt (zie ook 9.9)

Wisselingen in teamsamenstellingen zijn uitzonderlijk en worden slechts uitgevoerd indien deze worden goedgekeurd door de TC.

Prestatieteam of recreatieteam

Jaarlijks wordt door de leden van de TC vastgesteld welke teams prestatieteams zijn en welke recreatieteams. Aantal spelers per team

- Een prestatieteam A t/m D heeft minimaal 13 en maximaal 14 vaste spelers.
- Een recreatieteam A t/m D heeft minimaal 13 vaste spelers.
- De teams E, F hebben minimaal 8 vaste spelers.
- De teams Mini F hebben minimaal 8 vaste spelers.

Alleen na akkoord van de TC kan hiervan worden afgeweken.

9.6 Competitie indeling

Voor alle teams van LHC kan aan de KNVB alleen een beperkte voorkeur aangegeven worden. De uiteindelijke indeling wordt door de KNVB bepaald.

Voor alle prestatieteams zal een voorkeur aangegeven worden voor een zo hoog mogelijke klasse op het ingeschatte niveau.

Voor alle recreatieteams zal een voorkeur aangegeven worden voor een klasse op het ingeschatte niveau met maximale kans op spelplezier.

De indelingsverzoeken die richting de KNVB gaan worden verzorgd door de TC.

9.7 Samenstellen teambegeleiding

Prestatieteams

De begeleiding van de prestatieteams wordt samengesteld door de TC.



Recreatieteams

De begeleiding van de recreatieteams wordt samengesteld door de TC.

9.8 Dispensatie

Onder dispensatie wordt verstaan het indelen van een speler in een leeftijdsgroep jonger dan de leeftijdsgroep waar hij/zij op grond van zijn geboortedatum behoort te worden ingedeeld. De KNVB dispensatieregels zijn bepalend. In principe wordt geen dispensatie verleend, tenzij er een aantoonbare fysieke, dan wel verstandelijke reden is om, in het belang van de speler, van dit beleid af te wijken. De KNVB heeft bepaald dat een team waarin een dispensatiespeler wordt ingedeeld, het betreffende team niet kan promoveren.

Het verzoek om dispensatie dient voor het einde van het lopende seizoen te worden ingediend bij de TC. Deze neemt vervolgens een beslissing of het wenselijk is en kans van slagen heeft dat het dispensatieverzoek verder geleid wordt aan de KNVB.

Het besluit van de KNVB, waarin wordt aangegeven in welk team de speler mag uitkomen, is bindend.

9.9 Stagetrainingen

Gedurende het seizoen kunnen spelers uitgenodigd worden door de TC voor stagetrainingen op een hoger niveau. De redenen daarvoor zijn heel verschillend. Soms wordt een speler uitgenodigd om te kunnen beoordelen of de speler het hogere niveau aan zou kunnen. Een andere reden kan zijn om spelers van wie vaststaat dat ze overgaan alvast te laten wennen aan de grotere weerstanden; de overgang wordt vergemakkelijkt. Vooral de overgang van 7-tallen (E) naar 11-tallen (D) wordt in de 2^e seizoenshelft voorbereid!

9.10 Aanvulbeleid bij spelerstekorten

Inleiding

Het aanvulbeleid is vastgesteld om helderheid te creëren, onenigheden te voorkomen en TC met de leiders ruime mogelijkheden te geven eventuele spelerstekorten op te lossen. Niet alle situaties zijn op papier vast te leggen, het is vooral belangrijk zoveel mogelijk op te lossen binnen het eigen team en te denken in de volgorde: **het belang van de club, de ontwikkeling van de speler, het eigen teambelang, het eigen belang.**

Wanneer wel en wanneer niet recht op aanvulling ?

1) Het minimum aantal spelers (A t/m D = 13, E t/m F = 8) is WEL beschikbaar binnen het eigen team.

Voor alle teams geldt: geen recht op aanvulling.

2) Het minimum aantal spelers (A t/m D = 13, E t/m F = 8) is NIET beschikbaar binnen het eigen team.

Voor alle teams geldt: wel recht op aanvulling.



Verzoek tot aanvulling

Een verzoek tot aanvulling wordt getoetst aan de onderstaande basisafspraken.

