

**Jaarplan seizoen 2024-2025**  
**Onderbouw RKDES**





# Jaarplan seizoen 2024-2025 Onderbouw RKDES

## INHOUD

---

1. Teamindelingen
2. Trainingen
  - Trainingsschema
  - Inhoud training.
    - o Leerdoelen in periodes
    - o Leerdoelen per leeftijd
    - o Gezamenlijke week
    - o Performance trainingen (als onderdeel training),
    - o Techniek/Performance trainingen (Als extra training, tbhv ontwikkeling),
  - Trainers/Leiders
    - o Ontwikkelplan op maat
    - o Train de trainers
    - o Materialen
3. Voetbal Jeugdplan
4. Coach gesprekken
5. Stagairs
6. Evenementen/Belangrijke data
7. Scheidsrechters
8. Werkgroepen



# Jaarplan seizoen 2024-2025 Onderbouw RKDES

## 1. TEAMINDELINGEN:

---

De team indelingen is een samenwerking tussen de TC en HO. En daarbij gaan we uit van een aantal randvoorwaarden.

### Opzet per leeftijdscategorie:

Het eerste team is een prestatie team. Hierin proberen we het sterkste team van de leeftijdscategorie te formeren. Bij de overige teams is de prestatie minder belangrijk en staat plezier voorop. Maar door training en begeleiding zal ook daar de zo best mogelijke teamprestatie worden nagestreefd. Hierdoor proberen we het verschil tussen de teams zo klein mogelijk te houden. Zonder dat dit ten koste gaat van het plezier. Iedere jeugdspeler maakt kans om in het eerste team te komen. Gelijke kansen dus voor iedere voetballer. Daarnaast is het niet relevant of de jeugdspeler een jongen of meisje is. Gemengd voetbal hoort thuis bij de denkwijze van een moderne voetbalclub.

### Aantal wedstrijdspelers per team:

Het aantal wedstrijdspelers is afhankelijk van de leeftijdscategorie. JO7, JO8, JO9 en JO10 spelen 6x6. Het gewenste aantal komt dan op 8 spelers per team. JO11 en JO12 spelen 8x8. Het gewenste aantal komt dan op 10 spelers per team.

Het proces richting de uiteindelijke indelingen is opgedeeld in een aantal fases.

Fase 1 bestaat uit een communicatie richting de coach en leiders van de teams. Het uitgangspunt is inventarisatie van de spelers, trainers en leiders richting het nieuwe seizoen. De trainers/leiders communiceren vervolgens de gewenste informatie terug naar de TC.

Fase 2 is het overleg binnen de TC. Hierbij beoordelen wij de informatie die we ontvangen hebben. Er wordt dan kritisch gekeken of er voldoende rekening is gehouden met

- *De leeftijd*
- *Ontwikkeling / Potentieel*
- *Gedrag van de speler*
- *Sociaal*

Daarnaast bekijken we het aantal beschikbare trainers/leiders die overgaan met het team naar het nieuwe seizoen.

Fase 3 is het overleg samen met de trainers/leiders binnen de betreffende leeftijd categorie. Tijdens dit overleg streven we ernaar om een voorlopige indeling rond te krijgen. En in de gevallen waar dat nog niet het geval is duidelijke opties kunnen overleggen welke we in fase 4 kunnen beoordelen. In deze fase bespreken we ook de klasse waar het team uitkomt in het nieuwe seizoen. Hierbij kunnen we de speler evaluaties die we opstellen na afloop van de gezamenlijke trainingen gebruiken als onderbouwing.

Fase 4 zijn de team indeling wedstrijden/mini toernooien. Door het organiseren van deze wedstrijden en/of toernooien kunnen we de spelers bekijken waar nog een zekere twijfel over bestaat. Daarnaast kunnen we kijken of het balans tussen de teams wel de juiste is. En of er wellicht een potentieel betere speler aanwezig is voor in het eerste team.

