

Technisch beleidsplan meisjes en vrouwen DSVP

Pijnacker, 11 juni 2016

Redactie: Jaap de Jong



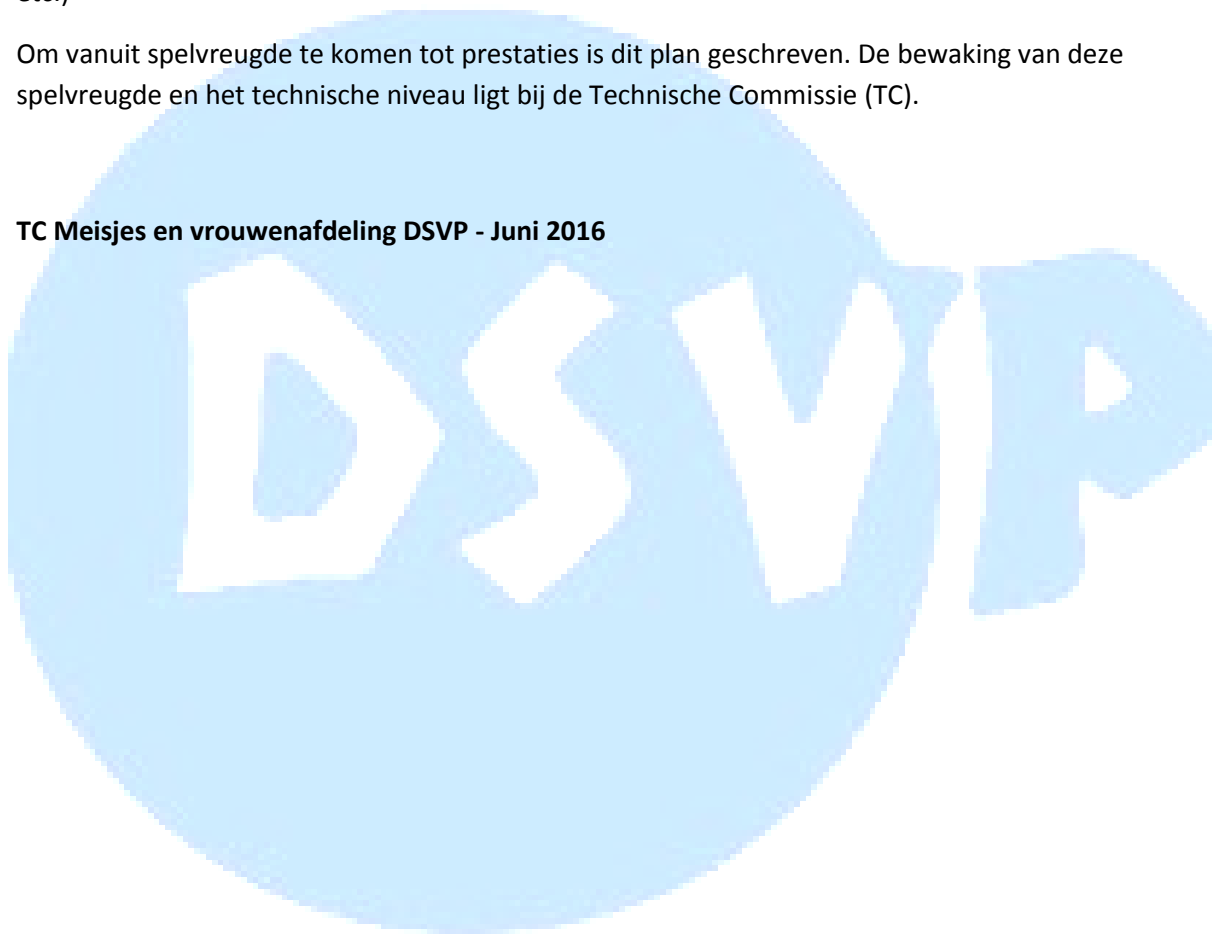
Voorwoord

De doelstelling van DSVP is dat meisjes en vrouwen naar mate van hun sportieve mogelijkheden zo hoog mogelijk spelen, waarbij het spelen met leeftijdsgenoten, sociale verbinding en spelplezier hoog in het vaandel staan. Specifiek voor de dames is de doelstelling om binnen afzienbare tijd naar de 1^e klasse te promoveren.

Om dit te bewerkstelligen moeten we bij de jeugd beginnen. Het grote aantal meisjes bij DSVP, meer dan 250, vraagt om afstemming over selectiebeleid, talentenbeleid, aanmelding, scouting en spelintenties tijdens wedstrijden en trainingen. Dit technisch beleidsplan is opgezet met het doel om een goede aansluiting tussen en binnen de "lettergroepen" in de jeugd te realiseren en een goede aansluiting richting de dames te krijgen. Onder lettergroepen wordt verstaan de leeftijdsgroepen F, E, D etc.)

Om vanuit spelvreugde te komen tot prestaties is dit plan geschreven. De bewaking van deze spelvreugde en het technische niveau ligt bij de Technische Commissie (TC).

TC Meisjes en vrouwenafdeling DSVP - Juni 2016



Inhoudsopgave

Inleiding	4
1. Teamindelingen en selectiebeleid	6
1.1 Selectieteams	6
1.2 Talentenbeleid	6
1.3 Aanvullen van teams bij wedstrijden	7
2. Meiden talententeam (MTT)	8
2.1 Meiden talententeam O21 (onder 21)	8
2.2 Meiden talententeam O15 (<15 jaar)	8
2.3 Randvoorwaarden en uitgangspunten	8
2.3.1 Coördinatie	9
2.3.2 Wedstrijden	9
2.3.3 Kleding	9
2.3.4 Overleg	9
3. Aanmeldingen van meisjes	10
3.1 Beleid aanmelding meisjes in F leeftijd	10
3.1.1 Speelster in leeftijd van Mini F	10
3.3.2 Speelster in leeftijd van nulde en 1e jaar F leeftijd	10
3.3.3 Speelster in leeftijd van 2e jaars F	10
4. Externe scouting	12
5. Westrijdtactiek: een vaste speelwijze als rode draad	13
6. Doelstellingen per lettergroep	17
6.1 F-pupillen	18
6.2 E-pupillen	20
6.3 D-pupillen	22
6.4 C-junioren	24
6.5 B-junioren	26
6.6 A-junioren en senioren	28
7. Begeleiding bij de wedstrijden per lettergroep	30
8. Dan nog even deze	32

Inleiding

Op welk niveau je als club of team ook actief bent, iedereen is gebaat bij een eenduidige visie. De gehele club dient één lijn in opleiden te hanteren, om tot structureel succes te komen. Om met iedereen in één lijn te werken en zo de overstap van de lettergroepen zo klein mogelijk te maken, is het zaak om de spelintenties en taken per positie zo eenduidig mogelijk te maken. Het streven is dat iedereen binnen de club dezelfde taal spreekt.

Het spelen van positieospel past het beste bij de formatie 1-4-3-3. Dit wordt dan ook de formatie waarin DSVP zijn teams wil laten spelen, met een verzorgde opbouw van achteruit, om zo snel mogelijk op de helft van de tegenstander te komen, daadkrachtig in het aangaan van persoonlijke duels en bereid voor elkaar te werken.

Doelstelling

Dit Voetbal Technisch Beleid voor meisjes en vrouwenteams geeft richting en sturing aan de opleiding en ontwikkeling van zowel pupillen, junioren en senioren bij DSVP. Met dit beleid wil de Technische Commissie haar voetbaldoelstellingen bereiken en waarborgen.

Organisatie

Om de doelstelling te bereiken volgt de TC het onderstaande organisatie:

Technische commissie:

- De TC dient bij voorkeur te bestaan uit leden met voetbal- en training ervaring.
- De TC werft in samenspraak met het bestuur de hoofdtrainers.
- De TC werft, samen met de hoofdtrainers, de assistent trainers.

Trainers:

- De selectieteams hebben gekwalificeerde (hoofd)trainers/coaches.
- De hoofdtrainers van de senioren hebben minimaal door de KNVB vereiste diploma's, TC3/UEFA C.
- De hoofdtrainers van de junioren (A/B/C/D) hebben minimaal bij voorkeur het diploma TC3/UEFA C of juniorentrainer of vergelijkbare ervaring en kennis.
- De hoofdtrainers van de pupillen (E/F) hebben minimaal het diploma pupillentrainer of vergelijkbare ervaring en kennis.
- DSVP biedt de trainer mogelijkheden voor verdere opleiding en/of praktische ervaring.
- Bij eventuele afwezigheid zorgt de trainer zelf voor een capabele vervanger, afwezigheid wordt altijd gemeld aan de TC.
- Hoofdtrainers ondersteunen en begeleiden de assistent-trainers van zijn/haar lettergroep,

Begeleiding:

- Voor elk team dient minimaal een leidster/leider en grensrechter (indien nodig) beschikbaar te zijn.

