



2018 - 2020

Voetbalplan

Missie & Visie

Sc Meddo
TECHNISCHE COMMISSIE

Inhoud

1. Technische Commissie (TC)	2
2. Missie	2
3. Visie	2
4. Algemene uitgangspunten	3
5. Voetbal technische uitgangspunten.....	4
6. Wie komen in aanmerking voor het eerste elftal?	4
7. Wie komen in aanmerking voor het tweede elftal?	4
8. Standpunten voor het tweede elftal in relatie tot het eerste elftal	5
9. Wie komen er in aanmerking voor de JO-19?	5
10. Standpunten voor het JO-19 team in relatie tot het 1 ^e en 2 ^e elftal	5
11. Draaiboek Technische Commissie Senioren	6
12. Stappenplan contractbesprekingen	6
13. Stappenplan begeleiding.	8
14. Stappenplan evaluatie 1 ^e seizoenshelft.	9
15. Trainingsvisie Jeugd.....	11
16. Plan van aanpak bij het aanstellen van betaalde trainers of (jeugd)coördinator(en)	12
17. Aandachtspunten bij het bewaken van het voetbalplan.	13
18. Extra aandachtspunten.	13
19. Medische verzorging bij Sc Meddo en het medisch stappenplan	13
Bijlage 1: Jeugdafdeling.....	14
Bijlage 2: Taakomschrijving Jeugdcoördinator.....	24
Bijlage 3: de Medische verzorging.....	25
Bijlage 4: Medisch stappenplan	28

1. Technische Commissie (TC)

De TC draagt zorg voor het opzetten, invoeren (implementeren) en naleven (borgen) van het voetbal technische beleid/ beleidsplan. Hierbij heeft zij oog en aandacht voor elk jeugd- en kaderlid van Sc Meddo, zodat iedereen de kansen en voorwaarden geboden krijgt om zich prettig te voelen en zo goed mogelijk te presteren op zijn of haar eigen niveau.



2. Missie

Bij een prachtige club als Sc Meddo hoort een duidelijke missie. De missie binnen onze club is:

- De 1^e selectie heren door te laten groeien tot een stabiele vierdeklasser, in een termijn van 2 tot 4 jaar;
- De 1^e selectie dames een stabiele vierdeklasser te laten blijven;
- De 2^e selectie(s) teams aansluiting te laten krijgen bij de eerste selectie(s);
- De jeugdspelers en het kader, o.l.v. de TC en een jeugdcoördinator, op een hoger voetbal- of begeleidingsniveau te brengen. Prestaties gaan hand in hand met recreatie;
- Het plezier van alle spelers en kaderleden bij Sc Meddo te behouden, dan wel te vergroten.

3. Visie

Om die missie te laten slagen, hebben we de volgende visie. Deze dient als fundament waarop de missie vorm kan krijgen:

- Het “wij-gevoel” binnen onze club verder uitbouwen/behouden. Hierbij geniet het clubbelang prioriteit, zonder de individuele belangen uit het oog te verliezen;
- Alle selecties, spelers en kaderleden willen we op een zo hoog mogelijk niveau, naar vermogen, laten presteren. Hiervoor zullen geen vergoedingen geboden worden;
- We laten de jeugd in eerste instantie kennis maken met de voetbalsport, om ze vervolgens zo breed mogelijk op te leiden volgens de trainingsvisie jeugd (Bijlage 1), zodat er een goede aansluiting is met onze senioren;
- We willen onze teams verzorgd, aanvallend voetbal laten spelen, gebaseerd op techniek en tactiek, met een herkenbare eigen speelstijl;
- In principe spelen we in een 1-4-3-3 systeem;
- Alleen bij uitzondering en met goedkeuring van de TC kan hiervan afgeweken worden, of als de wedstrijd erom vraagt;
- We hebben een gelijk gerichte aanpak (aangepast aan het niveau van de verschillende teams) bij trainingen en wedstrijden in technisch, tactisch, mentaal, conditioneel en organisatorisch opzicht.

4. Algemene uitgangspunten

- De TC is en blijft (eind)verantwoordelijk voor het te voeren voetbalbeleid. Zij neemt weloverwogen beslissingen, zodat de missie succesvol kan zijn/worden. Dit doet zij (indien nodig) in goed overleg met betrokken partijen.
- De TC is verdeeld in een senioren- en een junioren afvaardiging.
- De TC is verantwoordelijk voor de aanname en het eventueel ontslag van de (betaalde) trainers en leiders van Sc Meddo.
- De jeugdcoördinatoren zijn, als onderdeel van de TC en het jeugdbestuur, verantwoordelijk voor de uitvoering, naleving en toetsing van het beleidsplan in de praktijk bij de jeugdafdeling.
- De TC/jeugdcoördinatoren plannen structureel overleg met trainers, leiders en coaches in, om dit plan zo succesvol mogelijk ten uitvoer te brengen.
- De trainers (heren, dames en jeugd) bepalen niet de voetbalkoers van Sc Meddo, dit blijven passanten. In overleg met de TC kan een trainer wel afwijken van het 1-4-3-3 systeem indien dit beter bij een team past.
- Wij streven naar het verbeteren van het voetbalniveau en van de voetbalprestaties, waarbij het voetbalplezier wel een belangrijk aspect is/blijft. Zeker bij de jeugd!
- We verhogen de prestatiedruk vanaf de jongste junioren tot aan de senioren, passend bij de ontwikkeling van de betreffende leeftijdscategorie. Ook de JO-11 speelt niet alleen maar voor hun plezier, voor hen zal de intentie om te willen winnen, langzamerhand en afhankelijk van de groep, opgevoerd worden. Alle teams beginnen aan het wedstrijd met als doel: we willen winnen!
- De doorstroming van de jeugd naar de senioren wordt bepaald door de TC in samenspraak met de jeugdtrainers. Tweedejaars JO-19 spelers kunnen vanaf de winterstop regelmatig ingezet worden bij de senioren om zich voor te bereiden op de overgang naar de senioren. Eerstejaars JO-19 spelers worden alleen bij hoge noodzaak bij de senioren ingezet. Als een JO-19 speler beschikt over bijzondere kwaliteiten kan deze op elk moment overgeplaatst worden naar de 1^e selectie. Dit gebeurt dan altijd wel in overleg met de speler, de ouders, de jeugdcoördinatoren, de leider/trainer van de het desbetreffende team en de trainer van de 1^e selectie. Hierover wordt vooraf ruggenspraak met de TC gehouden. JO-18 spelers komen in principe nog niet in aanmerking voor een overgang.
- De spelers zijn zelf verantwoordelijk voor de trainingsopkomst, waarbij er wel een belangrijke aansturende rol voor de trainer is weggelegd.
- Bij het selecteren van (jeugd)teams letten we op kwaliteit, instelling en leeftijd. Vriendjes en/of vriendinnetjes bij elkaar geldt niet als criterium.
- Keepers worden ook gericht opgeleid en begeleid volgens onze uitgangspunten. Hiervoor worden ook trainers gezocht. Onze jeugdkeepers mogen éénmalig (vanaf de JO-13) voor de helft van de kosten, naar de keepersschool van Susebeek te Veldhoek. Sc Meddo betaalt 50% van de kosten.
- Sc Meddo streeft ernaar, om bij elk team een hulptrainer in te zetten, om zodoende het niveau te verbeteren.
- Sc Meddo moedigt trainers aan een basis trainersopleiding te volgen. Al dan niet georganiseerd in Meddo.
- Ouders mogen alleen aanmoedigen, want zij zijn geen coach. Zij bevinden zich dan ook niet op het veld.

- Het uitwisselen van spelers, in verband met blessures of ziekte, gebeurt in goed onderling overleg tussen de betrokken leiders/trainers. Rekening houdend met de juiste leeftijd. Bij twijfel wordt er tijdig contact opgenomen met de TC of jeugdcoördinator.
- Afvallers van het eerste elftal spelen in de basis bij het tweede elftal, waarbij we ervan uit gaan dat deze speler goed getraind heeft. Daarna wordt hij als gelijke behandeld in het 2e elftal. Bij slecht presteren kan hij gewoon gewisseld worden. Deze regel geldt ook voor afvallers van het tweede elftal en het doorschuiven naar het derde elftal.