Fase 5 start gelijk na afloop van de wedstrijden/toernooien. Met de trainers/leiders bespreken we hetgeen we gezien hebben. Hierbij zullen we tot een besluit moeten komen. Het uitgangspunt is om door middel van overleg en wederzijds goedvinden tot een definitieve teamindeling te kunnen komen. Mocht dit nog niet lukken zal het besluit genomen moeten worden door de TC. Het geniet niet de voorkeur maar er zal toch zeker op een bepaald moment een besluit genomen moeten worden.

Fase 6 is de definitieve inschrijving bij de KNVB en de publicatie van de definitieve team indelingen voor het nieuwe seizoen.



# Jaarplan seizoen 2024-2025 Onderbouw RKDES

## 2. TRAININGEN

De trainingen worden per leeftijdscategorie op hetzelfde veld uitgevoerd. De trainingen worden vanuit de visie van RKDES ondergebracht in het Voetbal JeugdPlan (VJP). Vanuit het voetbal jeugdplan ontvangt men wekelijks een mail met oefeningen conform de leerdoelen in een betreffende periode. Op deze wijze streven we ernaar om structuur te brengen in de uitvoer van de voetbal visie van RKDES en stappen te maken bij de ontwikkeling van speler en trainer.

### - Trainingsschema,

Het schema zal ingaan vanaf 26 augustus. Veld indeling volgt later. Zoals aangegeven tijdens de presentatie is de opzet als volgt:

- o Alle teams van een leeftijdsgroep op 1 veld op hetzelfde tijdstip
- o Teams binnen de leeftijdscategorie zo veel mogelijk dezelfde oefeningen laten doen. Het verschil zal komen te liggen op het moeilijker en makkelijker maken van de oefening of door er een extra accent aan toe te voegen.
- o Trainers binnen de leeftijdscategorie zoveel mogelijk laten samenwerken.
- o Spelers van elkaar laten leren.
- o Trainers van elkaar laten leren.

Leeftijd	Veld		Dag	Tijd	Dag	Tijd		
	bezetting	teams						
O6	1/4	1	Ma	x	Woe	1630 tot 1730	Za	900-1000
O7	1/4	3	Ma	x	Woe	1630 tot 1745		
O8	1/2	2	Ma	1630 tot 1745	Woe	1630 tot 1745		
O9	3/4	3	Ma	1745 tot 1900	Woe	1630 tot 1745		
O10	3/4	3	Ma	1745 tot 1900	Woe	1745 tot 1900		
O11	3/4	3	Ma	1745 tot 1900	Woe	1745 tot 1900		
O12	3/4	3	Ma	1745 tot 1900	Woe	1745 tot 1900		

### - Inhoud training,

Deze zal wekelijks gemaald worden vanuit het VJP. Deze trainingen zullen uitgevoerd dienen te worden omdat ze horen bij het opleidingsplan van RKDES. We verwachten vanuit dit opleidingsplan dat er wekelijks minimaal 1 volledige training incl. oefeningen vanuit het VJP wordt uitgevoerd. Natuurlijk is de trainer vrij om de oefeningen aan te passen om het voor de spelers uitdagend te houden. Aanpassen kan op verschillende manieren. *Denk aan: Moeilijker/makkelijker maken, elementen weghalen of toevoegen, intensiteit verhogen/verlagen*. Het voornemen is er om vanaf de winterstop de trainers meer te betrekken bij de inhoud per periode. Voorwaarde is wel dat de betreffende trainer gebruik maakt van het VJP en de leerdoelen die we volgen binnen de opleiding.