Selectie en teamindelingen:

- De hoofdtrainers delen, in overleg met de assistent trainers, de spelers in.
- De eerste teams zijn de selectie teams.

- Uitleen tussen teams bij blessures, schorsingen en afmeldingen vindt altijd plaats in overleg met de hoofdtrainers.

Trainingen:

- Alle selectieteams trainen twee keer per week.
- De spelers van de selectieteams hebben trainingsplicht. Bij afwezigheid dien je je van te voren met opgaaf van reden af te melden bij je desbetreffende trainer.
- De oefenstof voor de trainingen zijn op elkaar afgestemd en past bij de leeftijdsfase.
- De hoofdtrainers zijn niet alleen verantwoordelijk voor het selectieteam, maar ook voor de overige teams.
- De hoofdtrainers voorzien de assistent trainers van oefenstof en begeleiding.

Opleiding:

- Bij de junioren selectieteams staat de opleiding en ontwikkeling van de spelers op de eerste plaats.
- Het DSVP Meiden Talenten Team voor speelsters van 15 - 21 en < 15 bieden de speelsters een extra mogelijkheid om de overgang naar de volgende afdeling (junioren of senioren) te vergemakkelijken.
- Als alle betrokkenen het erover eens zijn kunnen talentvolle meisjes ingedeeld worden in jongens teams.
- Spelers van selectie teams trainen na de winterstop mee met de hogere leeftijdsgroep waarin zij komende seizoen waarschijnlijk komen te spelen wat betreft leeftijd, of spelers die wat betreft talent toe zijn aan een volgende stap. Dit altijd goed communiceren met de speelster.
- Voor de senioren en junioren is er de mogelijkheid om (per individu of per linie) gebruik te maken van een specialisten trainer.

Medische verzorging:

- Voor medische verzorging is er een verzorger (bij voorkeur verzorgster) aanwezig.

Spelersvolgsysteem:

- De ontwikkeling van de (selectie)spelers wordt vastgelegd in het spelersvolgsysteem.
- Trainers leveren informatie aan om dit systeem up-to-date te houden.
- De interne scouting bij DSVP ligt bij de TC.
- Junioren kunnen eerder doorschuiven naar een hogere leeftijdsgroep of naar de senioren. Dit gebeurt in overleg met de hoofdtrainers en de TC. De uiteindelijke beslissing is aan de TC.

Communicatie:

- Er vindt periodiek overleg plaats tussen hoofdtrainers en TC.

Spelregelkennis:

- Junioren (vanaf 2e jaar B) dienen spelregelkennis te bezitten (KNVB spelregeldoets met goed gevolg te hebben afgelegd).

Spelsysteem:

- Alle selectieteams spelen hetzelfde systeem . De senioren en junioren 1-4-3-3. De pupillen 1-3-3

Naleving:

De TC toetst in hoeverre er invulling wordt gegeven aan dit beleidsplan. Bij eventuele tekortkomingen stelt de TC een actieplan op met einddatum die vervolgens weer door de TC wordt bewaakt.

De TC rapporteert aan het bestuur.

1. Teamindelingen en selectiebeleid

Het uitgangspunt is dat speelsters worden ingedeeld binnen de eigen lettergroep. Dit betekent dat op basis van leeftijd speelsters geplaatst worden in de lettergroep die daarbij past. Binnen de lettergroep wordt een selectie gemaakt wie in de selectieteams komen te spelen en wie in de recreatieve teams spelen. Van de indeling op lettergroep kan worden afgeweken op basis van opvallend talent bij de individuele speelster of op basis van de sociaal emotionele ontwikkeling.

Het doel van het selectiebeleid is om talentvolle meisjes een zo goed mogelijke groei te laten maken. Dat lukt het best indien een talentvolle speelster in een team speelt met zoveel mogelijk talent. Dat betekent dat meisjes de overstap kunnen maken naar een hoger selectie team gedurende het seizoen. Overplaatsing gebeurt op voordracht van hoofdtrainers in overleg met de betreffende TC leden, speelsters en ouders. Indien de overplaatsing daadwerkelijk wordt doorgevoerd krijgt de betreffende speelster officieel bericht.

1.1 Selectieteams

Het eerste team in de leeftijdsklasse is het selectieteam, hierin spelen de beste speelsters. Het tweede team geldt als opleidingsteam, de speelsters hiervan worden opgeleid om, op den duur, in het eerste elftal te kunnen spelen.

De selectieteams van de F-, E-, D- en C-meisjes spelen in principe in de jongens competitie. Daarbij dient wel ten allen tijde een positief effect op de ontwikkeling van de meisjes aanwezig te zijn. Als meespelen in de jongenscompetitie géén positief effect heeft, kan keuze voor een hogere poule in de meisjescompetitie een betere keuze zijn.

1.2 Talentenbeleid

De meest talentvolle meisjes spelen in de selectieteams van hun lettergroep. Conform het selectiebeleid kunnen de talentvolle meisjes in een hogere lettergroep ingedeeld worden om mee te spelen en/of mee te trainen.

Er kan ook worden gekozen om talenten in te delen in een jongens selectieteam. Indien alle betrokkenen (TC, hoofdtrainer, trainer, ouders en speelster) dat wensen kan de beslissing worden genomen om de speelster mee te laten trainen en spelen in een jongens selectieteam. In beginsel kan er worden gekozen om de speelster één of meerdere keren als proef met de jongens mee te laten trainen. De speelsters die hiervoor in aanmerking komen, worden op voorhand aangedragen door de hoofdtrainer en/of trainer. Ook kan een speelster, die geselecteerd is door het Jeugd Plan Nederland (JPN) van de KNVB, in aanmerking komen.

De uiteindelijke beslissing over het overplaatsen naar de jongens ligt bij de TC in nauw overleg met de trainers en instemming van speelsters en ouders.

De speelster bij de jongens moet uiteraard “mee kunnen” in het team en gewoon concurreren met de jongens. Dit kan ook stimulerend werken voor de jongens.

Vervolgens onderhoudt de hoofdtrainer van de lettergroep bij de jongens, waaronder het team valt waarin de speelster speelt, het contact met de speelster en de ouders. Er dient regelmatig onderling overleg te zijn tussen TC leden en hoofdtrainers over de ontwikkeling van de speelster.

De beslissing om over te plaatsen kan tot de herfstvakantie nog worden teruggedraaid. Na de herfstvakantie zijn de indelingen van de teams definitief. Indien de speelster het niet naar haar zin heeft of toch blijkt dat de speelster niet mee kan, kan tot terug plaatsen worden besloten.

Om het contact tussen de speelster en de meisjesafdeling niet te verliezen dient de speelster uitgenodigd te worden voor activiteiten (kamp, bezoek ADO-dames, ect) van de meisjesafdeling. Dit initiatief ligt bij de hoofdtrainer van de lettergroep waar de speelster onder valt.

Bovenstaande zal ten allen tijde eerst in beide TC's besproken moeten zijn om misverstanden te voorkomen. Het is dus niet toegestaan dat er onderling afspraken gemaakt worden door de trainers of door

de trainers met ouders. Alle communicatie hierover gebeurt in goed overleg met zowel de TC-vrouwen als met de TC-mannen.

