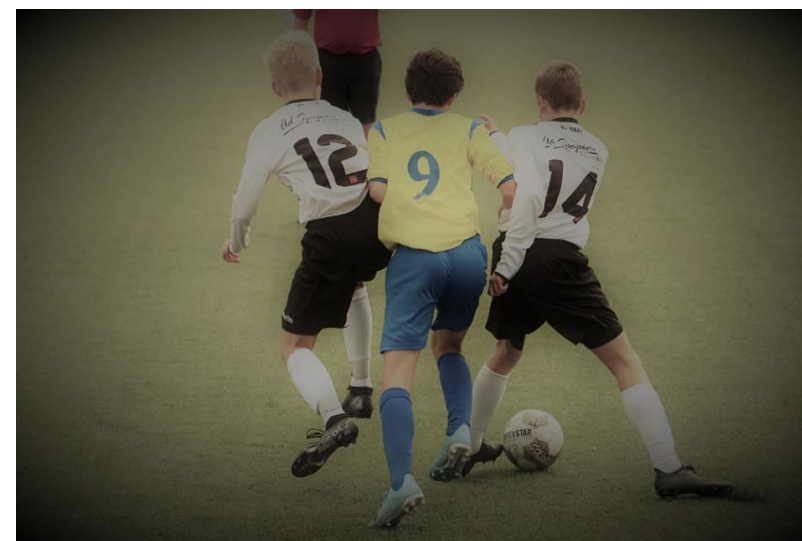


VOETBAL ONTWIKKELPLAN

RKSV SARTO 2021/'24



Voorwoord



Voor u ligt het Voetbal Ontwikkel Plan (VOP) 2021-2024 van RKS Sarto. Onze vereniging heeft de **ambitie** om met zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers in de senioresselecties te spelen. Daarnaast willen we onze jeugdspelers binnen een **positief** leerklimaat door **impliciet leren** als spelers laten ontwikkelen en **plezier** laten beleven tijdens het beoefenen van de voetbalsport. Om dit te bereiken is er **structuur** nodig in de jeugdopleiding, met name in de uitvoering daarvan. Het VOP is geschreven ter ondersteuning van het technische jeugdkader en de uitvoering is in handen van de trainers. De operationele verantwoording ligt in handen van de technisch jeugdcoördinatoren. De technische commissie is verantwoordelijk voor de invulling en het scheppen van de randvoorwaarden

Sportieve groet!

Richard de Beer

Technisch jeugdcoördinator
Bovenbouw

Bob Furrer

Technisch jeugdcoördinator
Onderbouw

Missie

Bij RKS SV Sarto leert elke speler op zijn of haar niveau met plezier beter voetballen.



Filosofie

Spelen met je hart en in een hoge intensiteit staan centraal. Altijd met de intentie om doelpunten te maken. Als technisch commissie (TC) willen we iedereen beter leren voetballen. Dit willen we doen door de trainers te ondersteunen en externe kennis te gebruiken voor alle leden. We willen vasthouden aan de kernwaarden van onze vereniging. Dat wil zeggen dat we in alle facetten sportief zijn (in normen als ook in speltechnische zin), maar ook dat we met passie en plezier spelen. De begeleiding moet de spelers/speelsters het spel willen laten beleven op een positieve manier.



Visie



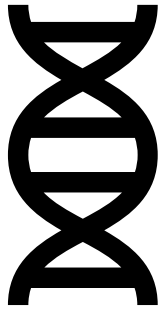
We willen technisch vaardige en creatieve voetballers/voetbalsters opleiden die uitgaan van balbezit en met lef en durf tot in lengte van jaren met passie en plezier bij Sarto aanvallend voetbal willen spelen ieder op zijn eigen niveau.