#### o **Leerdoelen,**

De leerdoelen zijn opgedeeld in 8 periodes van 5-6 weken. Tijdens een periode trainen we adhv van het gestelde leerdoel. Dit dient ten behoeve van de ontwikkeling van de jeugdspeler. Niet ten behoeve van het resultaat van de wedstrijd op zaterdag. Al de jeugdspeler nooit slechter worden op het moment dat we bezig zijn met zijn/haar ontwikkeling. En doordat ze het samen als team doen zal ook het team stappen vooruit gaan maken. Alleen wel volgens een opleidingsplan. Dus gestructureerd. Maar ook hier ben je als trainer vrij om de accenten te veranderen. Hierdoor kan je bijvoorbeeld zowel jouw aanvalsdoelstelling als de bijbehorende verdedigende doelstelling (volgens de periode) trainen.

# Jaarplan seizoen 2024-2025 Onderbouw RKDES



## o Leerdoel per leeftijd,

Elk kind kent verschillende leerdoelen per leeftijd. Deze doelen zijn opgesteld op basis van het leerproces van de pupil. Vanuit de KNVB is er veel aandacht besteed om per leeftijdscategorie in kaart te brengen waar de behoefte ligt van het kind. Zie hieronder het schema samen met een passend voorbeeld binnen deze categorie. Bij RKDES geloven we dat door aandacht te geven aan dit leerproces we in staat zullen zijn om de pupillen beter te motiveren (plezier, passie) en zodoende op te leiden tot betere voetballers (prestatie).

### ▪ **Onder 6/7 doel = beheersen van de bal**

Een O6/O7 pupil is gericht op zichzelf en wil graag 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. Het zogenaamde 'kluitjesvoetbal', alle spelers in de buurt van de bal, is hier van toepassing en dat is prima. De aantrekkingskracht van de bal is tegelijkertijd ook belangrijk in de ontwikkeling van vaardigheden aan de bal. Ik en de rest van de wereld, gezond egocentrisme, dit typeert deze spelers en dat gaat vanzelf over. Overspelen hoort er dan ook nog niet bij, maar dribbelen en op avontuur gaan met de bal is waar het om draait!

### ▪ **Onder 8/9 doel = doelgericht handelen met de bal**

Wil graag de bal hebben! Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien om de bal. Eenmaal aan de bal, 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.

### ▪ **Onder 10/11 doel = doelgericht samenspelen**

Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht!  
Bij een gemiddelde O10/O11-speler ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich door naar een fase waarin het gunstige effect gezien gaat worden van het overspelen naar een medespeler die er beter voor staat om te kunnen scoren, maar ook samen doelpunten te voorkomen. Moedig dit aan en laat vormen waarin ze samen kunnen scoren en doelpunten voorkomen zo vaak mogelijk terugkomen.

### ▪ **Onder 12/13 doel = spelen vanuit een basistaak**

Is doel- en wedstrijdgericht! Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze pupillen. Ook als team vinden ze het belangrijker worden om samen succes te kunnen halen. Hiertoe kun je ze in allerlei voetbalvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe voetbalsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende partijvormen kan dit worden aangeboden.



## Jaarplan seizoen 2024-2025 Onderbouw RKDES

### o **Gezamenlijke week.**

De gezamenlijke week volgt als afsluiting van een periode. Dat houdt in dat er gemixt wordt binnen de leeftijdscategorie en vandaaruit dus gezamenlijk wordt getraind. De week bestaat uit 2 trainingen. Een training vanuit het VJP en een training die de trainers gezamenlijk mogen invullen of een gezamenlijk evenement georganiseerd door stagairs of gast trainers. Afsluitend wordt verzocht om per speler een korte evaluatie in te vullen waaruit we dan weer verder kunnen met zijn/haar ontwikkeling. Het idee achter de gezamenlijke trainingen dient verschillende doelen.

#### Voor de speler.

- De mindere voetballers tegen de betere voetballers. Hoe zijn de verhoudingen echt?
- Wat gebeurt er met de spelers als ze tijdens de training op een andere manier geprikkeld worden.

#### Voor de trainer.

- De samenwerking tussen de trainers. Luister naar elkaar. Leer van elkaar. Help elkaar!
- De andere spelers leren kennen als voetballer en als mens.
- Waar liggen de ontwikkelpunten van de voetballers die je tegenkomt.