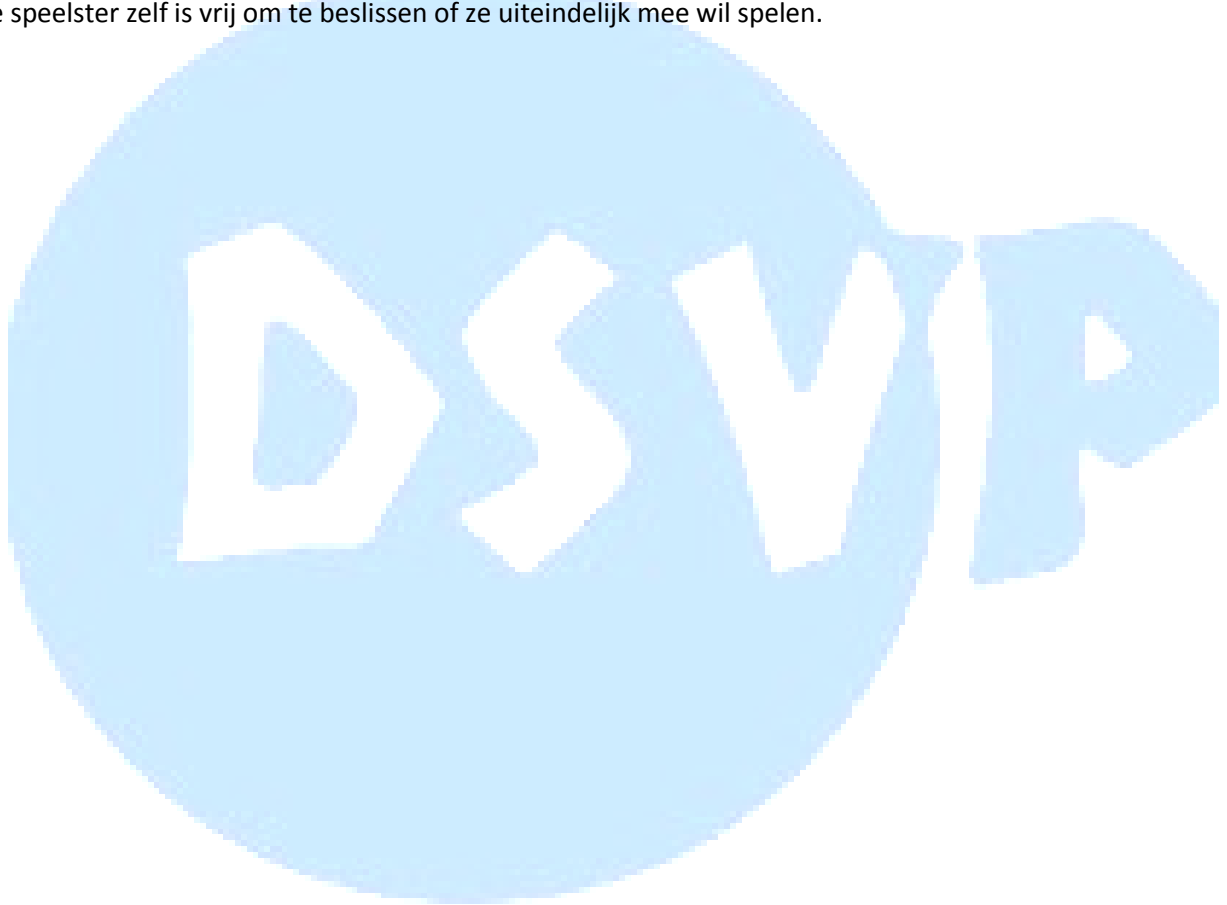
1.3 Aanvullen van teams bij wedstrijden

Wanneer een eerste selectieteam speelsters te kort heeft op een wedstrijddag, wordt aanvulling gezocht uit het eerste selectieteam van de jongere lettergroep of het andere team uit dezelfde lettergroep.

Wanneer het tweede selectieteam speelsters nodig heeft, wordt in eerste instantie aangevuld uit het tweede of derde team van de jongere lettergroep. In tweede instantie komt de aanvulling uit het eerste selectieteam uit de jongere lettergroep.

Aanvulling gaat in goed overleg met de hoofdtrainers van de betreffende lettergroepen. De hoofdtrainer van de groep waaruit aanvulling moet komen, kan (in overleg met de assistent-trainer) het beste bepalen welke speelster hiervoor in aanmerking komt, en beslist wie ermee gaat.

De speelster zelf is vrij om te beslissen of ze uiteindelijk mee wil spelen.



2. Meiden talententeam (MTT)

2.1 Meiden talenteteam O21 (onder 21)

Het MTT O21 is specifiek gericht op de overgang van jeugd naar de (hoogste) vrouwen senioren. Het elftal MTT O21 wordt samengesteld om ontwikkelingen van jeugdige speelsters mogelijk te maken en de (toekomstige) aansluiting naar het 1e vrouwen elftal gemakkelijker te maken. Een positief neveneffect is dat deze speelsters zich tevens (sneller) ontwikkelen voor het team waarvoor zij uitkomen.

De samenstelling van de selectie van het MTT O21 speelsters bestaat uit speelsters van de jeugd MA en MB en vrouwen.

Voor de speelsters van Vrouwen 1 is het o.a. een taak om hen meer verantwoordelijkheid te geven en tevens een voorbeeld te zijn binnen dit team. Met een vaste groep van 20 speelsters bestaat de mogelijkheid te variëren; bijvoorbeeld om bij wangedrag, ziekte, blessures, niet trainen, slecht spelen of andere redenen van verstek laten gaan, op wedstrijddagen blijvend terug te kunnen vallen op 15 speelsters.

De wens blijft om een verhouding te genereren van 60% jeugd en 40% (jonge) senioren, echter kan deze verhouding door omstandigheden, per jaar worden aangepast. Wel levert de vrouwenselectie de aanvoerster van het team.

Voor 1 september ontvangen alle geselecteerde speelsters een agenda van de speeldata die dan hun beschikbaarheid op betreffende datums kunnen controleren.

Indien zij op één of meerdere datums niet beschikbaar zijn, streept de trainer(ster) MTT O21 betreffende speelster(s) op die avond(en) weg. Tevens zullen de geselecteerde speelsters aan het begin van het seizoen, een uitnodiging ontvangen voor een "Kickoff".

2.2 Meiden talenteteam O15 (<15 jaar)

Het MTT O15 is specifiek gericht op de aansluiting van jeugd naar het MTT O21. Het elftal MTT O15 wordt samengesteld om ontwikkelingen van jeugdige speelsters mogelijk te maken en de (toekomstige) aansluiting naar het 1e Vrouwenelftal gemakkelijker te maken. Een positief neveneffect is dat deze speelsters zich tevens (sneller) ontwikkelen voor het team waarvoor zij uitkomen.

De samenstelling van de selectie van het MTT O15 bestaat uit speelsters van de MB, MC, MD en zal na de winterstop aangevuld worden met getalenteerde 2^e jaar ME speelsters (project overvlieg). Er wordt niet gekozen voor een vaste groep om bijvoorbeeld bij wangedrag, ziekte, blessures, niet trainen, slecht spelen of andere redenen van verstek laten gaan, blijvend terug te kunnen vallen op 15 speelsters op wedstrijddagen.

Voor de speelsters uit de MB is het MTT O15 belangrijk om hen meer verantwoordelijkheid te geven en een voorbeeld te zijn voor de jongere speelsters. Tevens is de wens dat de aanvoerster geleverd wordt uit de MB (als de mogelijkheid aanwezig is).

2.3 Randvoorwaarden en uitgangspunten

- Speelsters beschikken over voldoende kwaliteit, hebben een goede wedstrijdmentaliteit en de ambitie altijd het hoogst mogelijke te willen bereiken.
- Speelsters zijn bereid om wissel te zijn in andere teams.

- Speelsters zijn in staat zich goed door te ontwikkelen.
- Speelsters ontwikkelen zich op “eigen” positie (dus niet 4 nummers 10) of op een andere positie.
- Speelsters kunnen afvallen door slecht presteren in hun eigen team of in MTT O21 dan wel O15
- Speelsters kunnen afvallen door slecht gedrag of indien zij te gemakkelijk afzeggen (motivatie)
- Indien een (potentiële)speler op de zaterdag, voor de wedstrijddag van MTT O21/O15, uit het veld wordt gezonden wegens gewelddadige handelingen of ernstig wangedrag en vermeldt op het erkende KNVB wedstrijdformulier veldvoetbal, waarbij uitgezonderd de gedragingen genoemd onder de codes nr. 41 en 42, mag zij hiervoor niet worden geselecteerd. Indien hier een schorsing uit voortvloeit mag de betreffende speler ook niet uitkomen voor MTT O21/O15 gedurende die (schorsing)periode. De verantwoordelijke trainer/ster dient dit incident zo spoedig mogelijk te melden aan de technisch coördinator.
- De trainer(ster) MTT O21 legt verantwoording af aan de technisch coördinator die in nauw contact staat met de technisch coördinator jeugd en de trainers van vrouwen, MA1 en MB1. Door deze werkwijze ontstaat (h)erkenning doordat jonge (lees jeugd) spelers bekend raken met de handelswijze van de A-selectietrainers en kan de zittende technische staf bij de dames seniorenselectie zich meteen een goed beeld vormen van de aanwezige kwaliteiten binnen de hoogste jeugdselectieteams. De trainer (ster) MTT O 15 legt verantwoording af aan de technisch coördinator MTT die in nauw contact staat met de technisch coördinator jeugd en de trainers van MB, MC en MD.
- De geselecteerde spelers worden door hun trainer(ster)s beschikbaar gesteld, mits zij blijvend voldoen aan de genoemde randvoorwaarden en uitgangspunten.
- Het streven is om bij het MTT O21/O15 te werken met een vaste begeleiding die, naast de trainer, bestaat uit een leider(ster), een verzorg(st)er, een assistent scheidsrechter en een materiaalbeheerder.