5. Voetbal technische uitgangspunten

- We gaan bij de jeugd gericht, in periodes, werken aan een bepaald trainingsaccent, dat past bij de leeftijdsgroep of niveau. (Bijlage 1)
- Wij gaan uit van een dominante en een positief ingestelde speelwijze. We nemen dus geen afwachtende houding aan, maar willen altijd het initiatief hebben of nemen en vooruit voetballen.
- We beginnen altijd met ons beste team. De as/basis staat veelal vast. Dit betekent niet, dat je altijd begint met de 11 beste spelers. Trainingsopkomst, -inzet en beleving spelen hierbij een belangrijke rol.
- De basis van ons voetballen is opbouwen, aanvallen en verdedigen volgens de uitgangspunten van Sc Meddo.

6. Wie komen in aanmerking voor het eerste elftal?

- De hoofdtrainer bepaalt aan het begin van het seizoen welke spelers in aanmerking komen voor dit team. Dit koppelt hij terug naar de trainers van het 2^e elftal.
- Voor aanvang van de competitie maakt hij de keuze bekend en de afvallers schuiven dan definitief door naar het 2^e elftal.
- De hoofdtrainer bepaalt wekelijks, aan de hand van een selectie van 16-18 spelers, wie er wedstrijdfit en -klaar zijn. Wekelijks vallen enkele spelers af, die dan spelen in het 2^e elftal om zodoende aan de voldoende speelminuten te komen.
- Jeugdspelers die, na overleg met de trainers, TC en jeugdcoördinatoren, zich bewezen hebben in het 2^e elftal en daarmee aantonen het niveau van het eerste elftal aan te kunnen.

7. Wie komen in aanmerking voor het tweede elftal?

- Afvallers van de selectie na de definitieve bekendmaking van het 1^e elftal voor aanvang van het seizoen.
- De wekelijkse afvallers bij het 1^e elftal die niet geselecteerd zijn voor de eerstvolgende competitiewedstrijd.
- Spelers van het 1^e elftal die na lang blessureleed weer proberen terug te komen en wedstrijdritme op gaan doen.
- Spelers die tussen het 2^e en 3^e inzitten, waarbij een gelijkwaardig doorschuif systeem gehanteerd wordt zoals bij de overgang van het 1^e naar het 2^e.

8. Standpunten voor het tweede elftal in relatie tot het eerste elftal

- Wedstrijdgericht trainen volgens voetbalplan (4-3-3 systeem) die aansluit op het systeem van het 1^e elftal.
- Oefen-, beker- en competitiewedstrijden spelen volgens het voetbalplan die aansluit op het systeem van het 1^e elftal.
- Wedstrijdritme opdoen voor spelers van het 1^e die na lang blessureleed weer terugkomen of degene die structureel wissel staan.
- (Potentiële) spelers fysiek, tactisch, mentaal en mindere mate technisch (zit voor 80% in de jeugdopleiding) voorbereiden voor het 1^e elftal.
- Doelstelling is om het niveauverschil verkleinen tussen het 1^e en het 2^e elftal.

9. Wie komen er in aanmerking voor de JO-19?

- Dat zijn JO-19 spelers, volgens de nieuwe KNVB richtlijnen.
- De zeer getalenteerde JO-17 spelers, die in overleg met de trainer van de JO-17 en de jeugdcoördinator de overstap maken naar dit JO-19 team.
- Eventueel, met een maximum van drie, dispensatiespelers.

10. Standpunten voor het JO-19 team in relatie tot het 1^e en 2^e elftal

- Wedstrijdgericht trainen volgens voetbalplan (4-3-3 systeem) die aansluit op het systeem van het 1^e elftal.
- Oefen-, beker- en competitiewedstrijden spelen volgens het voetbalplan die vervolgens aansluit op het systeem van het 1^e elftal.
- Spelers in het algemeen voorbereiden op het seniorenvoetbal.
Dat wil zeggen; spelers fysiek, tactisch, technisch en mentaal laten wennen aan het seniorenvoetbal en van hieruit bekijken of ze in aanmerking komen voor het 1^e en/of het 2^e elftal.
- Getalenteerde JO-19 spelers die bewezen hebben klaar te zijn voor een volgende stap in hun ontwikkeling en een overstap naar de senioren kunnen gaan maken.
- Spelers gedoseerd brengen (frequentie nader af te stemmen). Bijvoorbeeld één helft bij JO-19 en één helft bij het 2^e elftal tijdens oefen-, en bekerwedstrijden mee laten doen.
- JO-19 spelers, die na overleg met TC, (jeugd)trainers en jeugdcoördinator bewezen hebben klaar te zijn voor een volgende stap (seniorenvoetbal) in hun ontwikkeling. A.d.h.v. dit overleg wordt er per speler bepaald, welke stappen het beste bij hem passen.

11. Draaiboek Technische Commissie Senioren

Begin augustus	Start voorbereiding 1 ^e selectie (inclusief aanvulling spelers van het 2 ^e elftal).
Begin september	Start voorbereiding 2 ^e selectie, dames, keepers en de JO-19 selectie
Medio september	Definitieve bekendmaking spelersverdeling 1 ^e , 2 ^e en overige elftallen
Eind september	Start competitie 1 ^e elftal
Begin oktober	Start competitie overige elftallen
Eind oktober	Evaluatie spelersgroepen
Medio november	Voortgangsbepreking trainers 1 ^e elftal (zie 12)
Eind november	Voortgangsbepreking trainers overige elftallen (zie 12)
Medio december	Evaluatie (keepers-,) trainers, leiders grensrechters en verzorgers per (prestatie-,) elftal (zie 13)
Half/eind december	Einde 1e seizoenshelft
Begin januari	Evaluatie TC over 1 ^e -, en 2 ^e selectie, dames en JO-19 selectie m.b.t. 1 ^e seizoenshelft.
Medio januari	Evaluatie trainers 1 ^e -, en 2 ^e selectie, dames en JO-19 selectie over 1 ^e seizoenshelft (zie 14)
Eind januari	Start 2 ^e seizoenshelft 1 ^e elftal
Begin februari	Start 2 ^e seizoenshelft overige elftallen
Begin april	Overleg met trainers en spelersgroepen per prestatie elftal
Eind april	Overleg (keepers) trainers, leiders, grensrechters en verzorgers per elftal (zie 13)
Eind mei	Einde competitie

12. Stappenplan contractbesprekingen

- A. Overleg TC over het functioneren trainers van 1^e-, en 2^e selectie, dames en JO-19 selectie.
- B. Overleg met de spelersgroepen.
- C. Overleg met de trainers.
- D. Evalueren, beslissen en een standpunt innemen met de gehele TC over de toekomst van de trainers.
- E. Terugkoppeling naar trainers en de beslissingen argumenteren.

12.A Overleg TC over het functioneren trainers van 1^e –en 2^e selectie, dames en JO-19 selectie.

- o Doelstelling behaald volgens afspraak.
- o Werkwijze van de trainer volgens het voetbalplan.
- o Samenwerking tussen trainer, begeleiding, verzorging, spelers en TC bespreken.
- o Zijn de gemaakte afspraken nagekomen zijn, zoals afspraken m.b.t. jeugdspelers, TC, contractvoorwaarden, veldbezetting trainingdagen, enz.
- o Hoe zijn de trainingsopkomsten.
- o Algemeen gedrag van de trainers bespreken, zoals langs het veld, in de kantine, bestuurskamer, t.o.v. publiek en sponsoren, (jeugd)spelers enz.
- o Is de TC de afspraken t.o.v. de trainers nagekomen.

- Eventueel financiële consequenties bespreken bij contractverlenging of contractbreuk.

12.B Overleg met de spelersgroepen.

Algemene tevredenheid bespreken met betrekking tot de trainer(-s), zoals:

- Oefenstof;
- Verbeterpunten m.b.t. oefenstof;
- Behoefte spelers m.b.t. oefenstof;
- Afwisselende oefenstoffen;
- Leerzaam;
- Plezier in het voetbal;
- Persoonlijke progressie van de spelers vragen;
- Trainingsarbeid;
- Functioneren (keepers)trainer;
- Individuele begeleiding per (jeugd)speler;
- Persoonlijkheid trainer;
- Inpassing van jeugdspelers;
- Duidelijkheid t.o.v. de spelers in de zin van afspraken en communicatie;
- Trainingsopkomsten;
- Voorbereiding trainingen;
- Trainingsfaciliteiten;
- Sociaal aspect t.o.v. spelers (interesse in spelers naast het voetbal);
- Mentale weerbaarheid;
- Uitstraling/imago buitenwacht;
- Training conform voetbalplan.

12.C Overleg met de trainers.

- De punten bij A en B samenvoegen en deze bespreken met de trainer.
- Eigen tekortkomingen (TC) voorleggen en bespreken.
- Standpunt trainer bepalen/bespreken.
- Eventueel aandachtspunten, verbeterpunten uit het oogpunt van de trainer bespreken.
- Eventueel frustraties/ergernissen van de trainer bespreken.
- Trainingsfaciliteiten (materiaal, materieel, douches, veldbezetting bij trainingen enz.).
- Financieel overleg bij eventuele contractverlenging.