Hierbij maken we in de jeugdafdeling een onderscheid in basis- en selectieteams(=opleiding) en in de senioren met de A- en B-categorie teams. In de jeugdafdeling willen we bij de teams spelplezier en clubbinding als uitgangspunt hebben en voor de jeugdopleiding streven we ernaar om alle selectieteams minimaal op divisieniveau en de prestatieve senioren op minimaal 2e klasse niveau te laten spelen.

We streven ernaar om ieder jaar 80% van de spelers/speelsters naar de hogere leeftijdscategorie te kunnen laten doorstromen en 95% van onze selectiespelers zo te ontwikkelen dat ze naar het volgende (oudere) selectieteam in de opleiding kunnen doorstromen.

Ook streven we naar doorstroming vanuit de O19 naar O23 of de seniorenteams met clubbinding en behoud van spelers/speelsters als voornaamste reden en willen we elk jaar minimaal twee spelers doorschuiven vanuit de opleiding naar de 1e selectie.

Kenmerken/DNA



We hanteren in de hele jeugdafdeling (zowel de basisteams als de selectieteams= jeugdopleiding) spelprincipes die ook toegepast worden in het 1e elftal. Het is als het ware het 'DNA' van alle Sarto teams.

Het is dynamisch, passie en strijd, lef, initiatief én naar voren gericht om doelpunten te maken.

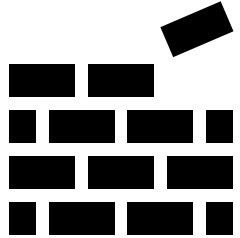
Met *dynamisch* doelen we op het vertoonde spel, maar ook dat we niet vastzitten aan bepaalde formaties. We willen bij balbezit een overtal creëren op het middenveld met o.a. een indribbelende of inschuivende centrale verdediger om snel de bal te verplaatsen naar de andere kant waar ruimte is om daar een één-tegen-één situatie uit te spelen om zo uiteindelijk het verschil te maken.

Verder leren we de jeugd de bal zoveel als mogelijk vooruit te spelen en de tegenstander altijd hoog vast te zetten bij een doeltrap.

In verdedigend opzicht willen we ook een overtal creëren om agressief op de bal te jagen om hem snel weer in bezit te hebben en rekening houdend met de onderlinge afstanden en ruimtes.

Vanuit de TC zetten we ons in om die lijn over de gehele jeugdafdeling tot aan het 1e door te trekken. Hierdoor kunnen spelers /spelers bij de stap naar de senioren terugvallen op die principes en intenties. De basis voor die principes en intenties is vaardigheid en creativiteit, waarbij in de trainingen via een 6 weekse cyclus het aanvallen, verdedigen en omschakelen geleerd wordt.

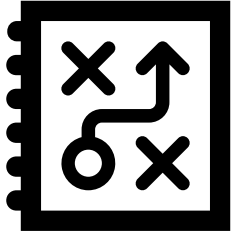
Methodische opbouw



Binnen het jeugdvoetballeerproces heeft Sarto voor iedere leeftijdscategorie voor het aanvallen, verdedigen en omschakelen een doelstelling (leerdoel) geformuleerd. Per teamfunctie zijn naast het leerdoel ook de algemene uitgangspunten en de spelprincipes die door spelers geleerd moeten worden beschreven. Een belangrijk aspect in het leren voetballen is het feit dat spelers de spelregels kennen en leren handelen binnen de spelregels.

In de volgende hoofdstukken worden de algemene spelprincipes en per leeftijdscategorie de specifieke leeftijdsdoelen beschreven. Ook worden de speelwijzes en de voetbaltechnische doelstelling en de algemene richtlijnen per leeftijdscategorie uiteengezet.

Spelprincipes



Spelprincipes zijn belangrijke afspraken die gemaakt worden met de Trainers en Spelers en komen voort uit werkwijze en visie.

We praten niet in systemen zoals 1-4-3-3 / 1-4-4-2 / 1-3-4-3, maar we praten in Spelprincipes binnen de Teamfuncties: Aanvallen, Verdedigen en Omschakelen.

