



R  
C  
D

# HANDVATTEN VOOR TRAINERS EN LEIDERS

TIPS

## Inhoudsopgave

KNVB Assist Trainers.....	2
RINUS.....	3
Aan de slag met jouw team.....	4
Praktische afspraken .....	4
Vier kwaliteiten van de succesvolle trainer-coach.....	4
Omgaan met ouders .....	8
Kritische vragen en ongewenst gedrag .....	8
Wat is je rol binnen de vereniging? .....	9
Communicatie .....	9
Taakomschrijving jeugdtrainer selectieteam RCD .....	10
Taakomschrijving jeugdtrainer niet-selectieteam RCD .....	11
Taakomschrijving jeugdleider RCD .....	12
Algemene informatie O7.....	13
Algemene informatie O8-9.....	15
Algemene informatie O10-11 .....	18
Algemene informatie O12-13 .....	21
Algemene informatie O14-15 .....	24
Algemene informatie O16-17 .....	27
Algemene informatie O18-19 .....	30

Meer informatie over het RCD Jeugdplan, de filosofie en allerlei handige links vind je hier:

<https://www.rksvrccd.nl/jeugdplan-rcd>



R  
C  
D

## RINUS - KNVB Assist Trainers

Dagelijks staan er duizenden trainers op het veld. Van goedwillende ouders tot de gediplomeerde oefenmeesters. Zij maken voetbal op de amateurvelden mogelijk en staan aan de basis van de ontwikkeling van nieuwe voetbalsterren. De KNVB biedt speciaal voor deze trainers een online platform: **Assist Trainers**. Dit platform biedt informatie en een tool voor trainers om jeugdvoetballer te trainen en coachen. Denk hierbij aan informatie over het team, trainingen, wedstrijden en meer. Daarnaast biedt het ook de tool **RINUS**. Met deze tool en de bijbehorende mobiele app hebben trainers op elk moment van de dag toegang tot honderden oefeningen, kant-en-klare trainingsschema's en kunnen zij inspiratie opdoen om jeugdvoetballers optimaal te laten genieten van wat zij het liefste doen: voetballen.

### Hoe werkt RINUS?

**RINUS** is een online tool ontwikkeld voor alle jeugdtrainers in Nederland. Het bevat oefeningen, trainingen en meerweekse programma's, allemaal ontwikkeld vanuit de voetbalvisie die de KNVB omarmt: met plezier beter leren voetballen. Je kunt op dit platform terecht voor al jouw voetbaluitdagingen. Of je nu voor het eerst een team gaat coachen en begeleiden of al in het bezit bent van een KNVB-diploma.

<https://www.youtube.com/watch?v=WldK3lobeHA&feature=youtu.be>

### Wat kun je hier allemaal vinden?

- Wil je een aantal weken leuke trainingen geven? Klik dan op *Meerweekse programma's* en kies uit één van de tientallen programma's die voor elke leeftijdscategorie zijn ontwikkeld.

<https://rinus.knvb.nl/overview/programs>

- Zoek je concrete voorbeelden van oefeningen op een kwart veld, half veld of circuit trainingen? Klik dan op *Training* en kies één van de vele trainingen die zijn ontwikkeld per leeftijdscategorie.

<https://rinus.knvb.nl/overview/trainings>

- Zoek je inspiratie? Bekijk dan de verschillende *Oefeningen* die we hebben ontwikkeld. Het platform bestaat uit veel unieke oefeningen, gecategoriseerd op o.a. leeftijd en doelstelling. Met deze oefeningen kun je zelf een training samenstellen. Ook kun je een oefening aanpassen om beter te laten aansluiten bij de behoefte van jouw team of de mogelijkheden.

<https://rinus.knvb.nl/overview/exercises>

- Heb je vragen over hoe je iets moet doen of wil je gewoon iets meer weten over voetbal? Klik dan op *Tips, trucs en meer* en lees onze kennis over het coachen en begeleiden van een team, training en wedstrijd door het seizoen heen.

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team>

## RINUS - Aan de slag

### Stap 1. Inloggen

1. Open de pagina [knvbassist.nl/rinus](https://knvbassist.nl/rinus) en klik op **Login**.
2. Maak een nieuw account aan of gebruik je Voetbal.nl account gegevens.

### Stap 2. Maak een team aan

1. Klik na het inloggen op **Nog geen teams** en **Voeg team toe**. Maak nu jouw team aan zodat je straks gemakkelijk trainingen en meerweekse programma's kan opslaan.
2. Je bent nu klaar om aan de slag te gaan.

### Stap 3. Selecteer een meerweekse programma

Als beginnende trainer is het misschien lastig om te bedenken wat voor trainingen je wil geven. Met een **Meerweekse programma** kun je gelijk aan de slag.

1. Klik na het aanmaken van een team op **Meerweekse programma's**.
2. Gebruik de filters om een programma te selecteren voor de leeftijdscategorie die jij traint. Klik bijvoorbeeld op **Serie 1**.
3. In het midden staat de oranje button **+ Jouw seizoenplanning**. Klik hierop, selecteer jouw team en klaar! Je kunt nu aan de slag met een programma dat de komende 8 weken voor jou is uitgestippeld. Je vindt het geselecteerde programma in de **Seizoenplanning** van jouw team.

## Opbouw van een training in RINUS

Elke training heeft dezelfde simpele opbouw. De pagina bestaat uit de kenmerken van de oefeningen, het doel van de oefeningen en het materiaal dat je nodig hebt om ze uit te voeren.

**Kenmerken:** Onder de titel van de training vind je de kenmerken van de training:

- *voor welke leeftijd(en) de training gemaakt is*
- *het aantal spelers die nodig zijn voor de training*
- *hoeveel ruimte je minimaal nodig hebt op het veld om de training uit te voeren*
- *de duur van een training*

**Doel:** Hier staat waar de training over gaat.

**Dit heb je nodig:** Hier staat welke materialen je nodig hebt voor de trainingen.

**Oefeningen:** Een training bestaat uit meerdere oefeningen. Elke oefening bestaat uit een afbeelding, een materialenlijst, een uitleg over de oefening en een illustrerende video.

## Meer informatie

Klik op het blok hieronder om meer informatie te vinden over Rinus.

<https://rinus.knvb.nl/infopage/informatie/ondersteuning-rinus>

## Aan de slag met jouw team.

Geen voetbalteam kan zonder een trainer. Je bent een centrale figuur in het team die langs de lijn, in de kantine en via e-mail contact onderhoudt met alle ouders en spelers.

Om je te verzekeren van een soepele seizoenstart is het slim je al vroeg in de zomer op die rol voor te bereiden. Gebruik de tijd die je hebt om erachter te komen:

- Wat verwacht de club precies van je? Is er een overzicht van de taken?
- Is er een visie en plan voor de ontwikkeling van jeugdspelers bij de club?
- Zijn er afspraken over hoe je met elkaar omgaat?
- Weet je voldoende over de spelregels?

## Praktische afspraken

Gebruik de tijd vóór het seizoen begint ook om praktische afspraken te maken over:

- **Een namenlijst.** Maak aan het begin van het seizoen een lijst met e-mailadressen en telefoonnummers van spelers en ouders. Wees op de hoogte van aandoeningen of medische dossiers van elke speler, weet welke andere sporten ze beoefenen. En wie kan jou vervangen bij ziekte of tijdens vakantie?
- **Op tijd komen.** Spreek duidelijk af waar en hoe laat het team zich verzamelt voor de uit- en thuiswedstrijd. Mail je ze elke week het programma of zijn ze er zelf verantwoordelijk voor om dat op de website na te gaan?
- **Afmeldingen en afgelastingen.** Spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden. Mag dat per whatsapp of moeten ze bellen? Spreek af hoe je de spelers laat weten dat een wedstrijd is afgelast: mailen, 'sneeuwbalbellen' of een whatsappgroep aanmaken?
- **Materiaal en kleding.** Wie zorgt voor wat? Maak afspraken over het beheer en opruimen van de teamtas met shirts, keeperstenu, waterzak, spons en het ballennet. Leg deze verantwoordelijkheid uitdrukkelijk bij de spelers, maar blijf dit wel
- controleren. Kleden we ons om in de kleedkamer? Trekken spelers hun trainingsbroek uit voor de wedstrijd?