Basisafspraken

- We doen alleen een beroep op een ander team als er geen andere mogelijkheid is:
 1. Als eerste zoeken we naar een oplossing binnen het eigen team.
 2. Daarna zoeken we naar een oplossing met spelers van een ander team die bij hun eigen team al speeltijd gehad hebben of die dag geen wedstrijd hebben, bijvoorbeeld als er een speler nodig is voor een reserverol. Als een team het af denkt te kunnen met één wisselspeler is dat ook prima.
 3. Als laatste doen we eventueel pas een beroep op een ander team, bijvoorbeeld als er een speler nodig is voor een basisplaats.
- Een lager team dient altijd de gewenste speler te leveren aan het hoogste prestatieteam (A1-B1-C1-D1). Indien het uithelpende team daardoor minder dan het minimum aantal spelers (zie boven) heeft kan het uithelpende team ook aanvulling aanvragen bij de TC.
- Indien de stand op de ranglijst van het vragende of het uithelpende team daar aanleiding toe geeft dient hier rekening mee gehouden te worden.

Speeltijd voor de uithelpende speler

De volgende twee situaties kunnen zich voordoen:

1. De uithelpende speler heeft al wel gespeeld op de wedstrijddag
De intentie moet zijn de uithelpende speler zoveel mogelijk speeltijd te geven als beloning voor de positieve opstelling, ter stimulering van de ontwikkeling, en ter motivatie voor een volgende keer.
2. De uithelpende speler heeft nog niet gespeeld op de wedstrijddag
De intentie moet zijn de uithelpende speler minimaal één helft speeltijd te geven als beloning voor de positieve opstelling, ter stimulering van de ontwikkeling, en ter motivatie voor een volgende keer. Het wedstrijdverloop of de omstandigheden kunnen echter dusdanig zijn dat het niet verstandig is. De reden daarvan dient de trainer op de wedstrijddag goed te communiceren met de uithelpende speler.

Beloning voor de uithelpende speler die op de wedstrijddag nog niet gespeeld heeft

Voor de speler, die op de wedstrijddag nog niet gespeeld heeft, geldt een gehele of gedeeltelijke reserverol bij een hoger team als een wisselbeurt bij zijn eigen team.

Meningsverschillen

Bij meningsverschillen of onvoorziene situaties beslist de TC.

9.11 Wisselbeurten

Bij alle jeugdteams, met uitzondering van het prestatieve A-team, dient het streven van de begeleiding, conform het in hoofdstuk 5 beschreven jeugdvoetballeerproces, erop gericht te zijn om elke speler van het team ongeveer evenveel speeltijd te geven. Dit betekent dat de begeleiding de wisselbeurten dient te registreren.

De volgende zaken kunnen meespelen bij extra wisselbeurten:



- trainingsopkomst
- trainingsinzet
- niet op tijd
- niet op tijd afmelden
- gedrag

Alleen met toestemming van de TC kan van bovenstaande afspraken worden afgeweken

9.12 Trainingsintensiteit

Als basis worden onderstaande intensiteiten afgesproken. Op voorwaarde van voldoende beschikbare veldcapaciteit en technisch kader kunnen deze minimale trainingsuren in overleg met de TC uitgebreid worden.

Categorie	Intensiteit
A-junioren	2x 1,50 uur
B-junioren	2x 1,50 uur
C-junioren	2x 1,50 uur
D-pupillen	2x 1,50 uur
E-pupillen	2x 1,50 uur
F-pupillen	2x 1,50 uur
Mini-pupillen	2x 1,50 uur

Voor keepers zullen daar waar mogelijk extra keeperstrainingen georganiseerd worden. Voor de jongste jeugdkeepers zal dit veelal geïntegreerd worden in de normale trainingen van het team waartoe de jeugdkeeper behoort.

9.13 Trainingsschema

Het trainingsschema (tijden, velden) wordt ieder jaar voor aanvang van het seizoen door het hoofdbestuur in overleg met de TC samengesteld met inachtneming van de richtlijnen voor trainingsintensiteit.

9.14 Organiseren extra trainingen / zaaltrainingen en wedstrijden

Voor het organiseren van extra trainingen en zaaltrainingen buiten het geldende trainingsschema en op het complex dient een verzoek ingediend te worden bij de TC.