12.D Evalueren en beslissen over de toekomst van de trainers.

- Op basis van alle punten (12 t/m 14) een beslissing nemen over de toekomst van de trainer.
- Argumenten verzamelen waarom een trainer mag blijven of moet vertrekken.
- Bij contractverlenging alle besproken punten evalueren en vervolgens de aangegeven punten verwerken in een voorstel (plan van aanpak).
- Bij contractbreuk de argumenten verzamelen en deze duidelijk op papier zetten.

12.E Terugkoppeling naar trainers en de beslissingen argumenteren.

- Beslissingen terugkoppelen naar de trainers.

- Bij contractbreuk duidelijk aangeven om welke redenen het contract niet verlengd wordt.
- Vervolgens komt het plan van aanpak bij het aanstellen van een nieuwe betaalde trainer in beeld.
- Bij contractverlenging het gemaakte voorstel presenteren.
- Het voorstel duidelijk argumenteren/uitleggen met als achtergrond de evaluatie van de besproken punten (12 t/m 14).
- Vervolgens deze bespreken en overeenkomen.
- Alle gemaakte afspraken duidelijk op papier zetten en deze eventueel verwerken in het nieuwe contract.

13. Stappenplan begeleiding.

Benoemen van goede ontwikkelingen en tevens eventuele (onderlinge) frustraties en/of onenigheden bespreken, zoals:

- A. Goede ontwikkelingen vanuit TC benoemen;
- B. Ontwikkelingen vanuit oogpunt (keepers-,) trainers, leiders, grensrechters en verzorgers bespreken;
- C. Samenwerking onderling;
- D. Organisatie voor en na de wedstrijd, zoals kleding, vervoer, ballen, pasjes, informatie naar de spelers toe, invullen van wedstrijdformulieren, wassen, materiaal, schoonmaken kleedkamers, verzorging enz.;
- E. Gedrag spelers.

13.A Goede ontwikkeling vanuit TC benoemen, zoals:

- Algemene tevredenheid benoemen per discipline;
- Samenwerking tussen (keepers) trainers, leiders, begeleiding en verzorging benoemen per elftal;
- Benoemen van de gemaakte afspraken die nagekomen zijn;
- Structureel een betere organisatie per elftal, met als gevolg dat alle betrokkene een gevoel krijgen dat ze van mekaar op aan kunnen;
- Doet de trainer wat er wordt verwacht t.o.v. uitgangspunten Sc Meddo.

13.B Ontwikkelingen vanuit oogpunt (keepers) trainers, leiders, grensrechters en verzorgers bespreken, zoals:

- Gewenste resultaat behaald is m.b.t. eerdere gemaakte afspraken;
- Algehele (voetbal)niveau bespreken per elftal;
- Niveau keepers bespreken per elftal in combinatie met de keeperstrainers;
- Onderlinge samenwerking bespreken met als doel een nog betere structurele organisatie te verkrijgen;
- Faciliteiten in orde zijn per discipline om hun werkzaamheden uit te kunnen voeren. (bijvoorbeeld verzorgers → hoeveelheid tape);
- Punten meenemen die voortvloeien uit de overleggen met de spelersgroepen.

13.C Samenwerking onderling.

- Algemene onderlinge tevredenheid peilen per discipline.
- Aandachtspunten of verbeterpunten benoemen en bespreken.
- Onderlinge frustraties benoemen en deze zo bespreken dat er een oplossing komt.
- Onderlinge samenwerking bespreken met als doel een nog betere structurele organisatie te verkrijgen.

13.D Organisatie voor en na de (oefen)wedstrijd, zoals:

- Kleding;
- Vervoer;
- Ballen;
- ID-kaarten;
- Informatie naar de spelers toe;
- Invullen van de wedstrijdzaken;
- Kleding wassen;
- Materiaal/materieel;
- Schoonmaken kleedkamers;
- Reiskostenvergoeding;
- Verzorging;
- Kantine;
- Regelen scheidsrechters;
- Wedstrijddatums + tijden vermeld staan op de site;
- Gebruik maken van het scorebord;
- Muziek bij de warming-up;
- Omroepen voor de wedstrijd:
 - ✓ Benoemen van spelers, trainers, leiders, grensrechters en verzorgers;
 - ✓ Sponsors benoemen (o.a. van de wedstrijdbal);
 - ✓ Pupil van de week;
 - ✓ Bestuur tegenstanders uitnodigen.

13.E Gedrag spelers.

- Spelers zich gedragen volgens opgestelde gedragscode (zie: www.scmmeddo.nl).
- Spelers die zich hier niet aanhouden hierop aanspreken evt. met ouders.
- Eventueel sancties opleggen.
- Gedrag spelers t.o.v. diverse disciplines per elftal.

14. Stappenplan evaluatie 1^e seizoenshelft.

- A. Evalueren 1^e seizoenshelft met als handleiding het voetbalplan.
- B. Progressie spelers bespreken.
- C. Eventuele wijzigingen invoeren qua spelersverdeling.
- D. Trainingsopkomst bespreken.
- E. Inpassing jeugdspelers bespreken.
- F. Organiseren van oefenwedstrijden.

14.A Evalueren 1e seizoenshelft met als handleiding het voetbalplan.

- Doelstelling behaalt volgens afspraak.
- Werkwijze trainer volgens het voetbalplan.
- Samenwerking tussen trainer, begeleiding, verzorgers, spelers en T.C. bespreken.
- Gemaakte afspraken nagekomen zijn, zoals afspraken m.b.t. jeugdspelers, T.C., contractvoorwaarden nagekomen zijn, veldbezetting, trainingsdagen enz.
- Algemeen gedrag trainers bespreken, zoals langs het veld, in de kantine, bestuurskamer, t.o.v. publiek en sponsors, (jeugd)spelers enz.
- TC afspraken t.o.v. de trainers nagekomen zijn.

14.B Progressie spelers bespreken, zoals:

- Goede ontwikkelingen van de (jeugd)spelers bespreken ;
- Verwachte ontwikkeling van de (jeugd)spelers bespreken of die werkelijk behaald zijn;
- Algehele niveau (jeugd)spelers bespreken;
- Eventueel een individuele aanpak van (jeugd)spelers om de ontwikkeling te bespoedigen. Denk hierbij aan extra krachttraining, techniektraining, conditietraining, spitsentraining enz;
- (Jeugd)spelers het benodigde niveau behalen voor het elftal waarin ze in zitten.

14.C Eventuele wijzigingen invoeren qua spelersverdeling.

- Uit de besproken punten bij punt 14B. blijkt of een speler het niveau aan kan van het elftal waarin hij speelt.
- Wanneer een speler het niveau niet aan kan moet er gekeken of er een (jeugd)speler in een lager elftal of jeugdelftal qua niveau en ontwikkeling beter is als deze speler.
- Argumenteren aan de bewuste speler waarom er gekozen is voor een andere speler.
- Inventariseren of na de winterstop alle spelers door kunnen gaan met voetballen/trainen in het elftal waar ze in zitten, denk hierbij aan privésituaties, werkwijzigingen, studeren, kinderen krijgen enz.
- Bekijken wat voor consequenties het heeft voor een elftal/team als er spelers zijn die stoppen of minder kunnen trainen.
- Overleg TC met de bewuste trainers hoe we deze situaties gaan oplossen.
- Belangrijke afwegingen in deze beslissingen zijn; gevolgen niveau elftal, voldoende spelers per elftal, bij minder trainen sfeer proeven bij teamgenoten, gevolgen voor de andere elftallen, overleg plegen met spelers die overgezet worden naar een andere elftal, duidelijke afspraken maken met de bewuste spelers en de veranderingen kenbaar maken aan de bewuste elftallen enz.

14.D Trainingsopkomst bespreken.

- Evalueren trainingsopkomsten.
- Evt. redenen achterhalen bij slechtere opkomst, zoals studeren, gemakzucht (slecht weer), geen plezier, onenigheid in de groep, privéredenen, werk, gebrek aan fanatisme bij medespelers, verhouding speler/trainer, oefenstoffen, ruimtegebrek op het veld, enz.
- Tot een bepaalde hoogte actie ondernemen om de trainingsopkomst te verbeteren, denk hierbij aan overleg met de bewuste spelersgroep, onenigheden onderling oplossen, praktische argumenten oplossen met als gevolg verhoging van de spelvreugde/plezier, enz.