## Vier kwaliteiten van de succesvolle trainer-coach

Je kunt jouw rol als trainer op je eigen manier invullen, waarbij je natuurlijk rekening houdt met de verenigingsregels. Het is zelfs van belang dat je er veel van jezelf in stopt, dat draagt eraan bij dat jij dit met plezier zult blijven doen.

Voor het succesvol begeleiden van je spelers zijn er vier belangrijke kwaliteiten waar je op kunt terugvallen en die iedereen in zich heeft. Deze kwaliteiten gebruik je voor, tijdens en na de training en de wedstrijd, binnen en buiten het veld. Het zijn:

1. Structuur bieden: afspraken maken en handhaven.
2. Stimuleren: motiveer en coach je spelers positief.
3. Individueel aandacht geven: geef elke speler aandacht.
4. Verantwoordelijkheid geven: maak je spelers zelf verantwoordelijk.

## 1. Kwaliteit: Structuur bieden

Voor het succesvol begeleiden van je spelers zijn er vier belangrijke kwaliteiten waar je op kunt terugvallen en die iedereen in zich heeft. Een daarvan is structuur bieden. Dit doe je door de volgende afspraken te maken.

### Afspraken maken

- **Praktische afspraken.** Op tijd komen, trainingstijden, afmelden als je niet kunt komen, gewenste kleding, douchen na de training en wedstrijd.
- **Voetbalafspraken.** Wisselbeleid, de posities en de opstelling, de rollen in het veld, de seizoensdoelen en hoe je die als team wil bereiken.
- **Afspraken over materialen.** Opruimen van de ballen, pilonnen, hesjes en het netjes achterlaten van de kleedkamer.
- **Gedragsafspraken.** Hoe gaan we met elkaar om? Spelers onderling, met jou als trainer, met tegenstanders en de scheidsrechter. Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wil worden, rustig en met respect.

### Hoe maak je afspraken?

Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wilt worden, rustig en met respect

Bij jonge spelers houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in: wat doen we wel (op tijd komen, elkaar helpen, aanmoedigen) en wat doen we niet (schelden en commentaar geven op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter).

Oudere jeugd kan vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er over meedenken, worden het hun afspraken en houden ze elkaar eraan. Wat vinden jullie acceptabel? Zo bespreek je het samen en kunnen verschillen in opvattingen duidelijk worden, het begin van goede afspraken.

Oudere jeugd kan vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er over meedenken, worden het hun afspraken en houden ze elkaar eraan.

### Ongewenst gedrag

De grens tussen gewenst en ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk te trekken. Wat voor de een nog kan, gaat voor de ander te ver. Als trainer ben jij de scherprechter. Jij bepaalt wat door de beugel kan en wat niet.

Hoe spreek je spelers aan op ongewenst gedrag?

- Wacht zo nodig nog even. Soms zit een speler zo in zijn emotie (boos, teleurgesteld) dat hij niet aanspreekbaar is.
- Houd het zolang mogelijk luchtig; met een grapje bereik je soms meer dan met grote ernst;
- Benoem het concrete gedrag liefst op het moment zelf.
  - 'Ik zie je dit doen, herken je dat?'
  - 'Wat hebben we hierover afgesproken?'
  - 'Hoe kun je dit anders doen?'
- Herinner de speler aan de sanctie (time-out) als hij in herhaling valt.

## **Aanhoudend ongewenst gedrag**

Als een speler zich vaker niet aan regels houdt, kan een gesprek met hem en zo nodig zijn ouders wonderen doen

Als een speler zich vaker niet aan regels houdt, kan een gesprek met hem en zo nodig zijn ouders wonderen doen. Neem de tijd om te vertellen wat je ziet (gedrag) en wat je ervan vindt. De plek die je kiest kan afhankelijk zijn van de ernst van situatie en leeftijd. Even een gesprekje tussendoor, of ga je serieus ergens zitten? Dit kan helpen om een speler te laten voelen dat het nu ernst is.

Kom je er niet uit met hem? Blijf er niet mee rondlopen, je bent niet de enige die hiermee worstelt. Bespreek het met iemand in je vereniging. Soms is hier iemand speciaal verantwoordelijk voor gemaakt, de jeugdcoördinator, of iemand van het jeugdbestuur. Je kunt natuurlijk ook een collega-coach om tips vragen.

## **2. Kwaliteit: Stimuleren**

Complimenten op inzet en positieve aanmoedigen brengen het beste boven in spelers. Door steeds het gewenste gedrag te benoemen én te belonen, en door bijvoorbeeld mindere voetbalacties te negeren, creëer je een veilige, prettige sfeer.

Een veilige en prettige sfeer is de snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team. Hoe je spelers kunt stimuleren tijdens de wedstrijd en training lees je hieronder bij "De wedstrijd".

### **Fouten zijn om van te leren**

Complimenten en positieve aanmoedigen brengen het beste boven in spelers

Maak geen bestraffende of sarcastische opmerkingen over acties op het veld, dat maakt alleen maar onzeker. Spelers worden dan bang om fouten te maken en gaan juist minder goed presteren. Fouten zijn om van te leren, moedig de spelers aan om dingen uit te proberen, nóg meer verrassende acties te maken en complimenteer ze ook voor het proberen van acties en andere gewenste voetbalhandelingen (bijvoorbeeld cross-pass, hoog verdedigen, etc.).

Geef ondersteuning als het toch weer misgaat, reik tips aan. Pas op met kritiek binnen de groep, bij sommige kinderen komt dat harder aan dan bij andere. Ze kunnen zich in hun eer aangetast voelen als gevolg van eerdere negatieve ervaringen, of culturele achtergrond. Hoe je verbeterpunten aanreikt lees je bij "De wedstrijd". <https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/de-wedstrijd>

## **3. Kwaliteit: Individueel aandacht geven**

Elk kind wil gezien en gewaardeerd worden. Geef iedereen aandacht, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij of zij heeft.

Besef dat talent ontwikkelbaar is, en niet iets dat vaststaat. Zeker jeugdspelers ontwikkelen zich niet in een rechte lijn, het lijkt eerder op hoe een kleuter tekent met alle kronkels die daarbij horen. Meer weten? Zoek op 'groeimindset', lees 'De talentformule' van Tim Koning en/of lees 'De trainer maakt het verschil' van Mauro van de Looij.

Besteed ook aandacht aan nieuwkomers binnen het team, het duurt soms even voordat zij zich thuis voelen. Kinderen hebben niet allemaal dezelfde aanpak nodig. Heb oog voor verschillen en probeer je complimenten en instructies daar op aan te passen. Dat zit hem vaak in de toon, je uitstraling en je woordkeuze.

#### Tips voor individueel aandacht geven:

- Leer zo snel mogelijk de voornamen van je spelers. Noem iedereen regelmatig bij de naam, zo laat je merken dat ze er mogen zijn;
- Vraag aan het begin van het seizoen wat elke speler verwacht. Nog niet elke Onder 9-speler staat hier voor open, kijk wat ze aan kunnen;
- Geef aanwijzingen op niveau en uitdaging van elke speler. De een heeft aan een woord genoeg, de ander ziet het je graag voordoen;
- Benadruk het positieve dat elke speler bijdraagt op sportief of sociaal vlak. De een is enthousiast, de ander technisch vaardig, weer en ander is een echte doorzetter. Laat zien dat jij de verschillen tussen kinderen binnen een groep waardeert, diversiteit is wat je team sterk maakt. Laat ze van elkaar leren, elkaar tot voorbeeld zijn;
- Toon belangstelling voor elke speler, bouw een band op. Vraag eens hoe het thuis of op school gaat, met zijn of haar broertjes of zusjes.

## 4. Kwaliteit: Verantwoordelijkheid geven

Het is verleidelijk precies te vertellen wat je spelers moeten doen. Maar als je ze zelf laat nadenken over hun ontwikkeling, heeft dat meer resultaat. Als je ze zelf laat nadenken over hun ontwikkeling, heeft dat meer resultaat

Dat kan op elke leeftijd. Bij de jongste spelers door ze simpele vragen stellen. 'Als ik de bal wil afpakken, kan ik dan beter zo staan of zo staan?' Bij oudere spelers stel je open vragen. 'Hoe zou je het ook kunnen doen' of 'welke actie heeft nog meer resultaat?'