2.3.1 Coördinatie

De coördinatie van deze teams ligt bij de coördinator Meisjes Talenten Teams. De coördinator adviseert en faciliteert de respectievelijke trainers(sters) MTT O21 en O15 die de selecties samenstellen en eindverantwoordelijk zijn.

2.3.2 Wedstrijden

De trainer(ster) MTT O21/O15 geeft 1 week voor een wedstrijd de namen van de benodigde spelers, de beoogde opstelling en verder relevante informatie voor de aankomende wedstrijd door aan de betrokken trainers(ster)s zodat zij op hun beurt de geselecteerden tijdig kunnen informeren.

2.3.3 Kleding

Deze is beschikbaar en wordt afgestemd met het hoofd materiaalbeheer.

2.3.4 Overleg

Minimaal 2x per seizoen zal een overleg plaatsvinden tussen alle betrokkenen (trainer(ster)s en de begeleiding) van MTT 15/21. Het is echter vanzelfsprekend dat er, voorafgaande aan een wedstrijd, overleg c.q. afstemming plaatsvindt met de trainer(ster)s van geselecteerde spelers.

3. Aanmeldingen van meisjes

Een nieuwe speelsters dient zich aan te melden bij iemand van de meisjes afdeling. Dit kan zijn het betreffende TC-lid, de wedstrijdsecretaris of de hoofdtrainer van de betreffende lettergroep.

3.1 Beleid aanmelding meisjes in F leeftijd

3.1.1 Speelster in leeftijd van Mini F

- Bij aanmelding van een meisje in de leeftijd van de mini F, komt dit meisje te spelen in een gemengd team dat wordt aangeboden door de jongensafdeling.
- De wedstrijdsecretaris van de meisjes F wordt op de hoogte gesteld van deze aanmelding door het wedstrijdsecretariaat F jongens. De volgende gegevens worden uitgewisseld: naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, geboortedatum, emailadres en het team waar het meisje voor uitkomt.

3.3.2 Speelster in leeftijd van nulde en 1e jaar F leeftijd

- Bij aanmelding van een meisje in de nulde en eerste jaar F-leeftijd, komt dit meisje te spelen bij de jongensafdeling in F competitie, waarbij dit team bestaat uit maximaal 4 meisjes, om het gemengde karakter te waarborgen.
- De 1^e jaar F worden een keer per maand uitgenodigd om mee te trainen bij de F meisjes. Dit vindt plaats op de 1e maandag van de maand. Het doel hiervan is: kennismaken met de meisjes afdeling, met de trainers(sters) en met de overige speelsters. Tevens is het doel dat de hoofdtrainer F de voortgang van de meisjes ziet en contact blijft houden met de ouders.
- Ter voorbereiding van het nieuwe seizoen wordt in maart / april:
 - gaan groepjes meisjes trainen, die 2e jaar F worden, mee met de F-training op de maandag van de meisjesafdeling. Hierbij volgen we het doorgroeibeleid dat bij alle leeftijdsgroepen binnen de meisjesafdeling wordt gehanteerd.
 - door hoofdtrainer F meisjes afdeling 2 tot 3 oefenwedstrijden gepland. Bij voorkeur op een woensdagmiddag, waarbij alle meisjes die 2e jaars F zullen worden, zullen deelnemen.
 - deze voorbereiding is in maart en april van belang omdat half mei richting de wedstrijdsecretaris aangegeven dient te worden hoeveel teams er per leeftijdsgroep er zijn en in welke klasse ze gaan spelen.
 - de wedstrijdsecretaris van de meisjes F wordt op de hoogte gesteld van deze aanmelding door het wedstrijdsecretariaat F jongens. De volgende gegevens worden uitgewisseld: naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, geboortedatum, emailadres en het team waar het meisje voor uitkomt.

3.3.3 Speelster in leeftijd van 2e jaars F

- Bij aanmelding van een meisje met de 2e jaar F-leeftijd / of bestaande leden die 2e jaar F speelster zijn, worden in een geheel meisjesteam geplaatst. Er van uitgaande dat er genoeg meisjes zijn om een geheel meisjesteam te maken. Dit team gaat trainen onder leiding van de hoofdtrainer F meisjes en spelen in de jongenscompetitie en valt onder de verantwoordelijkheid van de hoofdtrainer F meisjes.
- Beschikt de speelster over meer talent, dan kan worden besloten om deze speelster in te delen in de F-selectie jongens. De hoofdtrainer van de meisjes F beoordeeld of een meisje zich het best zou ontwikkelen in een team van de F-selectie jongens. In overleg met de hoofdtrainer F-jongens wordt bepaald of en in welk team het meisje eventueel kan gaan spelen. Als de

hoofdtrainer F-jongens beoordeeld dat de ontwikkeling van het meisje hiermee niet het beste gediend zal zijn, dan wordt in constructief overleg tussen beide hoofdtrainers (eventueel de TC van de meisjes en jongensafdeling) gezien worden hoe dat wel het geval zal zijn.



4. Externe scouting

Een speelster mag bij een andere vereniging meetrainen en of spelen indien de speelster schriftelijke toestemming heeft van de vereniging waarvan zij lid is.

Stichtingen, naamloze of besloten vennootschappen mogen géén speelsters jonger dan de D-pupillen toelaten, ook niet voor trainingen en vriendschappelijke wedstrijden. Wel mogen 2^{de} jaar E-pupillen vanaf 1 januari voorafgaand aan het nieuwe seizoen aan stages bij de club deelnemen.

Stichtingen, naamloze of besloten vennootschappen is het niet toegestaan voetbalschool voor speelsters jonger dan D-pupillen te hebben.

Een club die van plan is een lid van een andere vereniging uit te nodigen voor een training dan wel vriendschappelijke wedstrijd, dient de vereniging waarvan de speelster lid is schriftelijk op de hoogte te brengen. Deze vereniging informeert de betrokken speelster over de belangstelling. Een vereniging kan alleen toestemming weigeren wanneer zij niet van tevoren is geïnformeerd zoals hierboven omschreven. Wel kan de vereniging voorwaarden stellen aan de omvang van de deelname om te voorkomen dat de deelname ten koste gaat van haar eigen wedstrijden, of dat de speelster overbelast raakt.

Een speelster aan wie nog géén overschrijving is verleend mag in de periode van 1 juli tot en met 31 juli bij de nieuwe club deelnemen aan trainingen en niet bindende wedstrijden tot de overschrijving is geregeld en de competitie van de te verlaten vereniging is beëindigd.

5. Westrijdtactiek: een vaste speelwijze als rode draad

Om de speelwijze duidelijk te maken wordt er van af de jeugd gebruik gemaakt van het bord zodat de spelers daaraan wennen.

De pupillen spelen op een half veld in de breedte van het veld 7 tegen 7. Om een logische opbouw naar 1-4-3-3 te maken spelen deze teams 1-3-3. Om de overgang naar 11 tegen 11 zo goed mogelijk te laten verlopen, wordt er zo mogelijk aan de 2^{de} jaar E-pupillen overvliegwedstrijden aangeboden.

Bij de formatie 1-3-3 is het volgende belangrijk:

- Een keepster die zo veel mogelijk meevoetbalt.
- Proberen op te bouwen vanaf de keepster.
- Inschuivende centrale verdedigster bij balbezit.
- Speelsters zo veel mogelijk op verschillende posities laten spelen.