14.E Inpassing jeugdspelers bespreken.

- Jeugdspelers evalueren die in aanmerking kunnen komen voor een seniorenelftal of dameselftal.
- Voorstel van (hoofd)trainer voor bepaalde jeugdspeler(s) bespreken.
- Kwaliteit van de bewuste jeugdspeler(s) bespreken, denk hierbij aan leeftijd, fysieke gesteldheid, tactisch/technisch vermogen, animo speler, handelingsnelheid, inzicht, kopkracht, gedrag, positie in het veld, enz.
- Op basis hiervan een keuze maken of de jeugdspeler geschikt is voor een seniorenelftal of dameselftal.
- Afspraak maken met ouders en jeugdspeler om de eventuele overstap van hun zoon/dochter te bespreken.
- Duidelijke afspraken maken met ouders en jeugdspeler en deze op papier zetten, denk hierbij aan wel of niet de overstap, trainingsintensiteit, studeren, enz.
- De gemaakte afspraken nakomen en bewaken.
- Eind van het seizoen evalueren met ouders en jeugdspeler over de voortgang, eventueel afspraken wijzigen.

14.F Organiseren van oefenwedstrijden/bekerwedstrijden.

Hoeveelheid oefenwedstrijden georganiseerd per elftal is afhankelijk van:

- Niveau van de oefenwedstrijden;
- Wat voor tijdbestek de oefenwedstrijd/bekerwedstrijden georganiseerd moeten worden;
- Tijdstip oefenwedstrijden/bekerwedstrijden.

15. Trainingsvisie Jeugd.

Voor onze jeugdtrainers en -leiders is een handreiking geschreven voor het trainen en begeleiden van onze jeugdspelers. Per leeftijdsgroep zijn daarvoor bepaalde punten waar wij als Sc Meddo naar streven. Deze worden later uitgebreider toegelicht.

15.A De Jeugdtrainers en -leiders van Sc Meddo

Een echte jeugdtrainer en -leider moet over de volgende vaardigheden beschikken:

- Met kinderen/spelers kunnen omgaan
- goed kunnen uitleggen
- structuur kunnen bieden
- kunnen organiseren
- over sociale vaardigheden beschikken (omgaan met medetrainers, leiders, jeugdcoördinatoren en ouders)
- beschikken over een goede conflictbeheersing
- elke training op papier of via de trainers-app voorbereiden
- kunnen improviseren

Daarnaast dient hij/zij zich volgens onderstaande punten gedragen:

- consequent zijn
- een voorbeeldfunctie hebben

- een opgewekt humeur hebben
- plichtsbesef hebben
- positief kritisch durven zijn (als uitvoering technieken niet goed is, dan toch benoemen)
- geduld hebben
- enthousiast zijn
- durven meebeslissen, meedenken en oordelen in de ontwikkeling van jeugdspelers en dit overleggen met desbetreffende jeugdcoördinator

Trainers en leiders zijn de belangrijkste mensen van de club. Het gedrag van de leider/trainer bepaalt mede het zelfbeeld van de voetballer. Jeugdtrainers en jeugdleiders zijn het uithangbord van de club en dus de belangrijkste mensen van de club.

Wanneer de trainer niet dezelfde persoon is als de coach/leider bij wedstrijden dan is het noodzakelijk dat er een goed en wekelijks contact is. Het is voor de kinderen/spelers belangrijk dat er een verband is tussen de trainingen en wedstrijden. De doelstelling van de training moet zichtbaar zijn tijdens de wedstrijden. Bijvoorbeeld de opbouw van achteruit e.d.

15.B Visie op de jeugdopleiding sc. Meddo

De ontwikkeling van het kind staat centraal in de opleiding van de jeugd. Natuurlijk komen bij een teamsport als voetbal ook zaken aan de orde die te maken hebben met samenwerking.

De essentie van het opleiden van jeugdspelers is dat de jeugdspelers beter worden. Een onderdeel hiervan is de techniek training. Tevens spelen tactiek en het mentale aspect een rol. Het mentale aspect wordt steeds belangrijker. Tactische vaardigheden komen meer aan bod wanneer spelers op een compleet veld spelen.

Zeker bij jonge kinderen moeten technieken en bewegingen worden aangeleerd. Eerst spelenderwijs en vervolgens gericht en structureel. Vanaf JO-13 moet er naast techniek meer worden gewerkt aan het tactische en mentale aspect, hierdoor wordt geleidelijk toegewerkt naar de eindtermen (voor de senioren). Kinderen moeten na ongeveer 10 jaar training (op 16 jarige leeftijd) niet alleen groter zijn geworden maar zich op het voetbalgebied goed hebben ontwikkeld. Als structureel aan technische vorming wordt gewerkt, bijvoorbeeld door per leeftijdsgroep eindtermen te formuleren zal geleidelijk een grote vooruitgang worden geboekt.

Met eindtermen wordt bedoeld: Het minimum aan vaardigheden dat per leeftijdsgroep is vastgesteld. Dit basisniveau zou door alle spelers bereikt “moeten kunnen” worden, voordat zij over gaan naar de volgende leeftijdsgroep.

Het basisniveau dat per leeftijdsgroep behaald dient te worden is uitgebreider uitgelegd. Dit is te vinden in Bijlage 1: Jeugdafdeling.

16. Plan van aanpak bij het aanstellen van betaalde trainers of (jeugd)coördinator(en).

- 1) Opstellen van een profielschets,
- 2) Trainers/coördinatoren benaderen en eventueel laten solliciteren,
- 3) Eventueel een advertentie plaatsen,
- 4) Ambitie uitspreken vanuit de club,
- 5) Trainers/coördinatoren bekend laten maken met het voetbalplan (uitvoering),

- 6) Trainers/coördinatoren bekend laten maken met het draaiboek (werkwijze),
- 7) Verwachtingspatroon uitspreken over het uitvoeren van het voetbalplan,
- 8) Het aftasten van het op één lijn zitten van trainer/coördinator t.o.v. de TC,
- 9) Trainer/coördinator selecteren die past in het voetbalplan (qua denkwijze, capaciteit, clubgevoel, financieel enz.),
- 10) Contract opstellen en vastleggen,
- 11) Algemeen bekendmaking Sc Meddo,
- 12) Vermelding in de media (krant, club-site, Meddo Magazine, online media).

17. Aandachtspunten bij het bewaken van het voetbalplan.

- Observeren van functioneren trainers door verantwoordelijken volgens voetbalplan
 - terugkoppelen naar de TC
- Functioneren van leiders en verzorgers bespreken
- Trainingsopkomsten
- Gedrag spelers/elftallen (representatief)
- Ergernissen/frustraties die zijn eigen weg gaan leiden onderscheppen en vervolgens deze aanpakken/oplossen. Proberen deze zo spoedig mogelijk op te lossen, voordat deze een negatieve sfeer gaan veroorzaken in het desbetreffende team/de vereniging.

18. Extra aandachtspunten.

- Gebruik maken van het scorebord.
- Prestatie elftallen spelen standaard bij voorkeur op het hoofdveld.
- Donderdags na de training hooguit een ½ uur overleg over de samenstelling van de elftallen. Daarna kunnen de trainers en leiders bij de spelersgroepen zitten.
- Toestand/omgang kleding, materiaal en materieel in de gaten houden
- Onderhoud/verzorging van de velden
- In overleg met trainers de veldindeling bepalen voor trainingen

19. Medische verzorging bij Sc Meddo en het medisch stappenplan

In dit onderdeel beschrijven we het beleid met betrekking tot de medische verzorging zoals dat door Sc Meddo opgezet is en actief ondersteund wordt.

Sc Meddo verwacht dat alle leiders en trainers op de hoogte zijn van de mogelijkheden met betrekking tot de medische verzorging en de spelers nadrukkelijk zullen wijzen op de (on)mogelijkheden die er voor hen zijn. Op deze wijze willen we de spelers de mogelijkheid bieden om een blessure zo snel en goed mogelijk vast te laten stellen. Vervolgens kan er dan een goed advies gegeven worden voor de juiste/gewenste verzorging bij specialisten. Ook biedt Sc Meddo de mogelijkheid voor blessurepreventie en herstelbegeleiding. Wie dit doet, en op welke manier dit tot stand komt staat uitgebreid beschreven in bijlage 3.