#### Tips bij verantwoordelijkheid geven aan spelers

- **Kunnen ze het dragen?** Kijk bij het geven van verantwoordelijkheid naar leeftijd en beleving van je spelers, betrek ze bij je aanpak. Laat ze meedenken over de training en formuleer samen doelstellingen voor een wedstrijd.
- **Begin met open vragen stellen.** Stel open maar gerichte vragen, bijvoorbeeld naar hun persoonlijke doel of de uitvoering van een actie, neem antwoorden serieus en vraag door. 'Wat ging goed?' 'Wat kan nog beter?' 'Wat kun jij daar zelf aan doen?' Stel je feedback en aanwijzingen eens uit, geef een speler de ruimte om eerst zelf na te denken.
- **Help ze zelf doelen te formuleren.** Dus niet: 'Deze wedstrijd moeten jullie echt winnen', maar 'Hoe kunnen we vandaag proberen onze opbouw van achteruit onder de knie te krijgen?' Vraag ook eens feedback over jouw training, en hoe je die beter kunt laten aansluiten op hun wensen.

## Omgaan met ouders

Ouders krijg je er als coach gratis bij. En dat is natuurlijk fijn als ze behulpzaam zijn bij het rijden naar uitwedstrijden en andere hand- en spandiensten vervullen. Wel kan het lastig zijn als ze zich als coach gaan gedragen bij de wedstrijd.

Voor kinderen is het heel belangrijk dat hun ouders of verzorgers interesse tonen en betrokken zijn. Stimuleer ook het contact tussen ouders onderling. Maak regelmatig een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de vereniging en het team. Als ouders moeilijk te benaderen zijn, probeer dan eens thuis langs te gaan. Om ouders op een positieve manier bij het voetbal te betrekken, organiseer je aan het begin van het seizoen een ouderbijeenkomst.

## Ouderbijeenkomst

Tijdens zo'n ouderbijeenkomst vertel je wie welke rol heeft: wie gaat er over het trainen, coachen en begeleiden. Wat is jullie achtergrond en motivatie om dit te doen? Daarnaast maak je verschillende afspraken:

- **Praktische afspraken.** Neem de afspraken die je met je team maakt met de ouders door. Leg uit wat ouders zelf kunnen doen, verdeel meteen de taken. Rijden naar uitwedstrijden, kantinedienst, kleding wassen, drinken halen, waterzak beheren, wedstrijdverslag voor de website, foto's of filmpjes maken, fluiten, groepsuitje organiseren.
- **Gedragregels.** Welke afspraken over gewenst en ongewenst gedrag heb je samen met je spelers gemaakt? Wat is je aanpak van belonen en straffen? Niet afmelden of niet trainen zonder opgave van reden, betekent de eerstvolgende keer een helft wissel staan.
- **Voetbalafspraken.** Leg uit wat je manier van coachen en begeleiden is, wat spelers leren op de training, hoe het gaat met de wedstrijden, posities en wisselbeleid.

### Wat verwacht je van de ouders?

Je bent blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan en zelf ook regelmatig de wedstrijden bijwonen. Ze moedigen positief en plezierig aan, helpen met leren winnen en verliezen, met complimenten geven en troosten. Leg ze uit dat hun goede voorbeeld heel belangrijk is voor hun kind.

*Leg ouders uit dat hun goede voorbeeld heel belangrijk is voor hun kind!*

Ouders leren kinderen verantwoordelijkheid te nemen door ze bijvoorbeeld zelf de tas te laten dragen, door ze zelf spullen en rommel op te laten ruimen en door erop toe te zien dat ze bijdragen aan een goede sfeer in de groep. Houd rekening met ouders die zelf niet hebben gesport in verenigingsverband of niet bekend zijn met geschreven en ongeschreven regels. Vraag ook naar hun verwachtingen en wensen.

## Kritische vragen en ongewenst gedrag

Bedenk van tevoren antwoorden op vragen die je kunt verwachten. 'Waarom moet mijn zoon altijd keepen', 'waarom is mijn kind geen aanvoerder' of 'waarom wordt zij vaker gewisseld?' Als je niet meteen een antwoord weet, zeg dan dat je er op een ander moment op terugkomt. Uiteraard moet je dat dan ook werkelijk doen.



Ongewenst is het bemoeien met de opstelling, het meecoachen of instructies geven of het eigen kind straffen na een minder geslaagde actie.

### *Spreek een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat kort aan*

Wat te doen bij ongewenst gedrag langs de lijn? Leg duidelijk uit wat ze niet moeten doen en waarom niet. Ongewenst is het bemoeien met de opstelling (de coach is de baas), het meecoachen of instructies geven (spelers weten niet naar wie ze moeten luisteren), het eigen kind straffen of belachelijk maken bij een minder geslaagde actie.

Wat als het escaleert? Spreek een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat, kort aan. Blijf vooral rustig, herinner hem aan de afspraken, vraag hem na de wedstrijd even verder te spreken. 'Ik begrijp dat u zo betrokken bent, maar ouders moedigen alleen aan.'

## **Wat is je rol binnen de vereniging?**

Als trainer vervul je een belangrijke rol voor je spelers, maar ook binnen de vereniging. Goed contact met andere trainers, de technische commissie en het (jeugd)bestuur is belangrijk. Want met elkaar maken jullie de sfeer en zorgen jullie er voor dat er met plezier gevoetbald wordt.

Stem met elkaar af en wissel ervaringen uit. Er zijn altijd trainers met veel ervaring binnen de vereniging. Aarzel niet om je vragen te stellen aan iemand in de club over een wedstrijd, de training of de omgang met je spelers.

## **Communicatie**

Probeer eventuele irritaties liefst persoonlijk met de betreffende persoon te bespreken. Communicatie over gevoelige zaken kan via de mail soms anders overkomen dan de bedoeling is. Meld het bestuur als je ergens tevreden of ontevreden over bent. Geef niet te snel de vereniging de schuld als er iets mis gaat. Bespreek het vooral intern. Voel jezelf verantwoordelijk.

## Taakomschrijving jeugdtrainer selectieteam RCD

- Geeft training conform de leidraad van het '[RCD jeugdplan](#)'.
- Traint minimaal 2 maal per week zijn team, bij afgelasting wordt er in principe ook getraind of een alternatieve activiteit georganiseerd.
- Bereidt de trainingen goed voor.
- Houdt gegevens bij van de zaken rondom het team, zoals trainingsopkomst, reservebeurten, analyses, blessures en dergelijke,
- Bij verhindering voor een training zorgt hij voor een capabele vervanger, bij langdurige verhindering vindt er overleg plaats met de TJC
- Bepaalt mede in overleg met de TJC (TJC heeft eindverantwoording) de selecties van de voor hem relevante standaardelftallen voor het volgende seizoen.
- Speelt problemen in het team door aan de TJC
- Zorgt voor discipline en naleving van de normen en waarden van de vereniging.
- Begeleidt en coacht ook het team bij wedstrijden.
- Neemt deel aan het eventuele trainersoverleg en aan de jeugdleidersvergadering.
- Legt verantwoording af aan de TC
- Is verantwoordelijk voor de door zijn team gebruikte trainingsmaterialen en meldt vermissing of defecten aan materialen of gebruikte ruimten
- Is enthousiast aanwezig en motiveert het team door positief te communiceren.
- Is altijd op tijd aanwezig, houdt evt. in overleg met de leider toezicht op de kleedkamer, gaat pas weg als de laatste speler is vertrokken en controleert na afloop de kleedkamer en draagt zorg voor het netjes achter laten van de kleedkamer (ook bij wedstrijden).
- Zorgt ervoor dat spelers ,rekening houdend met het wedstrijdverloop, in principe op toerbeurt wisselen.
- Heeft zelf inzicht in voetbalzaken, eventueel opgedaan via een cursus of opleiding.
- Laat de spelers denken in teamverband. Elkaar steunen is essentieel.
- Heeft overzicht op het team, kan hetgeen hij wil op een goede manier (positief) overbrengen.
- Accepteert de beslissingen van de scheidsrechter.
- Trainer houdt wedstrijdbesprekingen.