Dit kan in elke categorie, alleen dienen de trainers altijd rekening te houden met de leeftijd en niveau wat ze trainen.

Om de Spelprincipes te kunnen gebruiken tijdens wedstrijden, dienen we deze goed af te spreken met elkaar en binnen de trainingen met teamfuncties te werken, die we op dezelfde momenten aan het trainen zijn binnen de thema's die we hanteren binnen Sarto. Hiervoor is structuur binnen de selectieteams nodig. Deze kunnen we doortrekken richting de recreatieve teams om zo ook weer "het gat" te verkleinen.

01

tegenstander uit elkaar trekken, waardoor er ruimtes komen om 2e of de 3e man te vinden. Door een snelle spelverplaatsing gaat het tempo omhoog en kunnen we gebruikmaken van de vrijgekomen ruimtes. Belangrijk in deze is dat we de vrije ruimte zowel in de breedte als de diepte veel beweging zonder bal hebben. Doordat we dynamisch zijn, wordt de ruimte gecreëerd die

02

Het rond laten gaan van de bal, is een middel om tot kansen te komen, Dit is géén doel op zich. Een overtal rondom de bal, zorgt ervoor dat er altijd een vrije man zal zijn. Dit maakt het vele malen gemakkelijker om de tegenstander uit te spelen.

03

Na het inspelen van de bal, moet een speler/speelster gelijk door bewegen. Dit moeten ze doen in een hoge intensiteit, waardoor er snelheid komt bij de speler/speelster zonder bal. Hierdoor moeten ze echt vrij komen.

De speler/speelster dienen zodanig door te bewegen, dat dit in de vrije ruimte die gecreëerd is. Dit is de contra-kant, dus wanneer het lukt om een speler/speelster vrij te spelen in de as of de linkerkant, dan is de contra-kant de rechterkant en zal de bal verplaatst moeten worden naar rechts, waar de speler/speelster die door beweegt, zich bevindt.

04

We spelen de bal snel rond en spelen ballen hard in. Deze ballen zijn makkelijker te verwerken

05

Spelers/Speelsters moeten de actie durven te maken. Dit moet op de helft van de tegenstander gebeuren. Dit moet gestimuleerd worden. De overige spelers moeten dan de doorbeweging hebben om vrij te komen. Tijdens de passeeractie, dienen ze overzicht te gaan hebben/krijgen om te zien wat het vervolg na de passeeractie is

06

Door dominant te willen zijn, zal er dynamisch aanval spel moeten zijn. Dit betekent dat we vanuit de beweging de tegenstander voor keuzes willen stellen. Door het dynamische spel moeten we onvoorspelbaar gaan worden. Het moet moeilijk zijn om ons te verdedigen.



01

Wanneer je als coach hebt uitgelegd wat de 5 seconde regel inhoudt, is de term “5 seconden” iets wat de spelers/speelsters gaan begrijpen. Men zal binnen 5 (mag ook 3, 4, 6 zijn) seconden druk in de buurt, of op de bal moeten hebben. Op het moment dat er alleen de bal verdedigt, zullen de spelers/speelsters die verder van de bal zijn, de ruimte verdedigen, waardoor de tegenstander wordt ingesloten, hiervoor zijn dan, in de buurt van de bal 3 a 4 spelers/speelsters ervoor moeten zorgen, dat de bal wordt veroverd. De overige moeten goed staan in de restverdediging. Het gaat er ook om dat het “treurmoment” zo kort mogelijk is. Tevens kun je hiermee de diepte uit het spel van de tegenstander halen.

01

Zo snel mogelijk de bal
veroveren.