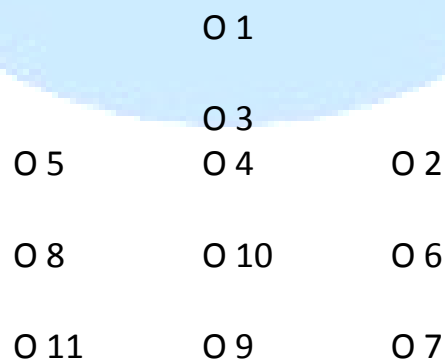
Bij het spelen van 7 tegen 7 gaan we uit van een dubbele ruit. Bij de pupillen is vaak nog geen sprake van een echte formatie. Speelsters letten vooral op zichzelf en niet op hun positie in het team. Het spelplezier staat voorop. Trainer(ster)s kunnen wel proberen om de speelsters uit elkaar te halen en niet op een kluitje te laten voetballen. Er wordt gespeeld met een keepster die zoveel mogelijk meevoetbalt. Er zijn drie verdedigsters en drie aanvalsters. Bij balbezit proberen we van achteruit op te bouwen vanaf de keepster. Een onverzorgde diepe bal naar voren leidt meestal tot balverlies omdat de ontvangende speelster de bal niet kan controleren. Daarna proberen we de centrale verdedigster door te laten schuiven, en de beide vleugelverdedigsters te stimuleren om aanvallend mee te doen.

Bij balbezit van de tegenpartij (balverlies) zakt de centrale verdedigster enigszins terug achter de verdediging, ook de centrale aanvalster zakt iets achter de andere aanvalsters.

Belangrijk is dat de pupillen zoveel mogelijk op verschillende posities spelen, ook de keepster.

Bij de speelwijze 1-4-3-3 is het volgende belangrijk:

De speelwijze begint met de veld bezetting (formatie).



De taken en functies die bij het spelen van deze formatie om de hoek komen kijken zijn belangrijk per speelster, per linie en per team. Wat doen we bij balbezit, balverlies en in de omschakeling?

Totale elftal bij balbezit:

- Zorg voor goed positieospel, onderlinge afstand is erg belangrijk, 10 tot 15 meter
- Het speelveld lang en breed houden.
- Na het veroveren van de bal is de eerste gedachte diepte, maak gebruik van de desoriëntatie van tegenstandster.
- Als de tegenstander zich terugtrekt is het belangrijk dat we geduld hebben in de opbouw, de bal mag ook breed of achteruit.
- Aanvallen doen we met 7, 9, 11 en met één of twee van de middenveldsters. De overgebleven middenveldsters denken verdedigend, en zorgen voor de juiste veldbezetting bij eventueel balverlies.
- Wanneer de verdedigsters 2 of 5 zich aanvallend inschakelen wordt er door resp. 6 en 8 verwacht dat zij bij balverlies verdedigend denken.
- Wanneer 3 zich inschakelt in de opbouw blijft deze achter het middenveld, anders wordt er door 10 bij balverlies verwacht dat zij verdedigend denkt.

Totale elftal bij balverlies (balbezit van de tegenstander)

- Bij opbouw van de tegenstander van achteruit zakken tot de middellijn, bewust de vleugelverdedigers vrijlaten en op het juiste moment druk zetten. Bij omschakeling van balbezit naar balverlies in onze aanval direct vastzetten. Doel is het zo "hoog mogelijk" weer veroveren van de bal zodat we direct dicht bij het doel van de tegenstander zijn. De aanvallers zijn de eerste verdedigers.
- Bij balverlies moet de dichtstbijzijnde speelster direct druk zetten, om zodoende de diepe bal eruit te halen.
- We spelen niet op buitenspel.
- De aanval van de tegenstander is pas afgelopen als wij weer balbezit hebben.

Verdedigers bij balbezit:

- Elkaar coachen.
- Positioneel goed staan, ruimte benutten.
- Juiste (hoge) balsnelheid, snel verplaatsen van het spel, zorg dat de tegenstander de ruimte niet kan dichtlopen.
- Gaat de aanval over 2 dan moet 5 rekening houden met balverlies en naar binnen knijpen en rugdekking geven aan 3 en 4, hetzelfde geldt voor 5 als 2 aanvalt of opbouwt.
- Tegen drie spitsen maken 2 en 5 het veld zo breed mogelijk en bouwen 3 en 4 op tegen één tegenstandster, 3 en 4 staan op de punten van de zestien.
- Bij het rondspelen van de bal achterin moeten alle ballen goed zijn, zeker!
- De keepster en verdedigers zijn in beweging.

Middenvelders bij balbezit:

- Elkaar coachen.
- Belangrijk is de veldbezetting, 6 en 8 spelen nooit op één lijn met 2 en 5.
- 10 is de verbinding tussen 6, 8 en de aanvallers.
- Communicatie met verdedigers in balbezit. Wanneer en waar ben ik aanspeelbaar, van de bal af of naar de bal toe, denk aan de veldbezetting.
- 6 en 8 (en eventueel ook 10) maken gebruik van de ruimte tussen 7 en 9 en tussen 11 en 9 of de ruimte aan de buitenkanten.

Aanvallers bij balbezit:

- 7 en 11 niet op één lijn met 6 en 8.
- Communicatie met 6, 8 en 10, wanneer en waar ben ik aanspeelbaar, van de bal af of naar de bal toe, denk aan de veldbezetting.

- Aanvallers benutten hun kwaliteit, snelheid met of zonder bal, bal vast kunnen houden.

Verdedigers bij balverlies:

- Tegen drie spitsen verdedigen 2, 4 en 5 de tegenstandsters, tegen twee spitsen in principe 2 en 5. Spelen deze twee spitsen naar binnen dan moeten 6 en 8 oppassen dat hun tegenstandsters eroverheen kunnen komen. 4 schuift naar het middenveld om de aanvallende middenvelder op te pakken.
- De verdedigster aan de kant van de bal speelt mandekking, de verdedigster aan de andere kant geeft ruimte- c.q. rugdekking.
- In en vlak bij het strafschopegebied géén overname meer van de dekking.
- Verdedigster altijd contact houden met je tegenstandster, altijd tussen het doel en je tegenstandster staan.

Middenvelders bij balverlies:

- Verantwoordelijk voor eigen tegenstandster.
- Wanneer de bal niet aan jouw kant is naar binnen knijpen bij het vastzetten van de tegenstandster.

Aanvallers bij balverlies:

- 7 en 11 verantwoordelijk voor inschuivende verdedigers.
- 9 neemt in eerste instantie de opkomende centrale verdedigster, door coaching wordt deze overgenomen door 3 of 4.

Taken individueel per positie bij balbezit:

- 1 - communiceren met verdedigers
- meedoen met de opbouw
- na onderschepping direct omschakelen.
- het aanspelen van de verdedigsters moeten 100% ballen zijn, géén risico
- 2, 5 - speelveld groot maken bij de opbouw
- bal inspelen naar 6,8 of 10 (of 7,9,11)
- bal vooruit gaat voor breedtepass of een pass achteruit.
- 3 - leiding geven
- aanspelbaar in de opbouw vanuit achterbal (punt zestien van het strafschopegebied)
- aanspelbaar voor pass achteruit
- spel verplaatsen
- inschuiven als de tegenstander/wedstrijd dit toelaat.
- 4 - aanspelbaar in de opbouw vanuit achterbal (punt zestien van het strafschopegebied), of als de keeper de bal heeft.
- speelt 1:1 als 3 inschuift, 2 of 5 geven rugdekking.
- 6, 8 - aanspelbaar voor 2 en 5
- spel verplaatsen, schakel tussen aanval en verdediging
- 7, 11- aanspelbaar voor 6, 8, en 10 (en eventueel 2 en 5)
- spits voorzien van bruikbare ballen.
- 10 - schakel tussen verdediging en aanval
- samenwerking met 3 als deze inschuift, dan achter de spitsen spelen.
- 9 - aanspelbaar voor inspeelpass, diep of in de voeten
- kwaliteit benutten, snelheid, bal afschermen, koppen.

Taken individueel per positie bij balverlies:

- 1 - meelesen wedstrijdssituatie, attent op diepe bal van de tegenstander
- coachen van de verdedigers.
- 2, 5 - hoe dichterbij het doel hoe scherper de mandekking

- altijd aan de binnenkant dekken
- rugdekking geven als aanval over de andere kant gaat, durven loslaten.
- 3 - leiding geven, coachen
 - 2, 5 en 4 neerzetten
 - bij lange pass tegenstander, diepte wegnemen.
- 4 - spits van de tegenstander uitschakelen
- 6, 8 - dekken van directe tegenstandster.
 - rugdekking geven als aanval over andere kant gaat.
 - bij onder tal op het middenveld, tegenstandster ophouden, positioneel
- 7, 11- afstoppen vleugelverdedigsters tegenpartij
 - in eerste instantie vleugelverdedigster vrijlaten, in bal bezit laten komen en dan druk zetten.
 - diepe bal eruit halen
 - knijpen als de opbouw over de andere kant gaat.
- 10 - afstoppen directe tegenstander
 - rugdekking geven als aanval over andere kant gaat.
 - bij ondertal op het middenveld, tegenstandster ophouden, positioneel
- 9 - afstoppen centrale verdedigers
 - storen van de opbouw, je bent de eerste verdedigster.
 - diepte eruit halen.