Daarnaast hebben we op één A-4 tje een stappenplan gemaakt, hoe te handelen bij blessures. (bijlage 4)

Bijlage 1: Jeugdafdeling

JO-9 pupillen

Bij de JO-9 beginnen we met spelenderwijs kinderen kennis te laten maken met techniek. Starten met enkele eenvoudige bewegingen en een aantal schijnbewegingen. Balgevoel verbeteren en kennismaken met bewegingen is het doel, maar ga niet proberen om spelers van 6,7 of 8 jaar bewegingen perfect te laten uitvoeren. Doe het voor en laat ze het proberen (vanaf de daarop volgende leeftijdsgroep zorgen we dat de puntjes op de "i" worden gezet). Houd het vooral eenvoudig en speels. Kleine partijtjes laten spelen van 2 vs 2 tot maximaal 4 vs 4 (veel balcontacten).

Kenmerken leeftijdsgroep

- Willen nabootsen
- Nog weinig coördinatie en balgevoel
- Bewegingsdrang (staan niet graag stil)
- Weinig concentratie
- Te speels om te voetballen zoals ouderen van hen verlangen.
- "Ik" is nog heel belangrijk alles zelf doen. (nog weinig gevoel om dingen samen te doen)

Trainingsplan JO-9 pupillen

- Dribbelen en drijven
- Passen, Kappen
- Kappen en draaien, bal stoppen
- Aan-, meenemen van de bal
- Herhaling kleine partijen
- Passeren en bal verwerven
- Duel 1 vs 1
- Partijspel 2vs2|3vs3|4vs4

Tijdens de trainingen dient 10 tot 15 minuten aan bovenstaande oefeningen gewerkt te worden.

Doelstelling

Het beheersen van de bal (balgevoel). Techniek staat hierbij centraal

Aandachtspunten

- Voor iedereen 1 bal beschikbaar
- Veel afwisseling in de training
- Rekening houden met gering conditievermogen
- Geen verwachting hebben van samenwerking
- Zeer korte uitleg
- Zelf voor doen is beter dan uitleggen
- Voor laten doen (spelers erbij betrekken)
- De tijd optimaal benutten

Er kan door trainers gebruik worden gemaakt van de trainers-app.

Voor vragen en oefenstof kun je altijd contact opnemen met de jeugdcoördinatoren.

JO-11 pupillen

Bij de kinderen van 10-11 jaar kun je echt aan de slag met veel basistechnieken en schijnbewegingen. Op deze leeftijd gaat kennis maken over in het echt aanleren van technische vaardigheden. Ook bewust met het zwakkere been oefenen. Tijdens de wedstrijden en partijtjes moeten de kinderen worden gestimuleerd om acties te durven maken. Natuurlijk mislukt het ook wel eens, maar blijf ze stimuleren om acties te maken.

Kenmerken leeftijdsgroep

- Balgevoel wordt al wat beter
- Leergierig. Een goede leeftijd om de basisvaardigheden te leren.
- Zien het verschil tussen wie goed of minder goed kunnen voetballen
- Geldingsdrang (willen graag winnen)
- Het "ik gevoel" wordt minder
- Al meer bereid deel uit te maken van een team.
- Gevoelig voor dingen van buiten af (coaching van ouders)

Trainingsplan JO-11 pupillen

- Dribbelen, drijven
- Passen, Trappen
- Kappen en drijven, bal stoppen aan en meenemen van de bal
- Passeren en bal veroveren. Duel 1vs1
- Herhaling kleine partijspelen
- Positiespel: 4:1 - 4:2 - 3:1
- Duel 1 op 1 en afwerken op doel
- Partij vormen 2vs2 | 3vs3 | 4vs4
- Herhaling

Tijdens de trainingen dient 10 tot 15 minuten aan bovenstaande oefeningen gewerkt te worden.

Doelstelling

Veel trainen met basisvormen en kleine partijtjes waarbij de techniek centraal staat. Indien mogelijk koppelen de technische vaardigheden in het spel aan het inzicht en spelcommunicatie.

Aandachtspunten

- Duidelijk maken van de spelbedoeling
- Veldbezetting/ team organisatie
- Het manipuleren van de weerstanden (makkelijker en moeilijker maken)
- Het gebruiken en/of aanpassen van de spelregels
- Het coachen / voor doen van de technische uitvoering
- Het laten voordoen van een speler
- Voorkom bij oefeningen dat rijtjes ontstaan (niet meer dan 3 spelers)

Er kan door trainers gebruik worden gemaakt van de trainers-app.

Voor vragen en oefenstof kun je altijd contact opnemen met de jeugdcoördinator(en).

JO-13 pupillen

Vanaf deze leeftijd kun je met alle technieken volop aan de slag. Op die leeftijd gaan de kinderen de technieken ook beter beheersen. Vanaf dat moment kun je weerstanden inbouwen in de organisatie vormen. Kort passen L+R, aannemen L+R en de wreeftrap moeten goed geoefend worden.

Kenmerken leeftijdsgroep

- Zeer leer gevoelig, de ideale leeftijd om technische vaardigheden te gaan beheersen.
- Kritisch op eigen prestatie en die van anderen .
- Stelt hoge eisen aan zich zelf en die van anderen.
- Goede lichamelijke conditie.
- individuele aandacht vinden ze prettig.
- Kan zich in hoge mate spiegelen aan idolen (zowel in positief al negatief gedrag).

Kijktechniek

Vanaf 10 jaar moeten de spelers hun eigen kwaliteiten herkennen en kunnen inschatten. Bij deze leeftijdsgroep kan aandacht besteedt worden aan de zogenaamde kijktechniek in een relatief eenvoudige pass en trap vorm. De juiste momenten van passen, de juiste richting met het juiste been, juiste snelheid kun je dan als trainer toepassen. Ook moet de speler voor dat hij de bal ontvangt al gekeken hebben wat het vervolg kan zijn. Spelers moeten goed oogcontact hebben en dus samenwerken.

Heeft de speler nog zijn aandacht bij de aanneme dan zal hij geen of minder tijd hebben om over de bal te kijken. Aanneme is erg belangrijk. Aanneme moet perfect zijn en moet elke training terug komen. Training stop zetten en de speler die de bal ontvangt vragen wat hij heeft gezien als hij de bal ontvangt. De speler die de bal ontvangt en met de rug naar de tegenstander of doel staat, moet dus wel over zijn schouder kijken om vanuit de aanneme direct een vervolg te weten of kunnen scoren.

Trainingsplan JO-13 pupillen

- Dribbelen, drijven, passen, trappen
- Koppen, stoppen en meenemen van de bal
- Samenspelen, zowel verdedigend als aanvallend
- Passeren en bal veroveren, duel 1:1
- Herhaling. Kleine partijspelen (evt in de zaal)
- Positiespel: 3:1 | 4:2 | 5:2
- Passen en trappen over langere afstanden
- Boogpass en het verwerken van de boogpass
- Partijvormen: 5vs5 - 4vs4

Tijdens de trainingen dient 10 tot 15 minuten aan bovenstaande oefeningen gewerkt te worden.

Doelstelling

Het ontwikkelen van het inzicht in het spel staat centraal. leren omgaan met een groot veld en spelregels (buitenspel enz.) Het spelen in een opstelling 1-4-3-3. Vooral de belangrijkste principes het balbezit en balbezit voor de tegenpartij.

Aandachtspunten

- Veldbezetting / teamorganisatie
- Onderlinge afstanden
- Kwaliteit van het positiespel (met en zonder de bal)
- Diepte in het spel.

Er kan door trainers gebruik worden gemaakt van de trainers-app.

Voor vragen en oefenstof kun je altijd contact opnemen met de jeugdcoördinator(en).

JO-15 junioren

Bij de JO-15 junioren is het belangrijk veel op de coördinatie en flexibiliteit te trainen. Op deze leeftijd moet goed rekening gehouden worden met de groeispurt, daarom is het belangrijk dat op de technische vaardigheden wordt getraind. Het onderhouden en verder verbeteren van de technieken en het verhogen van de handelingssnelheid staan centraal. Dus nogmaals techniek moet goed worden uitgevoerd.

Kenmerken leeftijdsgroep

- Puberteit. Daardoor grote geestelijke en lichamelijke veranderingen en coördinatieproblemen
- Eigen mening ontwikkelt zich en vermogen tot beoordelen groeit.
- Meer uitdaging geven.
- "Ja maar..." De neiging alles ter discussie te stellen.
- Ze denken dat ze als weten en kunnen.
- Beperkte belastbaarheid, blessuregevoelig.

Doelstelling:

Het gaat in deze fase om het verder ontwikkelen van het inzicht en de taken en de functionele technische vaardigheden om deze taken uit te kunnen voeren.