02

Door gelijk klein te maken, na balverlies, worden ruimtes voor de tegenstander moeilijker bespeelbaar. Hierdoor zullen de onderlinge afstanden bij ons klein zijn. Hierdoor kunnen we elkaar makkelijker rugdekking geven en we makkelijker kunnen “kantelen” als team. Ook het “knijpen” moet snel, waardoor het klein maken na balverlies gelijk tot stand komt en we snel de bal kunnen terugwinnen. Ook belangrijk is dat iedereen hieraan deelneemt, en als het drukmoment mislukt is, iedereen terug sprint, waarbij de bal als richtpunt gebruikt wordt.

03

Overtal creeëren



OMSCHAKELEN

A -> V

03

Om ook in de omschakeling een overtal situatie te creëren, zal iedereen hierin moeten meedoen. En zal er terug gesprint dienen te worden in de kortste weg met als richtlijn, de bal en de tegenstander. Wel zal dit moeten gebeuren zodanig dat men de onderlinge afstand klein houdt.

Kleine
onderlinge
afstanden

02

01

Het compact verdedigen zorgt ervoor dat je weinig ruimte weggeeft tussen de linies waarin de tegenstander kan voetballen. Het compact staan zorgt er ook voor, dat het gemakkelijker wordt om samen druk te zetten op de bal. Het team doet er alles aan dat de tegenstander de bal niet door het midden kan spelen. Onderlinge afstanden zijn max 9/10 meter, zowel in de breedte als in de lengte.

02

Spelers dienen dus hun "mannetje" los te laten en zich te oriënteren in de richting van de bal. Het is belangrijker om de ruimtes en de passlijn naar de man te verdedigen, dan de man zelf. Het compact worden is wel makkelijker dan het compact houden, vaak zie je dat na 2 a 3 passes het groter wordt. Hierop zal je altijd weer moeten coachen dat de onderlinge afstanden

03

Als team kun je niet 1 manier van druk zetten hebben. Hierin moet je altijd de kwaliteiten en zwaktes van de tegenstander meenemen en vaak zie je deze pas tijdens de wedstrijd. Vanuit daar kun je bepalen waar je de druk gaat zetten. Wel kun je kijken naar de kwaliteiten van je eigen team. Aan welke kant kunnen we beter druk hebben bijvoorbeeld? Of welke speler kan dit beter? De manier van druk geven kun je wel trainbaar maken.

04

Bij het in de balaanname zitten, moet je wel weten wat de sterke en minder sterke punten van een tegenstander. Daarop dien je vervolgens in te spelen, door in het 1:1 duel te weten welke keuze de tegenstander vaak maakt. Speelt hij vaak dezelfde speler in? Maakt hij bij de aanname vaak dezelfde beweging? Met welk been neemt hij aan?

05

Probeer rondom de bal met meer spelers te verdedigen, dan waar de tegenstander mee aanvalt. Dat zorgt ervoor dat we de kans dat we een doelpoging weggeven kleiner en de kans op balverovering groter wordt. Hierin is het wel cruciaal dat de spelers/speelsters hun "mannetje" loslaten en gaan knijpen of kantelen naar de balkant. Op die manier krijgen hou je een overtal, of te wel de +1.

06

Wordt de bal door de tegenstander terug uit gespeeld, gaan wij vooruit. We verdedigen altijd vooruit. Ook hierbij houden we de onderlinge afstanden optimaal, zodat we elkaar kunnen ondersteunen.



01

Na balverovering moeten we in eerste instantie kijken we gebruik kunnen maken van de diepte. Als dit niet kan bal houden

02

Als we de bal veroverd hebben, staat de tegenstander vaak met veel mensen om de bal, deze zal dan snel uit deze drukte moet gespeeld worden. Door snel vooruit te passen, zal de vrije ruimte vaak gevonden worden.

03

Na de pass zal er doorbewogen moeten worden door de spelers/speelsters, om zo tot kansen te komen. Het door bewegen zal moeten gebeuren om de vrije ruimtes te benutten, maar ook om vrije ruimtes te creëren.