Voor het organiseren van vriendschappelijke wedstrijden, zoveel mogelijk in “eigen” trainingstijden, dient een verzoek ingediend te worden bij de TC/het wedstrijdsecretariaat. Ook competitiewedstrijden van de E- en F-teams anders dan op zaterdag dienen in de “eigen” trainingstijden gepland te worden.

Om een en ander in goede banen te kunnen leiden moet het aanvangstijdstip van oefenwedstrijden van seniorenteams niet eerder dan 30 minuten na afloop van de laatste jeugdtraining gepland worden.



9.15 Uitnodigingen door KNVB en BVO'S

LHC is er trots op wanneer LHC-spelers worden uitgenodigd voor wedstrijden of trainingen van de KNVB of door verenigingen die in het betaalde voetbal spelen (BVO = Betaald Voetbal Organisatie).

LHC vindt het wel erg belangrijk dat een speler eerlijk en volledig voorgelicht wordt door de betreffende club zodat zij en hun ouders zich een goed beeld kunnen vormen van hetgeen hun kind te wachten staat. Een ouder dient zich goed te realiseren dat hun kind weggehaald wordt uit zijn eigen omgeving en dat heel veel van hun kind gevraagd wordt. De slagingskans van een BVO-jeugdspeler om daadwerkelijk tot het betaald voetbal door te dringen is kleiner dan 1%. LHC ziet daarom toe op een goede samenwerking met de betreffende BVO!

Daar waar een speler en hun ouders eerlijk en volledig voorgelicht zijn en dan besluiten de overstap naar een BVO te willen wagen zal LHC haar medewerking verlenen omdat dit aansluit bij de doelstelling de ontwikkeling van een voetballer te bevorderen en zeker niet te stagneren. Wel is het streven van LHC erop gericht te zorgen dat de speler later graag terugkomt bij LHC door de contacten met hen te onderhouden.

9.16 Eisen aan jeugdtrainers

Het streven van LHC is om in 2021 1 (één) gediplomeerde trainer voor de leeftijdsgroepen A t/m D te hebben. **Voorwaarde is wel dat die binnen het budget van LHC passen.** Het hoofdbestuur LHC benoemt op voorspraak van de TC de trainers van buitenaf.

Van deze trainers wordt verwacht dat zij indien nodig de andere trainers meehelpen om een goede invulling te geven aan de beoogde doelstelling van de betreffende leeftijdsgroep.

Zolang nog niet voor elke leeftijdscategorie 1 gediplomeerde hoofdtrainer beschikbaar is dient de als trainer van een selectieteam optredende vrijwilliger technische kennis te hebben. Deze kwaliteiten zijn verkregen door ervaring opgedaan tijdens hun eigen voetbalcarrière aangevuld met in de praktijk verkregen trainerservaring en /of door het gevolgd hebben van geschikte externe of interne opleidingen.

Normen jeugdtrainers

Teams	Gediplomeerd
A1	UEFA C / TC III-jeugd
B1	UEFA C / TC III-jeugd
C1	Juniorentrainer
D1	module D-pupillentrainer



Voor de overige teams worden geen harde eisen geformuleerd. Wel wordt ernaar gestreefd de kwaliteit van de begeleiding van de overige teams op een zo hoog mogelijk niveau te brengen door de als trainer optredende vrijwilliger opleidingsmogelijkheden aan te bieden en te ondersteunen bij het geven van de juiste trainingen voor de betreffende leeftijdsgroep.

Bij voorkeur worden, zeker als bij LHC met prestatieve teams wordt gewerkt, vrijwilligers ingezet met voetbalervaring. Deze kwaliteiten zijn verkregen door ervaring opgedaan tijdens hun eigen voetbalcarrière aangevuld met in de praktijk verkregen trainerservaring en /of door het gevolgd hebben van geschikte externe of interne opleidingen.

Het is een belangrijk streven van LHC om geschikte interne kandidaten te stimuleren hun kennis uit te breiden hetzij door interne dan wel door externe training en opleiding. In het algemeen wil LHC graag dat de trainers intensiever gaan samenwerken om samen een stap vooruit te zetten in de kwaliteit van de LHC Voetbalopleiding.