#### Voor de TC/HO.

- Hoe ontwikkelen spelers en trainers zich gedurende het jaar.
- Een voorzichtige aanloop richting de team indelingen. Welke we dus kunnen onderbouwen adhv gegevens vanuit de evaluatie.

### o **Performance trainingen (als onderdeel training),**

Vanaf komend seizoen zullen we bij alle leeftijdsgroepen de trainingen uitbreiden met vaste loopscholingsoefeningen. Aan het eind van afgelopen seizoen constateerde ik, en met mij gelukkig ook vele anderen, dat we tekort geschoten zijn. De overgang van 6x6 naar 8x8 en vervolgens naar 11x11 is voor veel kinderen een erg grote stap. Een stap die ze conditioneel niet gelijk kunnen zetten als daar niet de juiste aandacht aan gegeven wordt. Daarnaast zien we in de andere teams geregeld kinderen die het veld waarop ze spelen simpelweg niet kunnen belopen. En dat is zonde, het gaat te koste van hun spelplezier en het resultaat. De oorzaak zit hem hoofdzakelijk in het feit dat kinderen in hun vrije tijd al veel minder bewegen. Voetballen op veldjes en pleintjes gebeurt veel te weinig. Gamen en social-media is daarentegen veel belangrijker voor hun geworden. Aan ons de taak om daar verandering in te brengen op de momenten dat ze bij RKDES rondlopen.

Natuurlijk is elke oefening zonder bal per definitie saai en niet leuk. Maar loopscholing kan ook met bal. En soms moet het ook even zonder. Ook dat is voetbal. Vanaf komend seizoen zal er in het VJP bij iedere training 1 oefening worden opgenomen. We starten vanaf de O7 laag met simpele spelletjes van max 10 minuten. Vanaf O8 zal er een bal aan te pas komen maar nog steeds niet langer dan 10 minuten. Vanaf O9 zal er meer nadruk komen op het lopen en bewegen icm oefeningen met bal gedurende 15 minuten. De O10 zal gedurende de oefening minder bezig zijn met de bal. Maar meer met loopvermogen. Dit ter voorbereiding op de stap naar 8x8. Bij de O11 zal er naast loopvermogen en bewegen gewerkt worden aan de explosiviteit en sprintjes. En bij O12 volgt de voorbereiding gedurende het seizoen richting het grote veld. Bij de looptraining krijgen wij deskundige hulp van Nick Verhoeven en Suzanne Wiertma. Nick is een ervaren looptrainer met veel



## Jaarplan seizoen 2024-2025 Onderbouw RKDES

ervaring bij veel verschillende sporten. Volgt een studie Sportkunde aan de HVA en een super sportieve jongen. Daarnaast loopt Nick al een tijdje rond bij RKDES, dus geen onbekende. Dr Suzanne Wiertma is naast oud topsporter, fysiotherapeut en onderzoeker aan het VUMC gespecialiseerd in trauma's en rehabilitatie. Ook zij is geen onbekende binnen RKDES. Daarnaast zullen we trainingsklassen/clinics voor trainers organiseren om hen te ontwikkelen in het geven van loopscholing. We zijn het de kinderen verplicht om hen volwaardige trainingen te geven. Om hen te leren om te voetballen. Daar is loopscholing echt een essentieel onderdeel van. Uiteindelijk is het doel van de opleiding om spelers op te leiden voor RKDES 1. Waarbij in 90 minuten de voetballer maximaal een tot anderhalve minuut de bal heeft, 88.5 minuten beweegt zonder bal en daarbij ongeveer 7 tot 9 km aflegt per wedstrijd.

