



JEUGDPLAN NEDERLAND

MEIDEN



Wat is het Jeugdplan Nederland ?

Sinds jaar en dag organiseert de KNVB het Jeugdplan Nederland (JPN). Bij het JPN krijgen talentvolle speelsters de kans zich verder te ontwikkelen. Het uiteindelijke doel is spelers en speelsters op te leiden voor de nationale (jeugd)selecties.



Voor de meiden richt het JPN zich op de leeftijdscategorieën Meiden onder 11 tot en met Meiden onder 16. Iedere week zijn onze KNVB Talentcoaches en KNVB-scouts op pad. Ze bezoeken jeugdteams van amateurverenigingen in Nederland om talentvolle speelsters in beeld te krijgen en te houden. Zij doen dit in overleg met en/of op advies van de amateurverenigingen.

Talentvolle speelsters die door de KNVB talentcoaches of KNVB scouts zijn voorgedragen krijgen een uitnodiging, om mee te doen aan activiteiten (trainingen of wedstrijden) bij één van de JPN-selecties.

Het JPN organiseert de activiteiten voor deze talentvolle speelsters in drie gebieden: West, Zuid en Noord/Oost Nederland. Voor de meiden onder 11, onder 12, en onder 13 zijn deze gebieden nog weer onderverdeeld in kleinere deelgebieden.

De trainingen en wedstrijden van het JPN zijn extra activiteiten. De speelsters doen dit naast de trainingen en wedstrijden bij de eigen vereniging. Bij het JPN kunnen de speelsters op een hoger niveau hun talent laten zien en kunnen zij zichzelf verbeteren.

De KNVB Talentcoach begeleidt speelsters tijdens de trainingen en wedstrijden. Tijdens de voetbalactiviteiten is er altijd een fysiotherapeut aanwezig die de speelsters ook op medisch en fysiek opzicht begeleidt. Daarnaast is er een teambegeleidster aanwezig die alle randvoorwaardelijke zaken regelt.



De volledige staf heeft een adviserende rol in de meest optimale ontwikkelingsroute van het individuele talent.

Aangezien de (voetbal)ontwikkeling van talentvolle speelsters grillig kan verlopen zijn; individuele ontwikkeling, biologische leeftijd en geboortemaand belangrijke aandachtspunten. Hiermee wordt rekening gehouden tijdens de JPN activiteiten.

Naast voetbaltechnische ontwikkeling is er ook aandacht voor fysieke ontwikkeling, performance training, combinatie (top)sport en onderwijs en prestatiegedrag.

Gezonde voeding en een juiste vochtbalans hebben een positieve invloed de prestatie. Tijdens de activiteiten krijgen speelsters hier algemene informatie over. Daarnaast werken we met een voedingsleerlijn waarbij de speelsters heel gerichte informatie en advies krijgt.





Wat kun je als speelster doen om in beeld te komen bij het JPN?

Gemengd voetballen

De KNVB selecties nemen enorm toe in kwaliteit van voetballen. De eisen die er aan speelsters gesteld kunnen worden, gaan steeds verder omhoog. Een van de redenen hiervan is dat (bijna) alle meisjes bij hun eigen vereniging in een jongensteam spelen. En dan ook nog eens in een selectieteam op goed niveau. Hierdoor ontwikkelen speelsters zich sneller, naar een hoger niveau.

De KNVB adviseert de individuele speelsters zo lang mogelijk, op een goed niveau, tussen de jongens te blijven spelen.





Wat als je geselecteerd wordt voor het Jeugdplan Nederland?

Uitnodiging

Als je geselecteerd bent krijg je een uitnodiging voor een reeks van activiteiten. Bij de uitnodiging krijg je een overzicht wanneer alle activiteiten zijn zodat je daar rekening mee kunt houden. Ook staat in het overzicht waar je naartoe moet, hoe laat je aanwezig moet zijn, hoe laat de activiteit begint en hoe laat alles afgelopen is.

De secretaris van je vereniging wordt hier ook van op de hoogte gesteld zodat ook de vereniging weet dat je geselecteerd bent.

De JPN activiteit

De activiteiten bestaan uit trainingen en wedstrijden. Bij het JPN spelen wij met onder 12 jaar 8 tegen 8, net zoals bij je club. Vanaf onder 13 wordt 11 tegen 11 gespeeld. Wij proberen je zoveel mogelijk op je eigen positie te laten spelen, toch kan het voorkomen dat je wel eens op een andere positie komt te spelen. Soms doen wij dit bewust om je ook op de betreffende positie te zien spelen, maar soms ook om een andere speler even op jouw positie te zien spelen. Het kan ook zijn dat je binnen de selectie beter presteert op een andere positie dan je bij de club speelt. Als je hier vragen over hebt mag je die natuurlijk altijd stellen aan de talentcoach.