04

Vaak zie je dat spelers/speelsters geen overzicht hebben aan de bal en dan de bal breed spelen, terwijl daar niet de vrije ruimte is en er gelijk druk van de tegenstander is. Daarom zal een pass in de diepte het vinden en bereiken van de vrije ruimte makkelijker zijn. Dit hoeft niet gelijk naar de voorste linie te zijn, maar kan ook een pass naar het middenveld zijn. Waardoor je daarna kunt door voetballen en tot een doelkans kan komen.

05

Door een overtal te creëren, kun je makkelijker een doelkans uitspelen. Op het moment dat de bal op links wordt veroverd, zal de tegenstander aan die kant proberen snel de bal terug te veroveren. Als je aan de andere kant een overtal creëert, dan kun je in die ruimte benutten om een doelkans uit te spelen en tot scoren te komen. Hiervoor zal er wel in snelheid bewogen dienen te worden.

06

De loopacties in de diepte zorgen ervoor dat we de pass in de diepte kunnen geven. Door deze loopactie, kan er gelijk ook ruimte gecreëerd worden voor je medespeler/speelster. Hierdoor ontstaat er ruimte om te voetballen en om kansen te creëren.

06

Lopende mensen.

01

Direct vooruit denken

02

Vooruit passen in de ruimte

05

Overtal creëren.



04

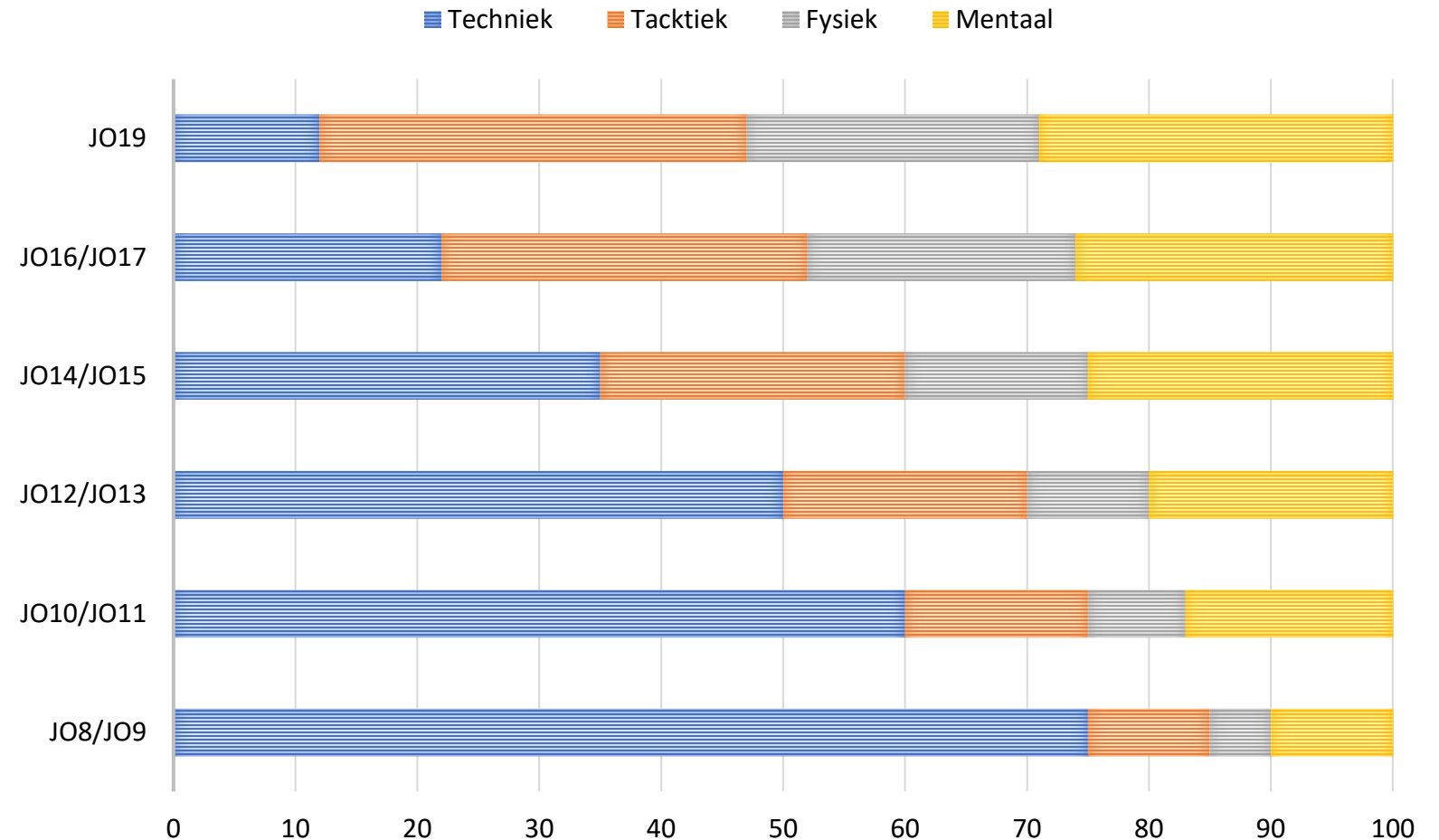
Diepte voor breedte.