Aandachtspunten:

- Ontwikkelen van taken per linie
- Ontwikkelen van de functionele technische vaardigheden
- Rekening houden met de puberteit
- Gevaar voor overbelasting
- Duidelijke regels en sancties

Trainingsvisie JO-15 junioren

De technische basisvaardigheden zijn aangeleerd, deze moeten onderhouden worden en in hoger tempo. Bij deze leeftijdsgroep moet men de aandacht gaan richten op inzicht, tactiek, communicatie en de mentale weerbaarheid. Dit gebeurt door middel van het vaststellen van voetbalproblemen die door de Trainer / Coach uit de wedstrijden worden waargenomen.

De voetbal problemen zullen omgezet worden in doelstellingen om vervolgens de doelstelling te vertalen in trainingen met voetbal eigen vormen. Ook moet rekening worden gehouden met de spel bedoelingen en de algemene aandachtspunten bij balbezit en balbezit tegenpartij en bij omschakeling hiervan.

Spelbedoeling: Balbezit

Opbouwen om kansen te creëren – doelpunten maken.

Algemene uitgangspunten:

- Speelruimte zo groot mogelijk maken
- Diep denken en zo mogelijk diep spelen
- Bal houden (belangrijke voorwaarde om spelbedoeling te realiseren.)
- Breedtespel (dient als voorbereiding/inleiding voor diepte spel/diepte pass)
- Veldbezetting zo optimaal mogelijk houden

Spelbedoeling: Balbezit tegenpartij

Opbouw tegenstander verstoren – bal terug winnen – doelpunten voorkomen

Algemene uitgangspunten:

- Speelruimte zo klein mogelijk maken naar de bal toe of naar de zijkanten toe knijpen.
- Druk op de bal bezittende tegenstander houden.
- Scherp dekken in de omgeving van de bal
- Rug/ruimtedekking geven, verder van de bal
- Zo lang mogelijk nuttig blijven (door blijven gaan)

Spelbedoeling: De wisseling van balbezit: moment van balverlies of balverovering.

Zo snel mogelijk omschakelen van bijvoorbeeld balbezit naar balbezit tegenpartij of andersom.

Accent: snelheid

Algemene aandachtspunten:

- Balverlies (van balbezit naar balbezit tegenpartij)
- Balverovering

Aandachtspunten bij de wedstrijd

- Plezier en positieve instelling (benadering van elkaar)
- Inzet moet 100% zijn
- Organisatie
- Discipline

Altijd de spelers positief coachen. Geef de spelers zelfvertrouwen, en opbouwende feedback, (maar laat ook spelers vertellen wat ze er van vinden)

Trainingsplan JO-15 junioren

Basis technieken trainen met hogere snelheid

Positiespel (3:1)(4:2)(5:2)

Partijspel

Passen en trappen + bal aannames

Dribbelen en drijven

Koppen

Verbeter van de techniek in de kleine ruimte

Passeer actie

1-2 combinatie

Duel 1:1 + partijspel

Herhalingen

Tijdens de trainingen dient 10 tot 15 minuten aan bovenstaande oefeningen gewerkt te worden.

Doelstelling:

Wedstrijd rijpheid

Aandachtspunten:

- Kort combinatievoetbal
- Positiespel
- Duel 1:1 met onderlinge rugdekking
- Veldbezetting
- Verdedigen waar de bal verloren is
- Onderlinge afstanden
- Spitsen altijd in beweging en zoeken naar rebounds
- Onderlinge coaching

Er kan door trainers gebruik worden gemaakt van de trainers-app.

Voor vragen en oefenstof kun je altijd contact opnemen met de jeugdcoördinator(en).

JO-17 junioren

Bij JO-17 junioren worden de technieken af en toe ook nog individueel getraind, maar dan in een hoger tempo. Als technieken goed worden beheerst worden ze ook gebruikt bij conditietrainingen (duur en interval trainingen). Ook vooral de loopacties in pass en trapvormen, in een hoog tempo laten uitvoeren. En ook kleine felle partijtjes te laten spelen (maximaal 4 vs 4).

Kenmerken leeftijdsgroep

- Winnen wordt belangrijker
- Op zoek gaan naar grenzen van zichzelf (en van anderen)
- Zeer kritisch, op anderen en op zichzelf
- Door zetten lengtegroei en start breedtegroei
- Minder lichaamscoördinatie door groeisput
- Toppunt puberteit (lusteloosheid, onredelijkheid, humeurigheid)
- Hij of zij willen zich bewijzen (ze doen dingen, welke ze normaal niet zouden doen)
- Ze komen op het kritische punt: prestatiedrang of afhaken?

Doelstelling:

In deze fase gaat het om het rendement van handelen vanuit de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat. Het gaat om de speler talent voor heeft / waar hij goed in is en deze verder ontwikkelen.

Aandachtspunten:

- Ontwikkelen van team taken, taken per linie en taken per positie.
- Wedstrijdrijpheid ontwikkelen, ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat.

- Het accent komt nu steeds meer te liggen om het complete eisenpakket, een koppeling van: Techniek, Inzicht en Communicatie.

Trainingsvisie JO-17

De technische basisvaardigheden zijn aangeleerd, deze moeten onderhouden worden en in hoger tempo. Bij deze leeftijdsgroep moet men de aandacht gaan richten op inzicht, tactiek, communicatie en de mentale weerbaarheid. Dit gebeurt door middel van het vaststellen van voetbal problemen dat door de trainer/coach uit de wedstrijden worden waargenomen.

De voetbal problemen zullen omgezet worden in doelstellingen om vervolgens de doelstelling te vertalen in trainingen met voetbal eigen vormen. Ook moet rekening worden gehouden met de spel bedoelingen en de algemene aandachtspunten bij balbezit en balbezit tegenpartij en bij omschakeling hiervan.

Spelbedoeling: Balbezit

Opbouwen om kansen te creëren – doelpunten maken.

Algemene uitgangspunten:

- Speelruimte zo groot mogelijk maken
- Diep denken en zo mogelijk diep spelen
- Bal houden (belangrijke voorwaarde om spelbedoeling te realiseren.)
- Breedtespel (dient als voorbereiding/inleiding voor diepte spel/diepte pass)
- Veldbezetting zo optimaal mogelijk

Spelbedoeling: balbezit tegenpartij

Opbouw tegenstander verstoren – bal terug winnen – doelpunten voorkomen

Algemene uitgangspunten:

- Speelruimte zo klein mogelijk maken. Naar de bal of de zijkanten toe knijpen.
- Druk op de bal bezittende tegenstander houden.
- Scherp dekken in de omgeving van de bal
- Rug/ruimtedekking geven, verder van de bal
- Zo lang mogelijk nuttig blijven (door blijven gaan)

Spelbedoeling: De wisseling van balbezit: moment van balverlies of balverovering

Zo snel mogelijk omschakelen van bijv. balbezit naar balbezit tegenpartij of andersom.

Accent: snelheid

Algemene aandachtspunten

- Balverlies (van balbezit naar balbezit tegenpartij)
- Balverovering

Trainingsplan JO-17 junioren

- Voorbereiding naar competitieniveau
- Duurtraining / interval training
- Positiespel en partijvormen
- Voortzetting competitieniveau
- Spelen in de organisatie
- Driehoekjes en partijspelen
- Benutten 3e man situatie in de opbouw/aanval
- Herhaling

- Omschakeling balbezit ↔ balbezit tegenstander en zonedekking.
- Positiespelen en partijvormen met diverse opdrachten(1 of 2 keer raken) in klein ruimtes enz.
- Periodisering, weerstand verhogen
- Handelingssnelheid opvoeren (kleinere ruimtes)
- Herhalen samenwerken bij balverlies (linies)
- Herhalen samenwerken bij balverlies (linies)

In elke training: Technische oefeningen, pass en trapvormen, aannemen en verwerken van de bal, conditievormen in oefenstof verwerken.

Doelstelling:

Presteren in de wedstrijd 1- 4 -3- 3 speel systeem.

De trainers kunnen naar eigen inzicht trainingsvormen toepassen, natuurlijk met als uitgangspunt het gebruik van het technische jeugdplan.

Altijd de spelers positief coachen. Geef de spelers zelfvertrouwen, en opbouwende feedback. (maar laat ook spelers vertellen wat ze er van vinden).

JO-19 junioren

Bij JO-19 junioren worden de technieken af en toe ook nog individueel getraind, maar dan in een hoger tempo. Als technieken goed worden beheerst worden ze ook gebruikt bij conditionele trainingen (duur en interval trainingen). Ook vooral de loopacties in pass en trapvormen, in een hoog tempo laten uitvoeren. En ook kleine felle partijtjes te laten spelen (maximaal 4 vs 4).