6. Doelstellingen per lettergroep

De speelsters worden opgeleid volgens het TIPF systeem, waarbij T staat voor Techniek, I voor Inzicht, P voor Persoonlijkheid en F voor Fysiek.

Techniek:

Bij techniek valt te denken aan balcontrole, dribbelen, drijven, traptechniek, kappen en draaien en schijn- en passeerbewegingen. Om dit te bereiken zal een speelster veel met de bal moeten oefenen. Per speelster zal dus een bal ter beschikking moeten zijn.

Inzicht:

Inzicht ontstaat vooral door het spelen van positiespelen onder weerstand. Verschillende positiespelen zullen dan ook regelmatig gespeeld worden.

Persoonlijkheid:

Hoewel het wat moeilijker is om specifiek op persoonlijkheid te trainen, zal hier wel tijdens de trainingen aandacht aan besteed worden. Denk hierbij aan het kweken van zelfvertrouwen en wedstrijdinstelling en -mentaliteit.

Fysiek:

Bij fysiek worden alle capaciteiten verstaan die vallen onder de lichaamseigenschappen van de speelster. Dan gaat het om kracht, blessuregevoeligheid, snelheid van lopen en wendbaarheid. Voetbal is een intervalsport, daardoor moet er specifiek aandacht worden besteed aan looptrainingen en coördinatie trainingen gecombineerd met sprongtrainingen.

6.1 F-pupillen

Leeftijdkermerken:

- Snel afgeleid
- Speels, individueel gericht, kan moeilijk samenspelen
- De bal is de belangrijkste weerstand
- Speelplezier is het belangrijkste
- Zeer beweeglijk en lenig
- Wil graag leren

Algemene doelstelling:

- Het plezier in het voetballen verkrijgen, behouden en vergroten
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen
- Baas worden over de bal door:
 - o Balgevoel te creëren
 - o Dribbelen
 - o Richtinggevoel leren
 - o Nauwkeurigheid leren (mikken)
 - o Balsnelheid controleren (hard of zacht schieten)
 - o Aannemen en meenemen van de bal oefenen
- Veel balcontacten
- Ontwikkelen van techniek
- Iedereen moet ervaring opdoen met keepen

De trainingen:

Elke warming-up is direct het begin van de echte training. Het is dus een oefening met de bal. De groepjes worden (indien mogelijk) niet groter gemaakt dan acht spelers per trainer om individuele aandacht te garanderen. De trainingsinhoud dient afwisselend te zijn.

Het grootste deel van de training dient besteed te worden aan het zich eigen maken van technische vaardigheden. Partijvormen van 2:2, 3:3, 4:4 zijn heel geschikt.

Aandachtspunten voor de trainingen:

- Inspelen op fantasie van de spelers, veel spelletjes
- Herhaling en variaties
- Houdt rekening met concentratieverlies
- Heb géén verwachting van samenwerking
- Houdt de uitleg kort
- Zelf voordoen is beter dan woordelijk uitleggen. Praatje-plaatje-daadje.

Specifieke doelstellingen volgens TIPF:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
- het overwinnen van de angst voor de bal		- inzet	- snelheid met de bal
- het overwinnen van de tegenstand van de bal		- gedrag	
- het stoppen van de bal		- durf, moed, lef	
- dribbelen en drijven			
- het bepalen van de snelheid van de bal			
- ingooien			
- koppen (zeer beperkt)			
- ontwikkelt balgevoel			

Keepsters:

Bij alle F-teams dient op wedstrijden gerouleerd te worden met keepsters. Speelsters dienen zo breed mogelijk te worden opgeleid. Als iedereen ervaring heeft als keepster ontstaat er meer begrip voor de keepster. Echte keepsters ontstaan pas in de E-leeftijd.

Specifieke doelstellingen volgens TIPF:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
- het overwinnen van de angst voor de bal		- inzet	- voetenwerk
- het overwinnen van de tegenstand van de bal		- gedrag	
- het stoppen en vangen van de bal		- durf, moed, lef	
- het bepalen van de snelheid van de bal			
- het gooien van de bal			
- ontwikkelt balgevoel			



6.2 E-pupillen

Leeftijdkenmerken:

- Beginnen met samenspelen
- Zien al wie goed kan voetbellen en wie minder
- Gaat het winnen belangrijker vinden
- Ideale leeftijd om basisvaardigheden bij te brengen
- Begrijpen steeds meer van vrijlopen en dekken

Algemene doelstelling:

- Het plezier in voetballen vergroten
- Verder ontwikkelen van balgevoel en beheersen van de bal
- Veel met de bal spelen
- Verbeteren van technische vaardigheden
- Keepsters enthousiast maken voor het keepersvak, aandacht voor basistechnieken.

De trainingen:

- Elke warming-up is direct het begin van de echte training. Het is dus een oefening met de bal. Er wordt bij de trainingen getraind in groepjes van acht spelers (indien mogelijk) zodat individuele aandacht besteed kan worden aan de speelsters voor hun technische vaardigheden. De trainingsinhoud dient afwisselend te zijn waarbij de speelsters veel balcontacten hebben. Het grootste deel van de training dient besteed te worden aan het zich eigen maken van technische vaardigheden. Partijvormen van 2:2, 3:3, 4:4 zijn heel geschikt. Andere vormen kunnen zijn, afronden op doel met passen en trappen (géén lange wachtrijen), duel 1:1.

Aandachtspunten voor de trainingen:

- Technische vaardigheden bijbrengen
- Spelregels bijbrengen
- Afspelen of juist niet, pingelen of combineren
- Benadrukken van tweebenigheid
- Houdt de uitleg kort
- Zelf voordoen is beter dan woordelijk uitleggen. Praatje-plaatje-daadje.

Specifieke doelstellingen volgens TIFP:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
- het stoppen en controleren van de bal	- samenspelen zowel aanval-	- inzet - gedrag	- snelheid met de bal
- met snelheid dribbelen en drijven	lend als ver- dedigend	- durf, moed, lef - samenwerken	
- zuiver plaatsen van de bal	- in positie		
- Ingooien	spelen		
- koppen (zeer beperkt)			

Keepsters:

Bij alle E-teams dient op wedstrijden gerouleerd te worden met keepsters. Speelsters dienen zo breed mogelijk te worden opgeleid. Als iedereen ervaring heeft als keepster ontstaat er meer begrip voor de keepster. Echte keepsters gaan zich nu melden. Vaste keepsters krijgen 1x per week keeperstraining.

Specifieke doelstellingen volgens TIFP:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
<u>Verdedigend zonder bal:</u>			
- uithoudingsvermogen		- inzet	- voetenwerk
- verplaatsen in en voor het doel		- gedrag	- handelingsnelheid
- verkleinen van het doel		- durf, moed, lef	
- stilstaan op moment van schot		- coaching	
<u>Verdedigend met bal:</u>			
- oprapen van de bal			
- onderhands vangen			
- blokkeren buik en borst			
- bovenhands vangen			
- vallen			
- duel 1:1			
<u>Opbouwend aanvallen:</u>			
- volley			
- werpen, rolworp, slingerworp			
- doeltrap			

6.3 D-pupillen

Leeftijdkermerken:

- Wil zich meten met anderen
- Kan in teamverband spelen
- Het toepassen, verbeteren van de vaardigheden, gekoppeld aan spelinzicht.
- Beheerst eigen bewegingen
- Is bewust eigen prestaties aan het verbeteren
- Goede lichaamsbouw om vaardigheden aan te leren.
- Mogelijk begin van de groeispurt en bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen.
- Begint een eigen mening te vormen over het spel.
- Wordt soms overmoedig
- Toenemende kritiek op eigen prestaties en die van anderen

Algemene doelstelling:

- Het optimaliseren van eigen vaardigheden
- Inzicht krijgen in het herkennen van spelbedoelingen

De trainingen:

Elke warming-up is een warming-up van 10 minuten zonder bal. Centraal in de training staan het verbeteren van eigen vaardigheden en het inzicht in de spelbedoelingen. Een partijspel van 4:4, waarin alle spelbedoelingen voor komen, is onderdeel van de training. Andere vormen kunnen zijn, afwerkvormen op doel met passen en trappen, met een voorzet vanaf de zijkanten, duel 1:1, positiespellen (3:1, 5:2, 6:3) en lijnvoetbal. Bij de 1^{ste} jaars dient ook aandacht te worden besteed aan de spelregels voor een groot veld, zowel theoretisch als praktisch.