- **Techniek/Performance trainingen (Als extra training, tbhv ontwikkeling),**

Het plezier in het voetballen bij kinderen wordt versterkt als er resultaten worden behaald. Dat hoeft niet perse een kampioenschap te zijn maar ook een resultaat op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en groei is erg welkom. Het gevoel dat dingen lukken is voor een kind erg belangrijk en goed voor het zelf vertrouwen. Vandaag de dag zijn er door verschillende factoren belemmeringen bij de ontwikkeling van motorische vaardigheden. En dat is niet alleen nadelig op het sportieve vlak maar ook op het sociale niveau zorgt dat voor beperkingen. Daarnaast zien we ook een ontwikkeling binnen de voetballerij door de stijging van voetbalscholen. Commerciële bedrijfjes met als doel winst maken. Natuurlijk ontwikkelt het kind zich ook als voetballer. Maar het hoofddoel is hoofdzakelijk het creëren van een (goed) verdienmodel. Ouders van kinderen met een beperkte portemonnee vallen vaak al af. En daar doen ze veel kinderen te kort mee. Wij willen vanaf begin 2025 starten met een 3<sup>e</sup> trainingsdag voor ieder kind die lid is van RKDES en de behoefte heeft om te bewegen, voetballen en zich te ontwikkelen. Deze trainingsdag zal bestaan uit een combinatie training van techniek en performance. Dus we willen de kinderen balvaardiger maken en daarnaast hun motoriek verbeteren.

De komende maanden gebruiken we om het plan uit te werken samen met enthousiaste trainers vanuit onze vereniging en met expertise van binnen en buiten de club. Als trainingsdagen denken we vooralsnog aan de vrijdagmiddag of de zondagochtend. En bij veel animo wellicht beide dagen.

*Interesse? Je weet me te vinden!*

- **Trainers/Leiders**

- **Ontwikkelplan op maat.**

RKDES kent een diversiteit aan trainers en leiders. De ene ouder heeft een flink voetbal verleden, de ander wellicht een hockey verleden en een ander ziet het graag voor de buis. Wat ze gemeen hebben is dat ze als vrijwillige ouder het beste voor hebben met de kinderen. Voor ons ligt hier een mooie uitdaging om op ieder niveau een ontwikkelplan samen te stellen met de trainers en leiders. Het doel wat we willen bereiken is dat iedere trainer en leider voldoende kennis heeft om ieder kind te ontwikkelen bij hetgeen ze willen bereiken binnen RKDES. *Plezier, passie en prestatie* bereik je optimaal als iedereen kundig genoeg is.



## Jaarplan seizoen 2024-2025 Onderbouw RKDES

- **Train de trainers**

Een goede trainer ontwikkelt zich continu. Een goede trainer wilt zich ook continu ontwikkelen. En een daar willen we de trainers in voorzien. Van loopscholingslessen tot interne JVC opleidingen tot erkende trainers opleidingen van de KNVB. Wij staan niemand's ontwikkeling in de weg. Een win-win situatie voor iedereen. Op 14 oktober gaan we hiermee starten door middel van een aftrapmodule georganiseerd en gepresenteerd door de KNVB. Iedere trainer en leider is uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. Kijk voor meer informatie op de site van de KNVB

<https://www.knvb.nl/aftrapmodule-een-goede-start-voor-iedere-trainer>

- **Materialen**

Zonder bal geen training of wedstrijd. Zonder doel kan je niet scoren, Zonder pionnen/hoedjes kan je niet effectief trainen. Kortom, we hebben materialen nodig om te voetballen. Deze materialen worden gefaciliteerd door de club. De uitrol van deze materialen per team zal nog bekend gemaakt worden. Maar dat zal zeker voor de 1<sup>e</sup> trainingsdag van jouw team uitgevoerd zijn. Wees er wel zuinig op en mocht je nog iets nodig hebben of in het geval van defecte materialen laat het me weten.