Kenmerken per leeftijdsgroep

- Realistischer, zowel lichamelijk als geestelijk. Op weg naar meer evenwicht en Fysiek groeiend
- In staat tot zelfreflectie en te werken aan tekortkomingen.
- Winnen wordt steeds belangrijker
- Er wordt onderling gelet op het spel van elkaar
- Een zakelijker benadering van gebeurtenissen is kenmerkend
- JO-19 speler is bijna volleerd. Alleen kwestie van rijpen.

Doelstelling:

In deze fase gaat het om het rendement van handelen vanuit de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat. Het geen waar de speler talent voor heeft / waar hij goed in is en in de verdere ontwikkeling door groeien na de senioren.

In deze fase gaat het ook om het leren winnen van de wedstrijd. Taaktraining per positie, leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt (specialist worden), leren om in dienst van een teamprestatie te spelen.

Aandachtspunten:

- Specialisatie van het individu
- Individu wordt ondergeschikt aan het teambelang
- Rendement van handelen (mentale aspecten)
- Wedstrijd coaching t.b.v. strategie en tactiek om gebruik te maken van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team. Ontwikkelen van team taken, taken per linie en taken per positie.
- Wedstrijddrijfheid ontwikkelen, ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat.
- Het accent komt nu steeds meer te liggen om het complete eisenpakket, een koppeling van; Techniek, Inzicht en Communicatie.

Trainingsvisie JO-19

De technische basisvaardigheden zijn aangeleerd, deze moeten onderhouden worden en in hoger tempo. Bij deze leeftijdsgroep moet men de aandacht gaan richten op inzicht, tactiek, communicatie en de mentale weerbaarheid. Dit gebeurt door middel van het vaststellen van voetbal problemen dat door de Trainer/ Coach uit de wedstrijden worden waargenomen.

De voetbal problemen zullen omgezet worden in doelstellingen om vervolgens de doelstelling te vertalen in trainingen met voetbal eigen vormen. Ook moet rekening worden gehouden met de spel bedoelingen en de algemene aandachtspunten bij balbezit en balbezit tegenpartij en bij omschakeling hiervan.

Spelbedoeling: balbezit

Opbouwen om kansen te creëren – doelpunten maken.

Algemene uitgangspunten:

- Speelruimte zo groot mogelijk maken
- Diep denken en zo mogelijk diep spelen
- Bal houden (belangrijke voorwaarde om spelbedoeling te realiseren.)
- Breedtespel (dient als voorbereiding/inleiding voor diepte spel/diepte pass)
- Veldbezetting zo optimaal mogelijk houden

Spelbedoeling: balbezit tegenpartij

Opbouw tegenstander verstoren – bal terug winnen – doelpunten voorkomen. Algemene uitgangspunten:

- Speelruimte zo klein mogelijk maken. Naar de bal of de zijanten toe knijpen.
- Druk op de bal bezittende tegenstander houden.
- Scherp dekken in de omgeving van de bal
- Rug/ruimtedekking geven, verder van de bal
- Zo lang mogelijk nuttig blijven (door blijven gaan)

Spelbedoeling: omschakelen

De wisseling van balbezit: moment van balverlies of balverovering

Zo snel mogelijk omschakelen van bijv. balbezit naar balbezit tegenpartij (verdedigen) en andersom balbezit tegenpartij naar balbezit (aanvallen).

Accent: snelheid

Algemene aandachtspunten

- Balverlies (van balbezit naar balbezit tegenpartij)
- Balverovering

Trainingsplan JO-19 junioren

- Voorbereiding naar competitieniveau
- Duurtraining / interval training
- Positiespel en partijvormen
- Techniek, basistechnieken + spelen in de organisatie
- Positiespelen 3vs3 of 4vs4
- Omschakeling balbezit naar balverlies en leren spelen in de zonedekking
- Positiespelen en partijvormen met ruimtes kleine maken en evt. 1 of 2 keer raken van de bal
- Benutten van man meer situatie in de opbouw/aanval
- Handelingssnelheid verder opvoeren

In elke training: Enkele technische oefeningen, pass en trapvormen, aannemen en verwerken van de bal.

Altijd de spelers positief coachen. Geef de spelers zelfvertrouwen, en opbouwende feedback geven (maar laat ook spelers vertellen wat ze er van vinden).

De trainers kunnen naar eigen inzicht trainingsvormen toepassen, natuurlijk met als uitgangspunt het gebruik van het technische jeugdplan.

Overig: geldend voor alle leeftijdsgroepen.

Dit geheel is volgens het “voetbalplan van Sc Meddo “, zoals is opgesteld door alle leiders en trainers. Kijk voor de afgesproken voetbal technische uitgangspunten in hoofdstuk 5.

Er kan door trainers gebruik worden gemaakt van de trainers-app.

Voor vragen en oefenstof kun je altijd contact opnemen met de jeugdcoördinator(en).

Bijlage 2: Taakomschrijving Jeugdcoördinator

de Jeugd Coördinator (JC):

- De JC geeft uitvoering aan ons voetbal beleidsplan;
- Hij heeft affiniteit met de jeugd;
- Hij streeft het belangrijkste doel van ons beleidsplan na; het verder vergroten van het speelplezier en het bereiken van een hoger voetbalniveau van onze jeugdspelers;
- Hij is aanspreekpunt voor trainers, leiders en ouders op elk gebied. En bemiddelt dus ook bij knelpunten. Hij doet dit altijd i.o.m. het jeugdbestuur en de betrokken trainers/leiders;
- Hij coacht en begeleidt onze jeugdtrainers. Dit betekent o.a. het minimaal 1x per maand bezoeken van een training van een team. Indien nodig volgt er dan een overleg met betrokken trainer(s) om de training, de ontwikkeling van de spelers en de naleving van ons beleid (o.a. de oefenstof) te bespreken. Waarbij het gaat om het verbeteren van de kwaliteit;
- Hij coacht en begeleidt onze leiders. Dit betekent o.a. het minimaal 1x per maand bezoeken van een wedstrijd van een team. Indien nodig volgt er dan een overleg met betrokken leider(s) om de wedstrijd, de ontwikkeling van de spelers en de naleving van ons beleid (o.a. de voetbaltactiek) te bespreken. Waarbij het gaat om het verbeteren van de kwaliteit;
- De JC werft in samenwerking met TC en jeugdbestuur nieuwe trainers en leiders. Hij begeleidt deze nieuwe leiders en trainers bij hun werkzaamheden volgens Trainingsvisie Jeugd;
- Tijdens het trainers- en leidersoverleg worden de vorderingen van de teams en de mogelijkheden om de kwaliteit te verbeteren besproken;
- De JC heeft zitting in de TC en bezoekt de maandelijkse vergaderingen;
- De JC is aanwezig bij de vergaderingen van het jeugdbestuur en de jeugdtrainers en –leidersavonden;
- De JC coördineert de nieuwe indeling van de spelers na de winterstop en voor het nieuwe seizoen i.o.m. het jeugdbestuur. Hierbij maakt hij o.a. gebruik van de spelersrapportages, van zijn eigen observaties en van de gesprekken met trainers en coaches.

Uiteindelijk bepalen de hoofdverantwoordelijke van het team, JC en het jeugdbestuur de indeling van een team.

Bijlage 3: de Medische verzorging

Het verzorgend/medisch team

Het medisch team van Sc Meddo bestaat uit de volgende personen:

Wim Geessink:	Osteopaat	praktijk:	0543 – 452480
		Privé	0543 – 522093 of 06-22154216
Linda Grevers:	Verzorgster	06-22532581	
'Vacature'	Herstel-, en conditietrainer		

Kwalificatie

De leden van het medisch team hebben een opleiding van minimaal het niveau van EHBO/ EHBSO; Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen.

Aanwezigheid

Bij Sc Meddo wordt de eerste medische verzorging geregeld door de aanwezigheid van één of meerdere specialisten/verzorgers.

In de regel is Wim Geessink zoveel mogelijk één keer per twee weken aanwezig op de dinsdagavond en Linda Grevers elke donderdagavond.

Mocht het voorkomen dat Linda of Wim niet aanwezig is, dan staan de contact gegevens hierboven en op de website vermeld. Men kan dan direct contact opnemen met een van hen. Wim Geessink biedt de mogelijkheid om in bepaalde gevallen in zijn praktijk een (gratis) consult te geven. Tijdens de wedstrijden van het 1^e elftal is in ieder geval Linda Grevers aanwezig.

Taken

De taken van het medisch team bestaan primair uit het verlenen van EHB(S)O.