Melden voor en na een activiteit

Zodra je bij de locatie aankomt meld je je en geef je de volledige staf een hand. Dan weet iedereen dat jij er bent. Ook als je vertrekt geef je de volledige staf een hand. Dit geeft de staf de mogelijkheid om eventueel zaken met jou te bespreken.

Verzorging

Bij KNVB activiteiten is douchen verplicht. Wij hechten veel waarde aan verzorging en hygiëne. Draag daarbij altijd badslippers.



Afmelden voor een activiteit

Als je door een blessure of om een andere reden niet naar een JPN-activiteit kunt komen, dan moet je je afmelden. Doe dit zo tijdig mogelijk. Afmelden kan direct bij de talentcoach.





Wat doe je als je geblesseerd raakt of niet helemaal fit bent?

Als je geblesseerd raakt

Wanneer je geblesseerd raakt of niet fit bent, meldt dit dan zo snel mogelijk bij de KNVB-fysiotherapeut. Dat kan telefonisch of per mail. Hoe eerder wij het weten hoe beter het is.

De KNVB talentcoach en de fysiotherapeut kunnen dan overleggen of het zinvol is om toch naar de JPN activiteit te komen.

De fysiotherapeut kan je over de aanpak van de blessure adviseren en eventueel contact opnemen met je eigen fysiotherapeut om de behandeling goed af te stemmen.

Als je geblesseerd of niet fit naar de activiteit komt

Heb je met de fysiotherapeut afgesproken dat je ondanks je blessure wel naar de activiteit komt, dan meld je je direct bij aankomst op de speellocatie bij de fysiotherapeut die aanwezig is. Op basis van de diagnose kunnen wij bijvoorbeeld de speelminuten aanpassen, de warming up aanpassen en er voor zorgen dat jij zo optimaal mogelijk kunt presteren.





Meten en wegen door de fysiotherapeut

Van alle speelsters vanaf de onder 12 leeftijd willen wij de biologische leeftijd weten. Er wordt berekend hoeveel jaar een kind af zit van zijn of haar Age Peak Height Velocity (de maximale groeispuurt). Deze piek in de groeispuurt ligt bij meiden gemiddeld rond de 12 jaar.

We berekenen deze leeftijd op basis van drie waarden:

1. Gewicht van de speler;
2. Lengte van de speler staand;
3. Lengte van de speler zittend.

Hierdoor kunnen wij onderscheid maken tussen speelsters die vroeg, gemiddeld of laat in groeispuurt komen. Een voorbeeld hiervan is te zien op de afbeelding links. Duidelijk is het verschil te zien in groei tussen de verschillende speelsters.

(Commerciële) voetbalscholen

De KNVB constateert al enige tijd dat (talentvolle) jeugdvoetbalsters steeds vaker worden benaderd door (commerciële) voetbalscholen. Zij bieden trainingen en/of wedstrijden aan, veelal tegen een financiële vergoeding.

Mogelijk ben jij ook uitgenodigd door een (commerciële) voetbalschool. We willen je er op wijzen dat deelname aan ALLE trainingen en wedstrijden van het JPN verplicht is. Bij het combineren van club-, JPN- en eventuele voetbalschoolactiviteiten, ligt overbelasting op de loer. Dit kan leiden tot blessures of verminderde prestaties. Je kunt met de Talentcoach een gesprek aangaan om over jou ideale “weekschema” te praten.



JPN activiteiten gaan **ALTIJD** voor, behalve op de door de KNVB georganiseerde wedstrijden (competitie- of bekerwedstrijden, er is wel overleg mogelijk). Dus ook als je bent uitgenodigd voor stageactiviteiten bij een Betaald Voetbal Organisatie (BVO) of andere partij. De BVO 's houden hier overigens zoveel mogelijk rekening mee. Dit is dus geen reden om af te melden voor een JPN-activiteit! Meld dit wel altijd bij de talentcoach, zodat hierover ook overleg mogelijk is.





Voor ouders/ verzorgers

Wij beseffen goed dat het soms een opgave is om op tijd aanwezig te zijn bij de activiteiten. In elk geval op voorhand onze dank voor alle inspanningen.

Met betrekking tot de wedstrijden verzoeken wij de ouders om niet inhoudelijk te coachen. Wij begeleiden en coachen iedere speelster. Het is voor een speelster niet wenselijk als zij van meerdere kanten aanwijzingen krijgt. Uiteraard mag er wel gemotiveerd en/of aangemoedigd worden.

Daarnaast vragen wij de ouders de ruimte tussen en rondom de dug-outs vrij te laten en niet het veld te betreden.



JEUGDPLAN NEDERLAND MEISJES

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/jeugdplan-nederland/jeugdplan-nederland-meiden>

Veel gestelde vragen

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/jeugdplan-nederland/veelgestelde-vragen-jpn>