## Taakomschrijving jeugdtrainer niet-selectieteam RCD

- Geeft training conform de leidraad van het '[RCD jeugdplan](#)'.
- Traint minimaal 1 a 2 maal per week zijn team. Bereidt de trainingen goed voor.
- Houdt gegevens bij van de zaken rondom het team, zoals trainingsopkomst, reservebeurten, analyses, blessures en dergelijke
- Bij verhindering voor een training zorgt hij voor een capabele vervanger, bij langdurige verhindering vindt er overleg plaats met de technische commissie.
- Speelt problemen in het team door aan TJC.
- Zorgt voor discipline en naleving van de normen en waarden van de vereniging.
- Begeleidt en coacht bij voorkeur ook het team bij wedstrijden.
- Neemt deel aan het eventuele trainersoverleg
- Legt verantwoording af aan TJC en de Leeftijdcoördinator.
- Is verantwoordelijk voor de door zijn team gebruikte trainingsmaterialen.
- Is enthousiast aanwezig en motiveert het team door positief te communiceren- Is altijd op tijd aanwezig, houdt evt. in overleg met de leider toezicht in de kleedkamer gaat pas weg als de laatste speler is vertrokken en controleert na afloop de kleedkamer en draagt zorg voor het netjes achter laten van de kleedkamer (ook bij wedstrijden).
- Zorgt ervoor dat spelers in principe op toerbeurt wisselen.
- Heeft zelf bij voorkeur gevoetbald.
- Heeft inzicht in voetbalzaken, eventueel opgedaan via een cursus of opleiding.
- Laat de spelers denken in teamverband. Elkaar steunen is essentieel.
- Heeft overzicht op het team, kan hetgeen hij wil op een goede manier (positief) overbrengen.
- Ontwikkelt beeld van sociale en mentale ontwikkeling van de speler
- Accepteert de beslissingen van de scheidsrechter.

## Taakomschrijving jeugdleider RCD

- Begeleidt (eventueel samen met de trainer) het team bij wedstrijden
- Informeert de spelers m.b.t. de wedstrijden/trainingen etc.
- Verzorgt een Rij-Vlag- en Scheidsrechterschema
- Verzorgt de verstrekte materialen (o.a. kleding, waterzak, ballen).
- Planning maken voor de corvee werkzaamheden. Het schoonmaken en/of verzorgd achterlaten van de kleedkamers zowel na de training als de uit- en thuiswedstrijden.
- In overleg met de jeugdtrainer er op toezien dat de corvee werkzaamheden goed worden uitgevoerd in de kleedkamer en dat er geen vernielingen worden aangericht.
- Vult voor de wedstrijd het digitale spelersformulier in
- Representatief ontvangen voor de wedstrijd van de begeleiding van de tegenstander.
- Neemt met enige regelmaat een kijkje bij de trainingen
- Voldoende kennis van de spelregels hebben om eventueel als assistent-scheidsrechter / scheidsrechter te kunnen fungeren
- Is in principe ook aanwezig bij jeugdactiviteiten buiten het reguliere voetbalprogramma om.
- Bijwonen van relevante informatieavonden
- Adviseert de coördinator en/of de TC omtrent zaken betreffende het team.
- Onderhoud contacten met spelers/ouders, collega jeugdleiders, trainers en coördinator.
- Zorgen voor attentie namens het team/begeleiding bij langdurige ziekte speler
- Het stimuleren en er op toezien dat jeugdspelers zich ten opzichte van eigen begeleiding, medespelers, tegenstanders, scheidsrechters en publiek in woord en gebaar correct gedragen en in voorkomende gevallen spelers terechtwijzen en eventueel maatregelen nemen.
- Organiseert samen met de trainer 1 of meerdere teamactiviteiten.
- Ontwikkelt beeld van sociale en mentale ontwikkeling van de speler.
- Draagt in woord en gedrag de normen en waarden van RCD uit en geeft zelf het goede voorbeeld

## Algemene informatie O7

### Kenmerken per leeftijdscategorie

Hieronder staan de kenmerken per leeftijdscategorie, de ontwikkelingsfase waarin de speler zich bevindt en de betekenis daarvan voor de begeleiding van jouw team, de inhoud van de training en het coachen van de wedstrijd. Houd er wel rekening mee dat het bij deze kenmerken om een gemiddelde van alle kinderen gaat. Neem daarom ook goede notie van de categorie die boven en onder de categorie zit waarin je zelf actief bent.

### Wat wil en kan de O7-speler?

#### De O7-speler:

1. **Wil spelen.** Hij sport niet, hij speelt. Het is niet zijn doel zich te ontwikkelen tot voetballer. Het gaat erom dat hij onbewust en spelenderwijs dingen ontdekt. Maak overall een spelletje van, ook het opruimen van de spullen.
2. **Houdt van avontuur.** Hij voetbalt omdat hij dat spannend vindt. Hij ervaart zijn omgeving niet als een voetbalveld met afmetingen en regels, maar als een uitgestrekt wonderland.
3. **Wil de bal hebben.** Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Voor die andere enkeling is de bal al meer een middel om kansen te creëren en doelpunten te maken, maar meestal is de balcontrole nog gering. Vandaar dat ze allemaal bij de bal willen zijn.
4. **Is gericht op zichzelf.** Ik en de rest van de wereld. Gezond egocentrisme, gaat vanzelf over.
5. **Werkt niet samen.** De mini-pupil speelt niet over. Accepteer dit. Wat als een speler het wel doet? Dat is erin gehamerd door papa. Stimuleer het dribbelen, het zelf op avontuur gaan.
6. **Kent weinig regels.** Van spelbedoeling en competitie-reglementen snapt hij nog weinig. Basale spelregels begint hij te begrijpen, al is er weinig oog voor de belijning. Wel weten ze welke richting ze op moeten en dat ze moeten scoren in een doel.
7. **Houdt het lang vol.** Maar een uur is lang voor een mini-pupil. Geef veel beurten, hij leert door herhaling. Las wel tijdig rustmomenten of een drinkpauze in.
8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij wil opgaan in de vorm, heeft succes én uitdaging nodig. Dingen moeten lukken én soms mislukken.
9. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Bombardeer hem niet met informatie. Geef korte, precieze instructies. Stop met aanwijzingen geven als hij er blijkbaar nog niet voor openstaat.
10. **Is snel afgeleid.** Een spanningsboog van tien minuten is het maximum. Wissel tijdig van activiteit of spelvorm. Drijft er een luchtballon over? Ga erbij liggen en geniet mee.
11. **Zet aanwijzingen niet om in daden.** Met name aanwijzingen gericht op zijn lijf heeft geen zin. Zeg niet: 'Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname'. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een voetbalhandeling (aannemen, mikken) door nabootsing.
12. **Is visueel ingesteld.** Hij gaat nog meer op in het spel als je het aankleedt als een avontuur. Vertel een kort, spannend verhaal over een leeuw die wordt opgejaagd door een jager en hij doet nog meer zijn best
13. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als positief voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
14. **Vaart wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. De mini-pupil went pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

15. **Heeft behoefte aan geborgenheid.** Accepteer dat de mini-pupil zomaar van het veld af loopt en mama opzoekt. Laat hem zich thuis voelen in de groep, dan keert hij snel terug. Stimuleer moeders en vaders de rol van spelleider op zich te nemen.

## Algemene doelstellingen O7

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten.
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal.
- Wanneer aan het voetballen door veel met de bal te spelen.
- De baas worden over de bal :
- Balgevoel creëren
- Dribbelen
- Richtingsgevoel leren
- Aan- en meenemen van de bal
- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel !)

## De O7 trainingen

Elke warming-up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers.

### Aandachtspunten bij een O7-training:

- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Veel afwisseling in de training.
- In spelen op de fantasiewereld van de kinderen.
- Rekening houden met gering concentratievermogen.
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking.
- Zeer korte uitleg.
- Tijd optimaal benutten.
- Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen.