Aandachtspunten voor de trainingen:

- Technische vaardigheden
- Benadrukken van tweebenigheid
- Aandacht voor bewegen voor en na de pass
- Goed ingedraaid staan bij aanname van de bal
- Koppen

Specifieke doelstellingen volgens TIFP:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
- de bal stoppen met de voet en bovenbeen	- aanleren spelregels	- inzet	- snelheid met de bal
- de bal over grote afstanden elkaar toespelen, over de grond en door de lucht	- positiespel	- durf, moed, lef	
- aanleren van slidings	- samenspelen	- samenwerken	
- beheersen basisbewegingen		- concentratie	
- aanleren van snel voetenwerk			
- tweebenigheid			
- gericht koppen			

Keepsters:

Vaste keepsters krijgen 1x per week keeperstraining, de andere keer traint de keeper met het team mee.

Specifieke doelstellingen volgens TIPF:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
<u>Verdedigend zonder bal:</u> - uitgangshoudingen - verplaatsen in en voor het doel - verkleinen van het doel - stilstaan op moment van schot	- opstellen en positie voor het doel bij indirect gevaar, en 1:1	- inzet - gedrag - durf, moed, lef - coaching	- voetenwerk - handelingssnelheid
<u>Verdedigend met bal:</u> - oprapen van de bal - onderhands vangen - blokkeren buik en borst - bovenhands vangen - vallen - duiken - duel 1:1 - terugspeelballen verwerken - ballen wegspelen buiten de 16			
<u>Opbouwend aanvallen:</u> - volley - werpen, rolworp, slingerworp - doeltrap			

6.4 C-junioren

Leeftijdkermerken:

- verandering en bewustwording van eigen lichaam kan leiden tot spanningen, nervositeit, motivatiegebrek en kritische instelling tegenover gezag.
- heeft behoefte aan vaste afspraken (structuur).
- niet gevoelig voor moraliserende gesprekken in groepsverband, meer in individueel gesprek.
- tijdelijke vermindering in motorische vaardigheid.

Algemene doelstelling:

- het verder ontwikkelen van inzicht en herkennen van spelbedoelingen.
- begeleiden met het maken van keuzes in het veld.
- spelers dienen te gaan beseffen dat voetbal meer met het hoofd dan met de benen wordt gespeeld.

De trainingen:

Elke warming-up is een warming-up van 10 minuten zonder bal, onder begeleiding van de aanvoerder. Er wordt getraind op wedstrijdgerelateerde situaties waarbij de training stilgelegd kan worden voor uitleg en het vragen aan de spelers over hun handelen (doe dit stilleggen niet te veel). Het begin van taaktrainingen, loop-, coördinatie en wendbaarheid trainingen.

Aandachtspunten voor de trainingen:

- Training is vooral gericht op de teamfunctie van de speler.
- Inlijpen van vaste patronen.
- Gebruik maken van 2:2, omdat hierin veel aspecten in voorkomen zoals, druk zetten, mandekking, rugdekking, ruimtedekking, onderlinge coaching.
- Aandacht voor het bewegen na de pass.
- Aandacht voor de omschakeling van balverlies naar balbezit en andersom.
- Onderling coachen.
- Elkaars taken leren kennen.
- Afspraken maken voor spelhervattingen.
- Technische vaardigheden blijven onderhouden.

Specifieke doelstellingen:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
- Het verder ontwikkelen wat bij de D junioren staat vermeld	- balbezit houden bij spelhervattingen	- inzet	- snelheid met de bal
- zowel li als re	- ontwikkelen	- gedrag	- snelheid zonder bal
- binnenkant wreef schieten	- tactisch inzicht	- durf, moed, lef	- handelingsnelheid
- met sterke been met de wreef schieten	- samenspelen	- coaching	- loopsnelheid
- draai-, schijn-, en passeerbewegingen	- onderling coachen	- concentratie	- wendbaarheid
		- zelfvertrouwen	

Keepsters:

Vaste keepsters krijgen 1x per week keeperstraining, de andere keer traint de keepster met het team mee.

Specifieke doelstellingen volgens TIFP:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
<u>Verdedigend zonder bal:</u> - schijnbeweging met lichaam - springen, eenbenig en tweebeinig, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts	- opstellen en positie voor het doel bij indirect gevaar, met het oog op onderscheppen van ballen van de zijkanten	- inzet - gedrag - durf, moed, lef - coaching - neerzetten verdediging	- voetenwerk - handelingssnelheid - loopsnelheid - wendbaarheid - sprongkracht
<u>Verdedigend met bal:</u> - oprapen van de bal - onderhands vangen - blokkeren buik en borst - bovenhands vangen onder weerstand van tegenstander - zweven - duiken - in voeten schuiven - terugspeelballen verwerken - tippen naast het doel	- opstellen en positie voor het doel bij verdedigende spelhervattingen, zoals hoekschop, vrije trap en penalty		
<u>Opbouwend aanvallen:</u> - drop kick - werpen, rol worp, slingerworp - doeltrap			

6.5 B-junioren

Leeftijdkermerken:

- Verandering en bewustwording van eigen lichaam kan leiden tot spanningen, nervositeit, kritische instelling tegenover gezag.
- Bij meisjes wordt competitief gedrag als niet-meisjesachtig gezien.
- Willen voldoen aan rolpatronen en schoonheidsideaal.
- Speelsters gaan om met leeftijdgenoten met de zelfde interesses.
- Niet gevoelig voor moraliserende gesprekken in groepsverband, meer in individueel gesprek.
- Speelsters kunnen zich ondergeschikt maken aan teambelang.

Algemene doelstelling:

- Het verder ontwikkelen van inzicht en herkennen van spelbedoelingen.
- Begeleiden met het maken van keuzes in het veld.
- Speelsters gaan zich specialiseren, wie is geschikt voor welke taak/positie.
- Speelsters moeten leren anticiperen op verschillende spelsystemen van diverse tegenstanders.
- Leren omgaan met weerstanden zoals arbitrage, publiek en tegenstanders.

De trainingen:

Elke warming-up is een warming-up van 10 minuten zonder bal, onder begeleiding van de aanvoester. Er wordt getraind op wedstrijdgerelateerde situaties waarbij de training stilgelegd kan worden voor uitleg en het vragen aan de speelsters over hun handelen (doe dit stilleggen niet te veel). Mentale training, het spelen om te winnen. Taaktrainingen, loop-, coördinatie en wendbaarheid trainingen.

Aandachtspunten voor de trainingen:

- Training is vooral gericht op de teamfunctie van de speelster.
- Speelwijze tijdens de wedstrijd in de training laten terugkomen.
- Formatie en veldbezetting.
- Positiespel optimaliseren.
- Inlijpen van vaste patronen.
- Aandacht voor de omschakeling van balverlies naar balbezit en andersom.
- Onderling coachen.
- Elkaars taken leren kennen.
- Herkennen van zwakke en sterke punten van medespeelsters.
- Technische vaardigheden blijven onderhouden.

Specifieke doelstellingen:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
- Het verder ontwikkelen wat bij de C junioren staat vermeld	- ontwikkelen tactisch inzicht	- inzet	- snelheid met de bal
- zowel li als re volle wreef schieten	- balbezit en verlies	- gedrag	- snelheid zonder bal
- met sterke been met buitenkant van de wreef schieten	- onderling coachen	- durf, moed, lef	- handelingsnelheid
- draai-, schijn-, en passeerbewegingen		- coaching	- loopsnelheid
		- concentratie	- wendbaarheid
		- zelfvertrouwen	- sprongkracht
		- wedstrijdinstelling	
		- coachbaarheid	

Keepsters:

Vaste keepsters krijgen 1x per week keeperstraining, de andere keer traint de keeper met het team mee.

Specifieke doelstellingen volgens TIPF:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
<u>Verdedigend zonder bal:</u> - springen, eenbenig en tweebeinig, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts	- opstellen en positie voor het doel bij indirect gevaar, met het oog op onderscheppen van ballen van de zijkanten	- inzet - gedrag - durf, moed, lef - coaching - neerzetten	- voetenwerk - handelingsnelheid - loopsnelheid - wendbaarheid - sprongkracht
<u>Verdedigend met bal:</u> - oprapen van de bal - onderhands vangen - blokkeren buik en borst - bovenhands vangen onder weerstand - verwerken stuitballen - buiten de 16 voetballen - tippen over het doel en veranderen van richting van ballen vanaf de zijkanten	- opstellen en positie voor het doel bij verdedigende spelhervattingen, zoals hoekschop, vrije trap en penalty - wanneer de bal in het spel brengen - keuze tussen gooien of trappen		
<u>Opbouwend aanvallen:</u> - drop kick - werpen, rol worp, slingerworp - doeltrap			

6.6 A-junioren en senioren

Leeftijdkermerken:

- Er ontstaat een mate van geestelijke stabiliteit, afhankelijk van opvoeding en erfelijke eigenschappen.
- Speelsters gaan om met leeftijdgenoten op basis van meningen en idealen.
- Speelsters hebben meer oog voor eigen prestaties en van hun teamgenoten.
- Streven naar medeverantwoording.