Standaardeisen aan trainers van alle teams

- Vrijwillig is niet vrijblijvend, neem je taak serieus en neem je verantwoording
- De normen en waarden die LHC voorstaat uitdragen, naleven en helpen handhaven
- Gedisciplineerd zijn en een voorbeeldfunctie uit kunnen oefenen
- Een positieve instelling hebben
- Positief coachen en training geven
- Kennis hebben van het technisch jeugdbeleid
- Coachen en training geven volgens de in het leerplan van de betreffende categorie vastgelegde afspraken

9.17 Opleidingen jeugdkader

Om de continuïteit en kwaliteit van de opleiding te waarborgen is het noodzakelijk dat er technische kennis aanwezig is bij interne clubgebonden mensen.

LHC stimuleert dan ook het extern en intern opleiden van clubgebonden kaderleden en reserveert daarvoor jaarlijks een bepaald budget. Het jeugdbestuur bepaalt, op voorspraak van de TC, wie een externe opleiding op kosten van LHC mag volgen.

Extern

Het opleidingsbudget kan, op basis van bepaalde afspraken met betrekking tot het in de praktijk brengen van het geleerde ten bate van LHC, gebruikt worden voor het deelnemen aan een van de volgende KNVB-opleidingen:

- KNVB-opleidingen voor vrijwillig kader:
 - Jeugdvoetballeider
 - Module F-pupillentrainer
 - Module E-pupillentrainer
 - Module D-pupillentrainer
 - Pupillentrainer



- Juniorentrainer
- Technisch Jeugdcoördinator II
- Technisch Jeugdcoördinator III
- Keepercoach niveau II | Basiscursus keeperstrainer
- Keepercoach niveau III | vervolgcursus keeperstrainer

- KNVB-opleidingen voor trainer-coaches:
UEFA C / Trainer-Coach III (TC III) Senioren
UEFA C / Trainer-Coach III (TC III) Jeugd
UEFA B / Trainer-Coach II (TC II)
UEFA A / Trainer-Coach I (TC I) Senioren
UEFA A / Trainer-Coach I (TC I) Jeugd
Informatie over de cursusinhoud kun je vinden op
<http://trainers.voetbal.nl/voetbaltechnisch/opleidingen>

Intern

Ook intern kun je voorgelicht en ondersteund worden. Bijvoorbeeld door uitleg en begeleiding van een ervaren trainer, het bijwonen van door LHC georganiseerde trainersdagen of door het aanreiken van de juiste oefenstof voor je leeftijdscategorie (zie daarvoor ook de website onder de map 7. Oefenstof).

9.18 Verkleinen afstand A-junioren naar senioren

De stap van jeugdvoetbal naar seniorenvoetbal is voor veel jeugdspelers erg groot. Om de met veel energie ontwikkelde voetbalkwaliteiten van de jeugdspeler tot maximale bloei te laten komen bij de senioren is het belangrijk deze stap zo klein mogelijk te maken.

Dit valt te realiseren door o.a. de volgende zaken te realiseren:

- De TC spreekt met de hoofdtrainers van de seniorenselecties af dat jeugdspelers kansen moeten krijgen om door te stromen. Veel hoofdtrainers zijn geneigd te kiezen voor ervaren spelers en denken alleen aan de korte termijn. De TC dient er, met in gedachte de lange termijn, op toe te zien dat de door LHC met veel energie opgeleide jeugdspelers zich door kunnen ontwikkelen.
- A1-spelers gaan als 16^e man mee met competitie- en bekerwedstrijden van 1^e elftal om sfeer te proeven;
- Basisafspraken speeltijd junioren die meegaan met selectieteams senioren
Er wordt onderscheid gemaakt tussen 2 verschillende uitgangssituaties:
 1. De jeugdspeler die zaterdag NIET met zijn eigen team speelt:
 - bij LHC 2: de jeugdspeler begint in de basis en krijgt zoveel mogelijk speeltijd.
 - bij LHC 1: de jeugdspeler begint niet in de basis en krijgt zoveel mogelijk speeltijd
 2. De jeugdspeler die zaterdag WEL met zijn eigen team speelt en als wisselspeler meegaat:
 - bij LHC 2 : de jeugdspeler krijgt zoveel mogelijk speeltijd
 - bij LHC 1 : de jeugdspeler krijgt zoveel mogelijk speeltijd
- Het organiseren van stagetrainingen ter gewinning aan het hogere niveau
- Het verbeteren van de individuele begeleiding