## Accenten in de O7 trainingen

De eerste technische vaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken)
- Dribbelen (veel balcontacten)
- Het aannemen van de bal
- Het meenemen van de bal
- Het schieten op het doel

Behalve in oefeningen komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in de F-groep. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. De doelen moeten dus lekker groot zijn. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn ook heel geschikt. *Trainers doen er verstandig aan niet mee te spelen, maar te coachen.*

## Algemene informatie O8-9

### Wat wil en kan de O8-9-speler?

#### De O8-9-speler:

1. **Wil spelen.** Het is niet zijn doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de spullen.
2. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
3. **Is snel afgeleid.** Hij kan zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang. Drijft er een luchtballon over, dan is de bal niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee.
4. **Is gericht op zichzelf.** Een jonge O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
5. **Wil de bal hebben.** Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.
6. **Werkt niet samen.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige O9-spelers zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.
7. **Zet veel aanwijzingen niet om in daden.** Complexe aanwijzingen zoals ‘standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname’, snapt hij niet. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, en vertel dan waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken.
8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet lukken én soms mislukken.
9. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
10. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. O9-spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

### Algemene doelstellingen O8-9

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen
- De baas worden over de bal
- Balgevoel creëren
- Dribbelen
- Richtingsgevoel leren
- Nauwkeurigheid (mikken)
- Balsnelheid (bal zacht of hard schieten)
- Aan- en meenemen van de bal
- Veel balcontacten (de bal is eerst nog ‘doel’ op zich, en niet slechts een middel!).

- Ontwikkelen van de techniek.
- Bij voorkeur geen vaste keeper. Iedere speler moet ervaring opdoen met keepen, en als er echte interesse is, zal dat vooral in de O10 groep blijken.

## De O8-9 trainingen

Elke warming-up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers.

Aandachtspunten bij een O8-9-training:

- Hoewel bij RCD de O8-9 groep omvangrijk is en gedurende een seizoen alleen groter wordt, is het toch de bedoeling dat een trainer per trainingsuur maximaal 10 spelers (één team) heeft.
- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Veel afwisseling in de training.
- In spelen op de fantasiewereld van de kinderen.
- Rekening houden met gering concentratievermogen.
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking.
- Zeer korte uitleg.
- Tijd optimaal benutten.
- Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen.

## Accenten in de O8-9 trainingen

De eerste technische vaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken)
- Dribbelen (veel balcontacten)
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen)
- Het aannemen van de bal
- Het meenemen van de bal
- Het schieten op het doel
- Het kappen van de bal
- De bal 'doodmaken'

Behalve in oefeningen komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in de F-groep. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. De doelen moeten dus lekker groot zijn. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn ook heel geschikt. *Trainers doen er verstandig aan niet mee te spelen, maar te coachen.*



## De O8-9 wedstrijden

Tijdens de wedstrijden van O8 t/m O10 wordt 6:6 op een aangepast kwart veld gespeeld. Wij streven ernaar dat elk team max. 1 wissel heeft. Bij eerstejaars O9-spelers zal er vaak sprake zijn van het kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. Het coachen op 'uit elkaar gaan rennen!' en 'verspreiden over het veld!' als wij de bal hebben, heeft het meeste effect.

Het plezier moet voorop staan. O9-spelers vinden winnen niet belangrijk, tenzij de begeleiding hierop aanstuurt. Hier ligt dus een belangrijke rol voor de begeleiding!

Enkele aandachtspunten bij een wedstrijd van O8-9 spelers van RCD waar de begeleiding soms op kan coachen:

- De keeper moet zo ver mogelijk van zijn eigen doel durven te staan als de bal vóór is.
- De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat én blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden.
- Er mag natuurlijk gepingeld worden. O9-spelers zijn nog heel individueel gericht.
- Samenspelen, wat zich bij de 2<sup>de</sup> jaars steeds meer moet gaan ontwikkelen, zou dan mooi zijn en moet beloond worden.
- Als er al sprake is van een opstelling, heeft geen enkele speler gedurende een seizoen een vaste plaats!! 'Een geboren verdediger' geldt dus niet bij RCD. Verwacht word dat leiders/ouders/trainers deze kinderen in een rustig milieu hun spel laten beleven. Laat ze veel plezier hebben en verwacht niet teveel van deze jeugdspelertjes. Laat schreeuwen achterwege en vooral altijd positief zijn. Dit alles geeft een kind vertrouwen.
- Verdere aandachtspunten komen voor in het ['RCD Jeugdplan'](#)

# Algemene informatie O10-11

## Wat wil en kan de O10-11-speler?

### De O10-11-speler:

1. **Is enthousiast en ongeduldig.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
2. **Heeft een grote speldrang.** Deze pupillen voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.
3. **Doet graag na.** Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe alles voor.
4. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.
5. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.
6. **Heeft veel verbeelding.** Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.
7. **Kan veel doen in weinig tijd.** Hij spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat hem veel voetballen.
8. **Kent ook fysieke grenzen.** Bij extreme temperaturen vertonen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze handschoenen en mutsen dragen. Let op dat er genoeg wordt gedronken.
9. **Geeft zijn mening.** Vraag na afloop van elke training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom. Maar niet na elke oefening een hoorcollege.
10. **Is doelgericht.** Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen terugkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.
11. **Wil samenwerken.** Hij ziet steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem hiertoe aan.
12. **Is prestatiegericht.** Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.
13. **Heeft een zwart-wit zelfbeeld.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.
14. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.
15. **Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

## Algemene doelstellingen

- Het plezier in voetballen vergroten.
- Het verder ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal.
- Wanneer aan het voetballen door veel met de bal te spelen.
- Het verbeteren van de technische vaardigheden (zie onder)
- Keepers kunnen enthousiast gemaakt worden voor het keepersvak. In de training moet vooral aandacht zijn voor de basistechnieken van oprapen, onderhands en bovenhands vangen, uit de hand trappen, en diverse vormen van werpen.

## De O10-11 trainingen

Elke warming up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Dit is vaak een dribbelloefening/aan-en inspelen van de bal. Sommige spelers of teams hebben echter wél behoefte aan een warming-up zonder bal. Soms vinden ze dit leuk of zelfs stoer. Een trainer kan hier in een beperkt aantal minuten best gehoor aan geven, als het maar gedisciplineerd gebeurt. De tweedejaars E-spelers moeten aan het einde van het seizoen wel een goede warming-up zonder bal kennen en kunnen onder leiding van de aanvoerder van het team, of iedere keer een andere speler.

### Aandachtspunten bij een O10-11 training:

- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen.
- Rekening houden met gering concentratievermogen.
- Tijd optimaal benutten.
- Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen.

## Accenten in de O10-11 trainingen

De technische basisvaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening. Het is verstandig om in een jaarplanning alle voetbalthema's in te plannen, zodat ze allemaal aan bod komen. Niet alle spelers kunnen even goed met de voetbalthema's uit de voeten: de trainer moet dus goed kijken wat zijn spelers aankunnen.

De volgende voetbalthema's kunnen bij O10-11 spelers aan de orde komen:

- Passen met de binnenkant van de voet
- Dribbelen en drijven
- Het aan- en meenemen van de bal (aannemen ene been, passen andere been)
- Het schieten op het doel
- Schieten met de wreef
- Het kappen van de bal
- Afschermen van de bal
- De bal kaatsen
- Een tegenstander passeren

Altijd en overal moet de tweebenigheid benadrukt worden! Een speler die zegt niet met zijn zwakke been te kunnen schieten, moet direct de bal tien keer met het 'zwakke' been passen of schieten.

Behalve in oefeningen komen al de voetbalthema's ook vanzelf voor in het vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in de O10-11-groep. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers (dus doelen van drie meter breed!). Ook partijvormen van 2:2 en 3:3 zijn heel geschikt, omdat daarin door iedere speler veel gevoetbald wordt.

Naast het 4:4, kan de trainer veel voetbalthema's voor O11 pupillen verpakken in 4:1, 3:1, 5:2 en 4:2 in een afgebakende ruimte, het 1:1-duel, en shoot-out-vormen waarin een overtal afwerkt op doel (bijv. 3 aanvallers met bal die 1 verdediger en 1 keeper moeten uitspelen). Veel op snelheid uitspelen meerderheid en scoren.