03

Doorbewegen

Van techniek naar tactiek

In het opleiden van onze spelers werken we van techniek naar tactiek. Bij JO8 t/m JO11 wordt veel aandacht besteed aan techniektraining. Vanaf de JO16 zal er een omslagpunt komen, dan wordt er meer aandacht besteed aan tactiek dan aan techniek. De fysieke en mentale weerbaarheid zal in het opleiden steeds belangrijker worden naarmate de speler ouder wordt.



De JO8 –JO9 Pupil

Deze pupillen zijn erg snel afgeleid en heel speels. Ze kunnen zich niet lang concentreren. De spelers zijn visueel ingesteld (plaatjes, voorbeelden) en hebben erg veel moeite om dingen samen met teamgenoten te doen. De jongens en meisjes zijn individueel gericht, daarom is **samenspel** op deze leeftijd erg moeilijk. Aannemen, dribbelen, drijven en schieten zijn aspecten die ze moeten leren. De bal is de grootste voetbalweerstand en zal eerst overwonnen moeten worden. Dit kan goed in trainingsvormen waarbij ze **zoveel mogelijk** balcontacten hebben en zo min mogelijk hoeven te wachten.

Maak van de trainingsonderdelen een spel waarbij de kinderen hun energie kwijt kunnen en er voldaan wordt aan de belevingswereld van de 6-9 jarigen. Geef aan de spelers vooral plaatjes (voorbeelden) en probeer zo min mogelijk aan praatjes te doen. Zorg bij de trainingen voor een goede organisatie van de trainingsvormen zodat het voor de spelers meteen duidelijk is wat de bedoeling is.



Aandachtspunten:

- Zijn snel afgeleid, kunnen zich niet de volledige tijd concentreren;
- Is individueel gericht. Kan nog weinig samenwerken en is te speels om met een opdracht te voetballen;
- Bevinden zich nog vaak in een fantasiewereld;
- Staat open voor beïnvloeding, ze leren de omgeving (wereld) goed kennen;
- Heeft een grote bewegingsdrang;
- De kinderen hebben een drang tot nabootsen (van de trainer en hun idolen)