Algemene doelstelling:

- Het verder ontwikkelen van inzicht en herkennen van spelbedoelingen.
- Het leren winnen van de wedstrijd.
- Leren om als individu in dienst van het team te spelen.
- Speelsters gaan zich specialiseren, wie is geschikt voor welke taak/positie.
- Speelsters moeten leren anticiperen op verschillende spelsystemen van diverse tegenstanders.
- Leren omgaan met weerstanden zoals arbitrage, publiek en tegenstanders.

De trainingen:

Elke warming-up is een warming-up van 10 minuten zonder bal, onder begeleiding van de aanvoester. Er wordt getraind op wedstrijdige situaties waarbij de training stilgelegd kan worden voor uitleg en het vragen aan de speelsters over hun handelen (doe dit stilleggen niet te veel). Taaktrainingen bij balverlies en balbezit per positie en per linie. Mentale training, het spelen om te winnen. Taaktrainingen, en loop-, coördinatie en wendbaarheid trainingen. Trainen van uithoudingsvermogen.

Aandachtspunten voor de trainingen:

- Training is vooral gericht op de teamfunctie van de speelster.
- Speelwijze tijdens de wedstrijd in de training laten terugkomen.
- Formatie en veldbezetting.
- Positiespel optimaliseren.
- Inslippen van vaste patronen.
- Aandacht voor de omschakeling van balverlies naar balbezit en andersom.
- Onderling coachen.
- Inzicht in elkaars taken..
- Herkennen van zwakke en sterke punten van medespeelsters.
- Helpen van elkaar tijdens training en wedstrijd.
- Technische vaardigheden blijven onderhouden.

Specifieke doelstellingen:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
- Het verder ontwikkelen wat bij de B junioren staat vermeld	- ontwikkelen tactisch inzicht balbezit en verlies	- inzet - gedrag - durf, moed, lef	- snelheid met de bal - snelheid zonder bal - handelingsnelheid
- zowel li als re passen en trappen	- onderling coachen	- coaching - concentratie	- loopsnelheid - wendbaarheid
- draai-, schijn-, en passeerbewegingen		- zelfvertrouwen - wedstrijdinstelling - coachbaarheid	- sprongkracht

Keepsters:

Vaste keepsters krijgen 1x per week keeperstraining, de andere keer traint de keepster met het team mee.

Specifieke doelstellingen volgens TIPF:

Techniek	Inzicht	Persoonlijkheid	Fysiek
- het verder ontwikkelen van wat vermeld staat bij de B-junioren	-het ontwikkelen van inzicht en taken bij balbezit en balverlies en omschakeling	- inzet - gedrag - durf, moed, lef - coaching - neerzetten verdediging en middenveld	- voetenwerk - handelingsnelheid - loopsnelheid - wendbaarheid - sprongkracht



7. Begeleiding bij de wedstrijden per lettergroep

F-pupillen

Enkele aandachtspunten waarop de begeleiding soms kan coachen, er van uitgaand dat plezier voorop staat:

- De keepster dient zo ver mogelijk voor het doel te staan indien de bal voor is.
- De verdedigsters dienen over de (denkbeeldige) middenlijn te durven gaan.
- Laat de speelsters lekker pingelen, dit hoort bij de leeftijd.
- Begin voorzichtig met de (dubbele ruit) formatie.
- Laat iedere speelster op elke positie spelen.
- Voorkom "kluitjesvoetbal" met de opmerking "uit elkaar rennen".
- Praat de taal van de speelsters, dus voorkom termen als "breed maken" en "knijpen", maar gebruik termen als "ga naar de zijkant" of "ga meer naar het midden van het veld".

E-pupillen

Enkele aandachtspunten waarop de begeleiding kan coachen, er van uitgaand dat plezier voorop staat, maar ook het winnen belangrijk wordt gevonden:

- De keepster dient zo ver mogelijk voor het doel te staan indien de bal voor is.
- Opbouwen van achteruit door keepsters en verdedigsters.
- De verdedigsters dienen over de (denkbeeldige) middenlijn te durven gaan.
- Laat iedere speelster op elke positie spelen.
- Laat de speelsters lekker pingelen, maar bij balverlies wel meeverdedigen.
- Praat de taal van de speelsters, dus voorkom termen als "breed maken" en "knijpen", maar gebruik termen als "ga naar de zijkant" of "ga meer naar het midden van het veld", "naar voren", "terugkomen", "sneller spelen".

D-pupillen

De 1e jaars spelen voor het eerst op een heel veld en zullen daaraan moeten wennen. Belangrijk is dus het wennen aan de spelregels (buitenspel), organisatie (grotere afstanden), en de speelwijze (complexer en meer spelers).

Enkele aandachtspunten waarop de begeleiding kan coachen:

- De keepster dient zo ver mogelijk voor het doel te staan indien de bal voor is.
- Opbouwen van achteruit door keepsters en verdedigsters.
- Het groot maken van het veld bij balbezit.
- Het klein maken van het veld bij balverlies.
- Aansluiten naar voren van verdedigsters en middenvelders.
- "Knijpen" als de bal aan de anders kant is.
- Wanneer zetten de aanvalsters druk en wanneer "inzakken".
- Aanvallen over de zijkanten.

C-junioren

Bij de wedstrijdbespreking dient aandacht te zijn voor een individuele benadering van de speelster. Daarnaast dienen de teamtaken besproken te worden en er aandacht te zijn voor afspraken bij spelhervattingen.

Enkele aandachtspunten waarop de begeleiding kan coachen:

- De keepster dient zo ver mogelijk voor het doel te staan indien de bal voor is.
- Vaste patronen in de opbouw.
- Formatie van het middenveld.

- Spelen over de zijkanen, voorzetten.
- Aanvalsvormen.
- Knijpen als bal aan de andere kant is.
- Wanneer zetten de aanvallers druk en wanneer "inzakken" .

B-junioren

Bij de wedstrijdbespreking dient aandacht te zijn voor een individuele benadering van de speelster. Daarnaast dienen de teamtaken besproken te worden en er aandacht te zijn voor afspraken bij spelhervattingen.

Enkele aandachtspunten waarop de begeleiding kan coachen:

- De keepster dient zo ver mogelijk voor het doel te staan indien de bal voor is.
- Vaste patronen in de opbouw.
- Formatie van het middenveld.
- Spelen over de zijkanen, voorzetten.
- Aanvalsvormen.
- Knijpen als bal aan de andere kant is.
- Wanneer zetten de aanvallers druk en wanneer "inzakken".
- Variatie bij spelhervattingen.

A-junioren

Bij de wedstrijdbespreking dient aandacht te zijn voor een individuele benadering van de speelster. Daarnaast dienen de teamtaken besproken te worden en er aandacht te zijn voor afspraken bij spelhervattingen.

Enkele aandachtspunten waarop de begeleiding kan coachen:

- Taken en verantwoordelijkheden van verschillende posities, individueel, per linie en als team tijdens balbezit,- verlies en de omschakeling.
- Formatie van de verdediging en aanval en het middenveld.
- Spelen over de zijkanen, voorzetten.
- Aanvalsvormen.
- Variatie bij spelhervattingen.

Senioren

Bij de wedstrijdbespreking dient aandacht te zijn voor een individuele benadering van de speelster. Daarnaast dienen de teamtaken besproken te worden en er aandacht te zijn voor afspraken bij spelhervattingen.

Enkele aandachtspunten waarop de begeleiding kan coachen:

- Taken en verantwoordelijkheden van verschillende posities, individueel, per linie en als team tijdens balbezit,- verlies en de omschakeling.
- Formatie van de verdediging en aanval en het middenveld.
- Spelen over de zijkanen, voorzetten.
- Aanvalsvormen.
- Variatie bij spelhervattingen.

8. Dan nog even deze....

tactiek is leuk, tactiek moet, maar overdrijf niet.