Tussen de oefeningen door moet de trainer misschien de organisatie veranderen, en kan hij de spelers actieve rust geven door hen te laten hooghouden (spelers houden punten bij!).

De techniek moet dus voorop staan bij O10-11-pupillen, maar er kan ook een beetje aan tactiek gedacht worden: vasthouden van de plek in de opstelling, het vrijlopen, het dekken. Dit moet minimaal gebeuren bij de selectieteams in de O10-11 categorie.

## De O10-11 wedstrijden

De wedstrijden bij O11 worden gespeeld op een half veld moeten door de trainer eigenlijk beschouwd worden als een training. De coachmomenten zijn tijdens een wedstrijd waarschijnlijk vooral tactisch van aard (naar voren, terugkomen, goed dekken, sneller spelen etc.), maar ook de techniek moet niet vergeten worden. Als trainer of leider moet men dus aandacht hebben voor het passen, het aannemen en het afwerken. Het plezier moet voorop staan, maar E-spelers vinden winnen ook belangrijk worden. De begeleiding moet dit echter niet benadrukken!

### Enkele andere aandachtspunten bij een wedstrijd van O11-spelers van RCD:

- Voor zowel 6:6 als 8:8 geldt dat de keeper zo ver mogelijk vóór zijn goal opgesteld moet zijn, te meer daar de verdedigers meestal één op één zullen staan.
- De keeper en achterhoede moeten opbouwen als de tegenstander dat toelaat.
- De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat én blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden.
- Er mag zeker bij O8 t/m O10 gepingeld worden, maar als de speler de bal verliest, moet hij wel mee verdedigen.
- Verdere aandachtspunten komen voor in het '[RCD Jeugdplan](#)'

Gedurende een seizoen moet elke O10-11 speler van op meerdere posities in de opstelling gestaan hebben.

Bij balbezit van de keeper van de tegenpartij, blijft RCD bij voorkeur op de helft van de tegenpartij. "We willen die bal snel terug hebben!"

- Tijdens het spelen in een schaduwteam kunnen er accenten gezet worden.
- Tegen het einde van het seizoen wordt door de tweedejaars O11-pupillen eerst ook 9:9 op een groter speelveld gespeeld, ter voorbereiding op het volgende seizoen tot slot ook 11:11.

## Algemene informatie O12-13

### Wat wil en kan de O12-13-speler?

#### De O12-13-speler:

1. **Komt langzaam in de groeispurt.** 11-jarigen ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van 12-jarigen wordt houderig door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid.
2. **Geeft graag zijn mening.** Hij wordt zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers en uit meer kritiek. Pas op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen liggen. Vraag de pupillen na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.
3. **Speelt steeds liever op een vaste positie.** Dat geeft hem een gevoel van veiligheid. Gun hem dat, maar rouleer af en toe nog door hem bijvoorbeeld één linie te laten opschuiven.
4. **Krijgt graag individuele aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat afzonderlijk met deze pupillen, trap even een balletje.
5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen deze jongeren zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen.
6. **Wil samenwerken.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid. Houd ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is.
7. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Stel continuïteit centraal, met ruimte voor verbeteringen en veranderingen.
8. **Is doelgericht.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent nog veel voor deze pupillen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.
9. **Is wedstrijdgericht.** Hij kan wedstrijdgericht trainen en complexe voetbalsituaties overzien. Bied veel partijvormen aan.
10. **Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

### Algemene doelstellingen O12-13

De technische rijping en het ontwikkelen van het inzicht in het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de drie hoofdmomenten staat centraal. De technische vaardigheden moeten dus geoptimaliseerd worden. Bij balbezit tegenpartij moeten de O13-spelers van RCD de globale teamfuncties van verdedigen kennen en kunnen uitvoeren. Bij balbezit moeten de O13spelers van RCD de globale teamfuncties van opbouwen en aanvallen kennen en kunnen uitvoeren.

## De O12-13 trainingen

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt. In elke training komen de aspecten van techniek en inzicht aan de orde.

Hoe beter de speler technisch onderlegd is, des te meer tijd blijft er over om aandacht te schenken aan het inzicht van de spelers. Hiervoor kunnen de selectieteams ongeveer drie keer in het seizoen een uurtje 'theorie' krijgen in de bestuurskamer. Aan de hand van een whiteboard kunnen heel goed de algemene uitgangspunten per hoofdmoment worden besproken. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn spelers.

## Keeperstraining

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin de volgende zaken centraal moeten staan:

- Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken.
- Uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap.

## Accenten in de O12-13 trainingen

- In principe komen in de O12-13-groep alle technische vaardigheden uit de O11-groep aan de orde.
- De O12-13-speler van RCD moet technisch zó onderlegd zijn (in de O11-groep) dat in de O12-13-groep het 1:1-duel veel geoefend kan worden.
- Tweebenigheid: dit zijn de laatste jaren dat de speler dit nog kan aanleren.
- Extra aandacht aan het bewegen voor en na de pass.
- Veel positiespelen, zoals 3:1, 5:2 en 6:3, bij voorkeur met veel richting, scoren, het gebruik van een keeper en doel.
- Veel kleine partijspelen (van 1:1 tot en met 8:8).
- Grotere partijvormen om tactische aspecten te kunnen belichten (uitgangspunten bij de drie hoofdmomenten, verdeling over het speelveld, belang van combinatievoetbal). Afwerkvormen na voorzet op halve corner-hoogte.
- Goed ingedraaid staan bij aanneming van de bal.
- Het durven koppen.

## De wedstrijden

- De eerstejaars O13-pupillen spelen voor het eerst op een heel veld, en zullen daaraan moeten wennen. Belangrijk is dus het wennen aan het gehele veld, en de bijbehorende spelregels (buitenspel), organisatie (grotere afstanden) en speelwijze (meer en complexere opties, meer spelers). Veel oefenwedstrijden zijn hiertoe een zeer uitstekend middel.
- De basisformatie van de RCD-jeugd moet zo snel mogelijk 1:3:4:3 zijn. Deze basisformatie en de bijbehorende speelwijze zijn uitgewerkt in bijlage X. Een belangrijk verschil met 1:4:3:3 is dat er nu sprake is van drie echte verdedigers. De drie verdedigers zullen aanvankelijk mogelijk meer tegendoelpunten krijgen dan met vier verdedigers, maar leren wel beter verdedigen. De verdedigers moeten hierin goed worden begeleid door de begeleiding. Alle O13-spelers moeten sowieso op twee verschillende posities uit de voeten kunnen.
- Verdere aandachtspunten komen voor in het '[RCD Jeugdplan](#)'

De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Hoe het veld groot maken bij balbezit
- Hoe het veld klein maken bij balbezit tegenpartij
- De bal 'eruit halen', andere kant openen, als diep spelen nog niet kan
- Aansluiten door de verdedigers
- Knijpen als de bal aan de andere lange zijde is
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer drukzetten

O13-spelers moeten de eerste basisafspraken leren bij een aanvallende corner. Hier kan bij een voorbespreking en tijdens de wedstrijd op gecoacht worden. De eerste variant is de 'lange corner' die op de penaltystip terecht moet komen. Het is hierbij wel cruciaal dat er een speler in team is die de corner goed kan voorzetten. Bij gebrek aan deze speler moeten er afspraken gemaakt worden over een korte corner.

## Algemene informatie O14-15

### Wat wil en kan de O14-15-speler?

O14-15-spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

#### Vijf typische kenmerken van de O14-15-speler:

1. **De groeispuurt gooit alles in de war.** Meest in het oog springende ontwikkeling bij O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei – en bijkomende verwarring. Enkele ‘late’ spelers genieten nog even van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar intussen kijken zij op tegen medespelers die in korte tijd groter en krachtiger worden. Op hun beurt merken die vroegbloeiers dat ze onhandiger met de bal zijn geworden. Daarbij komen de puistjes, haar op bepaalde plekken en, dodelijk in de kleedkamer, overmatige tepelvorming bij sommige jongens.
2. **Kritiek en zelfkritiek.** Bij de O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit, een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. ‘Coach, we moeten echt eens met drie spitsen spelen, we hebben er de spelers voor.’
3. **Verantwoordelijkheid.** Spiegelden spelers zich als O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen.
4. **Eigen basistaken.** De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij.
5. **Leerdoel: afstemming tussen taken.** Leerden O13-speler welke taken bij welke positie horen, O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Blijf op deze leerdoelen coachen, wees niet te veel bezig met winnen en presteren. Concentreer je op het leerproces waarin zij zich individueel bevinden. Pas vanaf O17 mag je verwachten dat ze teamprestaties leveren.