Opleidingsresultaat van de JO8 /JO9 Pupil en doorstroom naar JO10

JO9



JO10

- De resultaten zijn geënt op spelvreugde en plezier.
- Pingelen is toegestaan en wordt gemotiveerd en niet afgestraft.
- De spelers kunnen op verschillende posities spelen.
- Alle oefeningen tijdens de training zijn met de bal.
- De spelers zijn niet meer bang van tegenstanders en zijn gewend aan de ruimte binnen het speelveld.
- Er wordt veel aandacht besteed aan oefenen van technische vaardigheden (aanvankelijk zonder weerstand) waardoor het zelfvertrouwen van de spelers wordt vergroot.
- De spelers hebben geleerd dat elk spel vanuit sportiviteit wordt gespeeld.
- Tijdens de trainingen hebben de spelers lichte motorieke vaardigheden geleerd.
- De spelers kunnen handelen binnen de spelregels.
- Keeper: Belangrijk is dat om beurten deze positie wordt ingenomen. Op latere leeftijd wordt pas duidelijk welke positie de speler het aantrekkelijkst vindt.

Opleidingsresultaat van de JO8 /JO9 Pupil Aanvallen

JO9



Aanvallen

<u>Doelstelling</u>	De spelers zijn opgeleid waarbij de aandacht ligt op het maken van doelpunten in de belevingswereld van een kind .
Algemene uitgangspunten	• De spelers beheersen het aannemen van de bal met de binnenkant van de voet, zowel links als rechts. • De spelers kunnen met een bal dribbelen en deze dicht bij zich houden, In de open ruimte kunnen de spelers drijven met de bal. • De spelers durven acties uit te voeren om de tegenstander te passeren
Dominante voetbalhandelingen	• Spelers kunnen de bal met de binnenkant van de voet (beide) zuiver over 10 meter inspelen. • Spelers kunnen met hun 'sterke' been een wreefschot op het doel geven. • Spelers hebben geleerd een naam te nemen bij het overspelen • Keeper kan de bal uitgooien, uittrappen en kan de bal bij het terugspelen aannemen.

Opleidingsresultaat van de JO8/JO9 Pupil Aanvallen

JO9



Verdedigen

<u>Doelstelling</u>	De spelers zijn opgeleid waarbij de aandacht ligt op het voorkomen van doelpunten in de belevingswereld van een kind.
Algemene uitgangspunten	• De spelers proberen de bal af te pakken • Alle spelers doen mee. • Leren om tussen de bal en het eigen doel te staan.
Dominante voetbalhandelingen	• Leren om de juiste positie in te nemen. • Leren afschermen van de bal. • Leren om de tegenstander in een andere richting te dwingen. • Leren om een schot te blokkeren. • Leren om de bal af te pakken. • Leren om een bal tegen te houden. • Keeper kan de bal stoppen en vangen.

De JO10 –JO11 Pupil

Ook deze spelers leren door het opdoen van bewegingservaring, veel minder door te luisteren naar wat de trainer te vertellen heeft. Hun concentratie is gering, maar ze kunnen helemaal in het spel opgaan. Langzamerhand gaat echter het wedstrijd-idee leven, in het spelgedrag wordt dat al snel zichtbaar. Het individueel bezig zijn, wat je nog zo sterk bij de JO9 ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen.



Aandachtspunten:

- Doet wat hen spontaan wordt ingegeven;
- Luisteren is een grote opgave, **leren door veel te doen**, te kijken en dan te luisteren;
- Overziet **complexe** speelsituaties moeilijk;
- Balverlies wisselt snel af met bal veroveren, hebben een sterke bewegingsdrang;
- Is al meer bereid om deel uit te maken van een team;
- Kan het opbrengen om concentratie langer vol te houden;
- Hebben een gevoel voor een opdracht;
- Hebben een geldingsdrang, willen laten zien wat ze kunnen;

Opleidingsresultaat van de JO10 /JO11 Pupil en doorstroom naar JO12 /JO13

JO11



JO12/13

- Spelers kunnen samenspelen en weten wat het nut ervan is.
- Begin maken van de ontwikkeling van het **samenspelen**.
- Spelers kunnen op **elke positie** spelen.
- Alle oefeningen worden met de bal uitgevoerd.
- Spelers begrijpen het systeem 1:3:1:3
- Spelers kennen de huisregels en kunnen omgaan met winnen & verliezen.
- JO11 wordt geleerd (na de winterstop) op een groot veld te spelen.
- Streven naar om de beurt houden.