Indien de verzorgers het diploma sportmassage hebben kunnen ze ook functietesten uitvoeren om, indicatief, een oordeel geven over de ernst van een blessure. Dit is echter slechts indicatief omdat een sportmasseur geen medicus is. Tevens adviseren zij de speler/speelster over de mogelijkheden van verdere behandeling.

Wim Geessink zal bij eenvoudige letsels, indien van toepassing, ook in enkele gevallen behandeltechnieken toepassen.

Daarnaast is afgesproken dat de hersteltrainer/verzorgster de volgende aanvullende taken verricht:

- Blessure preventie in de vorm van het begeleiden van de warming-up bij alle teams;
- Hersteltraining. Dit gebeurt altijd in overleg met de therapeut waar de sporter in behandeling is geweest en met desbetreffende trainer(s).

Tevens zorgt Linda Grevers voor de begeleiding van de eerste selectie (heren) bij wedstrijden.

Overig: EHBO-ers en AED-ers

Meddo beschikt over meerdere mensen die een EHBO diploma hebben. Tevens hebben meerdere personen de AED -opleiding gevolgd waarbij Sc Meddo als extra ondersteuning jaarlijks een avondcursus AED organiseert voor personen die deze training willen onderhouden of aan te bieden voor personen die deze cursus voor het eerst willen volgen.

Bij een hartstilstand kan er gebruik gemaakt van de AED defibrillator. Deze hangt onder het afdak van de uitbouw bij de kleedkamers en kan door iedereen gebruikt worden in een NOOD situatie. Volg de bijgevoegde instructies van de AED defibrillator.

In de bestuurskamer, in de keuken en op de prikborden hangt een alarmkaart, die informatie geeft over de werkwijze tijdens een NOOD situatie!

Taken van trainers en leiders Sc Meddo

Sc Meddo verwacht van haar trainers en leiders, dat ze geblesseerde spelers z.s.m. voor een eerste diagnose verwijzen naar ons medisch team. Zij kunnen dan een eerste diagnose stellen en een goed advies geven voor het juiste vervolgtraject. Indien er niemand aanwezig is, wordt van trainers en leiders verwacht, dat ze de speler z.s.m. in contact brengen met een van onze specialisten (Linda of Wim) of met een huisarts, de huisartsenpost/Spoedeisende Hulp of een fysiotherapeut.

We verwachten ook dat ze de spelers attenderen op een goede blessurepreventie en de mogelijkheid tot herstelbegeleiding. Ook rondom vakanties en winterperiodes. Juist in deze periodes is een goede behandeling/begeleiding essentieel.

De trainers/leiders moeten hun geblesseerde spelers er op attenderen, dat spelers hen en het verzorgende team ten allen tijde goed op de hoogte houden.

Blessurepreventie

Sc Meddo streeft een actief beleid inzake blessurepreventie na. Dat betekent dat de hersteltrainer/verzorger de trainers informeert over en/of ondersteunt bij het aanbieden van een juiste warming up, want een belangrijk onderdeel van blessurepreventie is juist de warming-up.

De warming-up heeft een paar vaste onderdelen:

- Warmlopen;
- Dynamisch stretchen;
- Stabiliteitsoefeningen.

Door goed gedoseerd dynamisch (verend) te stretchen worden alle spieren geactiveerd/op spanning gebracht. De spieren kunnen wennen aan de sport specifieke situatie. Gericht dynamisch rekken heeft een positief effect op de explosiviteit, de snelheid en de spierkracht van de spieren. Met de stabiliteitsoefeningen wordt getracht een goede balans te creëren tussen de tonische en fasische spieren. Immers: een goede rompstabiliteit geeft minder blessures en zorgt ervoor dat de sporter minder energie verbruikt tijdens het bewegen.

Naast de uitgebreide aandacht voor de warming-up is er ook aandacht voor zaken als loopscholing etc.

De cooling-down bestaat altijd uit het rustig uitlopen. Spelers die dat gewend zijn en daar baat bij hebben kunnen het uitlopen aanvullen met wat statische rekoefeningen. Dit wordt niet verplicht gesteld, aangezien er voor het nut van statisch rekken geen bewijs is geleverd.

Over het nut van een warming-up en cooling-down wordt in de (para-) medische wereld nog steeds veel gediscussieerd. Sc Meddo ziet de warming-up als belangrijk onderdeel van blessurepreventie zoals hiervoor omschreven. Het detoniseren van spieren door middel van

het statisch stretchen in de cooling-down wordt door sporters verschillend ervaren en Sc Meddo laat haar sporters vrij te bepalen wat hij/zij er mee doet.

Herstelbegeleiding

Een sporter is na de behandeling van een (fysio-) therapeut/specialist vaak nog niet 'wedstrijd-fit'. Om te zorgen voor een optimaal herstel vindt er in de periode, na de therapie en voor het 'wedstrijd-fit' zijn, overleg plaats tussen het verzorgend/medisch team, de trainer en de therapeut/specialist.

Zij overleggen welke mogelijkheden voor handen zijn om de speler zo spoedig mogelijk weer volledig fit te krijgen. De hersteltrainer/verzorger gaat de speler hierbij begeleiden en adviseert de trainers. In onderling overleg wordt dan bepaald, wanneer de speler weer wedstrijd-fit is.

Materialen

Het medisch team beschikt over een eigen ruimte, waarin de spelers onderzocht kunnen worden. Deze ruimte is alleen voor hen toegankelijk. In een grote kast staan alle benodigheden, waaronder een brancard, verbandmaterialen etc.

Daarnaast hangt er altijd een EHBO doos in de keuken en in het materiaalhok, zodat iedereen altijd de beschikking heeft over een EHBO doos. Daarnaast beschikt elk elftal over een eigen EHBO koffer.

Linda Grevers is i.o.m. het bestuur verantwoordelijk voor het onderhouden en bestellen van de materialen.

Onder het afdak van de uitbouw van de kleedkamers hangt een AED apparaat. Deze kan door iedereen gebruikt worden, indien noodzakelijk.

In de bestuurskamer, in de keuken en op de prikboards hangt een medisch stappenplan, die informatie geeft over de werkwijze tijdens blessures.

Ook is er in de diepvries, in de keukenberging, altijd een coldpack aanwezig. Deze dient ná gebruik weer afgegeven te worden.

Er zijn diverse personen die goed tapes kunnen aanleggen. In onderling overleg met deze personen en/of Linda Grevers is hier altijd iets te regelen.

Bijlage 4: Medisch stappenplan

- 1) Een speler/speelster raakt geblesseerd tijdens een training/wedstrijd,
- 2) Bij een zéér ernstig letsel wordt 1-1-2 gebeld en zal hij/zij in afwachting van de ambulance zo goed mogelijk opgevangen worden,
- 3) Bij een minder ernstig letsel kan de speler/speelster naar Wim Geessink (dinsdag) of Linda Grevers (donderdag) voor het stellen van een eerste diagnose. Indien zij niet aanwezig zijn, kan er contact met hen opgenomen worden. Op zondag zal Linda Grevers haar eerste bevinding en/of advies geven,
- 4) Ons verzorgend/medisch team zal over het algemeen niet over gaan tot behandeling van de geblesseerde speler/speelster. Indien Wim Geessink aanwezig is, zal hij in incidentele situaties eenvoudige behandeltechnieken doen,
- 5) Blijkt ná de eerste diagnose dat de blessure dermate ernstig is, dat er direct nader onderzoek nodig is, zal er contact opgenomen moeten worden met de huisarts, de huisartsenpost of de eerste hulp in het ziekenhuis (1-1-2),
- 6) Blijkt ná de eerste diagnose dat de blessure niet direct gezien hoeft te worden door een specialist, wordt de speler gewezen op de mogelijkheden die er zijn:
 - a. Neem een bepaalde periode rust voordat er weer gesport kan worden;
 - b. Ga voor behandeling naar Wim Geessink of een andere specialist;
 - c. Ga naar het sportspreekuur van "Vers Gras" in het SKB;
 - d. Ga naar een fysiotherapeut voor behandeling;
 - e. Neem contact op met je huisarts,
- 7) Hierbij zal de speler/speelster gewezen worden op het feit, dat hij/zij zelf de keuze maakt. Ons verzorgend/medisch team (Sc Meddo) geeft alleen maar een advies,
- 8) Na behandeling bij een specialist kan een speler/speelster contact op nemen met de hersteltrainer/verzorger. Hij kan begeleiden bij het weer volledig wedstrijd fit worden. (zie kopje herstelbegeleiding),
- 9) De trainer/leider kan hierbij een belangrijke rol vervullen, door de speler/speelster op deze mogelijkheid te wijzen.