### Algemene doelstellingen O14-15

De wedstrijd wordt als middel gebruikt teneinde het verder ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij. Bij balbezit staat centraal: de uitgewerkte teamfuncties bij opbouwen, aanvallen en scoren. Bij balbezit tegenpartij staat centraal: storen, afschermen opbouw tegenstander, vastzetten, afjagen, en knijpen. Tot en met de O13-pupillen hebben de spelers vooral de techniek getraind. Nu moeten de spelers zich er ook van bewust worden dat het voetballen meer met het hoofd dan met de benen gespeeld kan worden.



## De O14-15 trainingen

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt. Zo gauw als de spelersgroep hieraan toe is, kan evt. ook de cooling- down na training en wedstrijd geïntroduceerd worden.

Als dat wenselijk is, kan de trainer met zijn O15-team een aantal keren de algemene uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij bespreken, met behulp van een whiteboard. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn spelers.

In de training maakt de trainer gebruik van:

- Wedstrijd-eigen situaties waarin het spel wordt stopgezet en de spelers worden bevraagd over hun handelen.
- De beginselen van taaktraining, afhankelijk van de hoofdmomenten, en de positie/linie/as/flank, binnen basisvormen (3:1, 4:1, 5:2, 6:3), gericht op specifieke technische en tactische aspecten per taak.
- Mentale training: de spelers moeten in het belang van het team willen spelen. Soms zal een trainer in een training sfeer moeten creëren, als doel op zich. Vooral O15-spelers zijn hier soms gevoelig voor.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin minimaal de volgende zaken centraal moeten staan:

- Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken.
- Ontwijken van inkomende tegenstanders, vangen onder weerstand van een tegenstander, tippen over het doel.
- Uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap.
- De verdedigende vaardigheden zonder bal, zoals het starten, sprinten, draaien en springen in alle richtingen.

## Accenten in de O14-15 trainingen

- Voorwaarde voor alles is dat de spelers kennis hebben van de uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij. Als deze twee hoofdmomenten voldoende beheerst worden, kan aandacht besteed worden aan de omschakeling.
- Wat betreft de O14-spelers van RCD gaat het vooral om de teamfunctie, en wat betreft de O15-spelers van RCD gaat het vooral om de uitgangspunten voor de linies en de samenwerking tussen de linies.
- Het inslijpen van enkele vaste patronen, die volgen uit de basisformatie en speelwijze van RCD. Hierbij valt te denken aan de opbouw, het flankspel, het drukzetten, het knijpen, en de spelhervattingen.
- Gebruik maken van 2:2, omdat hierin een aantal belangrijke tactische aspecten belicht kunnen worden (drukzetten, mandekking, rugdekking, ruimtedekking, onderlinge coaching).

- Verbeteren van het positieospel. Dit kan worden uitgebouwd naar 6:6, waarbij de techniek toegespitst wordt op de taakverdeling binnen het veld. Techniek is dus niet langer een doel op zich.
- Extra aandacht voor het bewegen voor en na de pass.
- Extra aandacht aan het onderling coachen door de spelers.
- Extra aandacht aan het koppen, zowel verdedigend als aanvallend.
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over de corner aanvallend. De trainer bespreekt en oefent twee varianten (lang en kort).
- De technische vaardigheden mogen niet vergeten worden! Liever twee thema's per training uitvoerig behandelen, dan een groter aantal oppervlakkig. De trainer moet rekening houden met grotere individuele verschillen tussen spelers.

## De O14-15 wedstrijden

In de voorbespreking van O15-jeugd kan grotendeels worden gewerkt volgens de uitgewerkte voorbespreking van RCD. Behalve het bespreken van de teamfuncties moeten de spelers ook nog steeds individueel benaderd worden. Hetzelfde geldt voor de afspraken bij spelhervattingen. De trainer moet tijdens de wedstrijd er op toezien dat deze afspraken worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende speelwijze van RCD. De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Vaste patronen bij de opbouw
- Aansluiten door de verdedigers
- De formatie van het middenveld
- Het flankspel en de voorzet
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn)
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer drukzetten
- Knijpen als de bal aan de andere lange zijde is.
- Verdere aandachtspunten komen voor in het '[RCD Jeugdplan](#)'

## Algemene informatie O16-17

### Wat wil en kan de O16-17-speler?

O16-17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

#### Vijf kenmerken van de O16-17-speler:

1. **Explosieve lichaamsgroei.** Meisjes zijn rond hun vijftiende uitgegroeid, jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze breder nu, maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Daarbij puberen ze volop. Ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Wel is voor jongens winnen belangrijker dan ooit. Meisjes kunnen winst en verlies beter relativeren;
2. **Navelstaren en vergelijken.** O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Vooral in teams waar presteren erg belangrijk is, kunnen spelers hun belangstelling voor voetbal kwijtraken. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn gedrag is een uiting van onzekerheid. Help ze nieuwe betekenissen te vinden. Op het veld, rond het team of op de club.
3. **Fanatisme en overmoed.** O17-spelers willen zichzelf bewijzen. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkantje voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oploeiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.
4. **Teamspelers.** O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zo dat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen, je mag man en paard noemen – zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.
5. **Leerdoel: Leren presteren.** O17-spelers gaan 'leren' winnen. Leerden ze bij de O9 en O11 zonder die prestatiedruk 4 tegen 4 en 6 tegen 6 te spelen en bij de O13 en O15 11 tegen 11 – vanaf nu leren ze als team te presteren. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Met nog vijftien minuten te gaan staan we met 1-0 voor. Hoe gaan we hiermee om?

### Algemene O16-17 doelstellingen

- Er is meer aandacht voor het rendement van de taakuitvoering door een speler.
- Wie is geschikt voor welke positie en taak: de speler moet beginnen zich te specialiseren.
- De spelers moeten de beginselen leren van verschillende speelwijzen en basisformaties, in relatie tot die van de tegenstander.
- In het algemeen wordt er een hogere handelingsnelheid gevraagd dan in de O14-15 groep. De trainer vraagt dit door de juiste accenten te leggen in partij- en positie spelen.

## De O16-17 trainingen

De training begint met een warming up onder leiding van de aanvoerder en eindigt evt. met een cooling down. De trainer ziet er op toe dat dit goed gebeurt.

### In de training maakt de trainer gebruik van:

- Wedstrijdeigen situaties.
- Taaktraining, per individu, maar ook per linie.
- Het realiseren van voetbalbedoelingen in relatie tot het hoofdmoment, het speelveldgedeelte, en de betreffende positie(s).
- Verhoogde voetbalweerstand vergeleken met de C-groep.
- Mentale training: in belang van het team spelen, veel willen trainen, spelen om te winnen.

### Methodische aanpak van de 3 hoofdmomenten in het voetbal:

#### 1. Balbezit

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten
- Algemene principes van het positie spel
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie
- Inzicht in de taken van teamgenoten
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten

#### 2. Balbezit tegenpartij:

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten
- Algemene principes van teamorganisatie
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie
- Inzicht in de taken van teamgenoten
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten
- Algemene principes van teamorganisatie

#### 3. Wisseling van balbezit (balverovering en balverlies)

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij omschakeling, gekoppeld aan de speelwijze van RCD

In principe wordt hierbij de basisformatie van RCD als uitgangspunt genomen. O17-spelers moeten echter ook kennisnemen van andere basisformaties en bijbehorende speelwijzen.