### 3. VOETBAL JEUGDPLAN (VJP)

---

Het voetbal jeugdplan is database waaruit we voor elke leeftijdscategorie trainingen kunnen aanbieden en communiceren via de mail richting de trainers. Deze trainingen zijn opgesteld op basis van de door RDKES gewenste leerlijn en leerdoelen per periode. En is belangrijk om te kunnen komen tot: Structuur, Uniformiteit, Continuïteit en Borging van het leerproces binnen het jeugdvoetbal. Elke leeftijdscategorie dient wekelijks minimaal 1 training uit te voeren volgens de aangeleverde opzet.

Vanuit de trainers is er wel wat weerstand omdat het gevoel van autonomie in de opzet van trainingen lijkt weggenomen. Daarnaast blijkt dat sommige oefeningen ingewikkelder worden omschreven dan het in de uitvoering dient te zijn of simpelweg niet uitdagend genoeg zijn. Verder ontbreekt het soms aan de juiste materialen om de training op de juiste manier uit te kunnen zetten. Zaken waarvoor we een oplossing dienen te vinden. De inhoud gaan we bespreken tijdens de trainer/coach gesprekken. Daarnaast zullen we tijdens het eerst volgende trainers overleg uitgebreid stilstaan bij het VJP. De materialen zijn beschikbaar aan het begin van het nieuwe seizoen. Samen komen we er wel uit!

### 4. COACH GESPREKKEN

---

Ieder seizoen zullen we rond de winterstop en voor het eind van het seizoen samen komen voor een trainer/coach gesprek. Aanwezigen bij dit gesprek zijn: HO-onderbouw, TC-onderbouw (optioneel) en de trainer(s) en coach(es) van het team. Tijdens dit gesprek evalueren we de gang van zaken. Het kijken naar de ontwikkeling van het team, speler, trainer en leider. Beoordelen de inhoud van de trainingen. Bespreken de periodes die volgen en maken afspraken waarmee we de samenwerking positief voort kunnen zetten. Wederzijds respect en ontwikkeling van het kind zullen tijdens deze gesprekken hoog in het vaandel staan.





## Jaarplan seizoen 2024-2025 Onderbouw RKDES

### 5. STAGAIRS

---

Ook komend seizoen hopen we weer ruimschoots gebruik te kunnen maken van stagairs. Vanuit het Cios, ALO en de ROC hopen we weer een aantal enthousiaste leerlingen te mogen ontvangen. Afgelopen jaar ging dat niet altijd even lekker. Daar hebben we van geleerd en komend seizoen zullen we ons nadrukkelijker bezighouden met hun begeleiding. Hierin ligt ook een taak voor de trainer waarmee de stagiair samen gaat werken. Deze trainer wordt namelijk ook een beetje de coach van de betreffende leerling en bewaakt daarmee de opleidingsfilosofie van RKDES en de ontwikkeling van zijn team. Uit een goede samenwerking zullen alle partijen dus winst behalen. Voetbal blijft natuurlijk een teamsport waarbij we willen winnen!

### 6. VOETBAL GERELATEERDE EVENEMENTEN EN BELANGRIJKE DATA,

---

Zie schema seizoen 2024-2025

### 7. SCHEIDSRECHTERS

---

Zoals besproken bij het laatste overleg dient er een oplossing gevonden te worden voor het gebrek aan scheidsrechters. Vooralsnog zal elk team voor de thuis wedstrijden een eigen scheidsrechter moeten regelen. Hopelijk kunnen we als RKDES een meer structurele oplossing vinden maar daar zijn we natuurlijk afhankelijk van vrijwilligers.

### 8. WERKGROEPEN

---

Om de plannen goed uit te kunnen rollen en te laten slagen is het belangrijk dat we draagvlak creëren binnen de vereniging. Dat proberen we door het samenstellen van kleine werkgroepen. Deze werkgroepen moeten bestaan uit enthousiaste vrijwilligers en deskundigen op het gebied van het betreffende onderwerp. Hierdoor kunnen we gelijktijdig meerdere plannen uitwerken. Vergroten we de betrokkenheid en zal de saamhorigheid alleen maar vergroot worden. Iets dat volgens mij prima past bij de vereniging.