Leren op resultaat te spelen en speelwijze aan te passen in relatie tot de wedstrijd

## Accenten in de trainingen

- Formatie en veldbezetting: hiermee begint het benaderen van de wedstrijd in een training.
- De speelwijze tijdens de wedstrijd moet ook tijdens de trainingen tot uitdrukking komen. Voorbeeld: RCD wil opbouwen, dus geeft de keeper of laatste man geen onnodige diepe ballen met risico.
- Het behandelen in theorie en praktijk van tactische zaken zoals het pressievoetbal, het vastzetten van de tegenstander, het countervoetbal, spelverplaatsing, en de buitenspelval.
- De kwaliteit van het positie spel moet een routinezaak worden.
- De spelhervattingen bij RCD. Er worden minimaal drie varianten van de corner aanvallend geoefend (lang, lang, kort).

- Extra aandacht voor de volgende technische vaardigheden: het verdedigend en aanvallend koppen, het plaatsen van de bal over grote afstand, de tweebenigheid, het 1:1-duel, en het afwerken op het doel.
- Training met tweetallen, waarbij minimaal drie zaken belangrijk zijn:
  - Het bewegen zonder bal (voor en na de pass)
  - Zo snel mogelijk naar de bal toe nadat de medespeler heeft gespeeld
  - De pass moet hard genoeg en dus strak zijn, en vóór de man gespeeld worden.
  - Het leren pressie spelen met rugdekking is wezenlijk
  - Aanleren bij BT van wilskracht om het spelsysteem te ontwikkelen

## De wedstrijden

In de voorbespreking van O17-jeugd wordt gewerkt volgens de uitgewerkte voorbespreking van RCD. Hierbij moet speciale aandacht zijn voor de functies van lines. Tijdens de wedstrijd ziet de trainer er op toe dat de afspraken rondom spelhervattingen worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende speelwijze van RCD. De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden in het oog gehouden worden:

- Vaste patronen bij de opbouw
- De formatie van het middenveld
- Het flankspel en de voorzet
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn)
- De varianten bij spelhervattingen
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer drukzetten
- Knijpen als de bal aan de andere lange zijde is
- Verdere aandachtspunten komen voor in het ['RCD Jeugdplan'](#)

Aan het einde van het seizoen dienen tweedejaars O17-spelers kennis te maken met andere basisformaties en speelwijzen. Hierbij worden in eerste instantie 1:4:4:2 en 1:4:3:3 bedoeld. Dit zijn natuurlijk nog zeer algemene begrippen. De trainers dienen de basisformatie en speelwijze ieder jaar weer concreet te maken, in overleg met de TC.

## Algemene informatie O18-19

### Wat wil en kan de O18-19-speler?

O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen te munten en in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

#### Vijf typische kenmerken van de O18-19-speler:

1. **Mannelijkheid.** Zijn O17 nog jongens, O19 komen op je over als mannen. Ze zijn breder, atletischer en ook geestelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel.
2. **Geestelijk evenwicht.** O19-spelers zijn nog geen volleeerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen. Alles wat hen tot nu toe is aangereikt, moet alleen nog op de juiste plek vallen. De onrust die zo kenmerkend is voor O17-spelers maakt nu plaats voor een meer beheerst optreden. Er ontstaat een zekere zelfcontrole. Gebeurtenissen binnen het team en opstootjes op het veld worden zakelijker benaderd.
3. **Volwassen gesprekspartners.** O19-spelers gaan op niveau het debat met je aan. Is jouw seizoensdoel met 'dit materiaal' handhaving in de competitie als middenmoter? Daar zijn ze het niet mee eens. 'Trainer, wij willen kampioen worden. We gaan drie, desnoods vier keer per week serieus trainen, we gaan aanvallend spelen én al onze spelers zijn bereid om op de bank te zitten. Elke zaterdag spelen we met de beste elf.' Jij gunt liever iedereen evenveel speeltijd. Wat nu? Is hun voornemen niet te ambitieus voor dit team? Botst het met het recreatieve karakter van de club? Nee. Het leren winnen van de wedstrijd hoort bij het jeugdvoetballeerproces. Dat is nu belangrijker dan het clubbeleid.
4. **Keuzes maken.** O19-spelers kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen voetbal als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen de O19-2 en O19-1? Kiezen ze voor een selectieteam en belanden ze op de bank? Wringt dat met een kindvriendelijk beleid waar elke speler evenveel kansen verdient? Dat hoeft niet. Het onderscheid zit in de O19-spelers zelf. Het wekt bij hem juist wrevel als niet de beste spelers worden opgesteld. Hoe dan om te gaan met de nummers 12 tot en met 15? Die zijn even belangrijk als de basisspelers. Geef ze serieuze speeltijd, prikkel bankzitters en hun concurrenten op de training, beloon bijzondere inzet met een basisplaats.
5. **Leerdoel: Leren winnen van de wedstrijd.** De O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn positie en linie in het veld horen. Hij wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn positie op het veld horen. Hij beschikt over het vereiste spelinzicht en kan doelgericht communiceren met medespelers. Hij leert in dienst van het team en het doel te spelen.

### Algemene doelstellingen

- Inzichtelijke rijping en ontwikkelen van de competitie: optimale rijpheid voor 'topvoetbal'.
- Leren winnen van de wedstrijd: taaktraining per positie, leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt, specialist worden.
- Leren om als individu en linie in dienst van teamprestatie te spelen.
- Gewenning aan het seniorenvoetbal gaat nu een belangrijke rol spelen.

## De trainingen

- Wedstrijdsituaties trainen: allerlei partij en positie spelen, waarbij de coaching zeer nadrukkelijk gericht is op de hoge handelingssnelheid (1x raken) en de spelers wijzen op hun verantwoordelijkheden (hoe te handelen in welke situatie).
- Taaktraining: bovenstaande altijd in relatie stellen tot specifieke taken / functies binnen het team bij (voorlopig) 1:4:3:3. Zo snel als het kan, wordt dit 1:3:4:3.
- Mentale training: voorbereiden op het seniorenvoetbal, alles gaat daar nog sneller, harder en je speelt straks tegen spelers met vooral meer ervaring.

### Methodische aanpak van de 3 hoofdmomenten in het voetbal:

#### 1. Balbezit

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

#### 2. Balbezit tegenpartij:

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

#### 3. Wisseling van balbezit (balverovering en balverlies)

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

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

## Accenten in de trainingen:

- De formatie en veldbezetting.
- Positiespelen met accenten gericht op competitierijpheid.
- De spelhervattingen bij RCD. De spelers moeten alle varianten kennen en kunnen uitvoeren.
- Het coachen van de spelers onderling.
- Het snelle omschakelen van balbezit / balverlies.
- Partijspel met accenten.
- De speelwijze: hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen ?.
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities: individueel, in een linie of als gehele team.
- De kwaliteit van het positieospel moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positieospel).
- Training van het uithoudingsvermogen binnen voetbalvormen.

## De wedstrijden

In de trainingen wordt wedstrijdrecht en soms ook wedstrijdgericht getraind, met het oog op het winnen van de wedstrijd. Hier kan in de voorbespreking van een wedstrijd nog eens aandacht aan geschonken worden. Tijdens deze voorbespreking is een grotere rol weggelegd voor de aanvoerder, of andere spelers die verantwoordelijkheid kunnen nemen.

De discipline en coaching rondom de competitiewedstrijden mag meer resultaatgericht dan bij O17junioren, aangezien dat straks bij de senioren ook het geval zal zijn. Toch moet de trainer ook blijven zorgdragen voor de individuele opleiding van jeugdvoetballers: behalve het team als geheel moet ook iedere speler winst boeken in zijn ontwikkeling.

Tijdens de wedstrijden moeten de spelers zelf de verantwoordelijkheid nemen om te variëren bij de spelhervattingen. Vooral over vrije trappen en aanvallende corners moeten vooraf duidelijke afspraken gemaakt zijn over alle getrainde variaties.

Gedurende het seizoen moeten zeker de tweedejaars O19-spelers de mogelijkheden krijgen om alvast te wennen aan het seniorenvoetbal. Dit kan gebeuren door met de selectie mee te trainen, of een keer een (oefen)wedstrijd mee te doen. Dit moet in goed overleg met de betreffende trainers, de TC, de jeugdcommissie, en de speler zelf gaan.

Verdere aandachtspunten komen voor in het '[RCD Jeugdplan](#)'