Opleidingsresultaat van de JO10 /JO11 Pupil Aanvallen

JO11



Aanvallen

<u>Doelstelling</u>	• Leren om samen op te bouwen om kansen te creëren en te scoren • Er wordt naar gestreefd dat alle spelers doelpunten maken • Handelingen met en zonder bal staan in relatie tot positie, richting, moment en snelheid.
Algemene uitgangspunten	• Pingelen wordt gestimuleerd en niet afgeremd, maar wel sturen. • Keuze tussen zelf de oplossing zoeken of gebruik maken van een medespeler. • Spelers durven de bal in de ploeg te houden en trappen niet lukraak de bal weg. • Veldbezetting- niet meer allemaal dicht bij elkaar (onderlinge afstanden)
Dominante voetbalhandelingen	• Spelers kunnen de bal aannemen in stilstand en in beweging. • Spelers kunnen bij het dribbelen & drijven over de bal heen kijken. • Tevens kan men bij het dribbelen en drijven een pass geven. • De spelers kunnen de bal aan de voet houden onder druk van een tegenstander. • Spelers kunnen een zuivere directe pass geven. • Spelers hebben snel voetenwerk. • Spelers kunnen van achteruit opbouwen, vrijlopen en aanbieden, positie-en samenspel in vormen 3:1, 4:2, 5:2, 4:4 • Keeper kan de bal uitgooien en beheerst het uittrappen • Keeper kan een terugspeelbal met de voeten verwerken • Keeper doet mee aan het spel als een soort 'laatste' man.

Opleidingsresultaat van de JO10 /JO11 Pupil Verdedigen

JO11



Verdedigen

<u>Doelstelling</u>	• Leren om samen te storen om kansen van de tegenpartij te voorkomen. • Leren samen doelpunten te voorkomen door tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie te kiezen). • Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren door de dichtstbijzijnde speler(s).
Algemene uitgangspunten	• Spelers gaan duel aan met de tegenstander. • Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen. • Leren om kort te dekken in de buurt van de bal. • Leren om zo lang mogelijk nuttig te blijven.
Dominante voetbalhandelingen	• Spelers kunnen een bal veroveren. • Tackelen, de sliding, het blokkeren, het koppen, het jagen zijn handelingen die centraal staan. • Handelingen zonder bal staan in relatie tot positie (tussen tegenstander en doel) • Beter onderlinge afstemming van voetbalhandelingen binnen een bepaald deel van het veld. • De keeper beheerst het vangen en stoppen van de bal

De JO12 –JO13 Pupil

Spelers in de leeftijd van 10 tot 12 jaar zijn enthousiast, leergierig en hebben behoefte aan technische scholing. Het leereffect is het grootst bij goede voorbeelden, veel laten zien en beleven omdat het concentratievermogen nog niet zo sterk is ontwikkeld. Deze spelers staan te trappelen om snel zelf veel te oefenen. Door de optimale motorische ontwikkeling binnen deze leeftijdsgroep, zijn ze in staat om de technische vaardigheden snel aan te leren. Het leertempo ligt veel hoger dan bij de E-pupillen. In deze leeftijdsfase ontwikkelen de spelers een eigen wil. Zij beginnen langzaam te reflecteren (met name de reflectie op eigen handelen) op wat goed en minder goed gaat, ze worden kritischer t.a.v. het eigen handelen. Zij zullen in hun zelfreflectie eigen vaardigheden vergelijken met die van hun teamgenoten. In de beginfase zijn ze nog op zichzelf gericht, maar langzaam ontwikkelt zich een teamspeler en het groepsgevoel. De speler gaat steeds meer begrip ontwikkelen voor samenwerken en tactiek. De lichaamsbouw van de JO12/JO13 pupil is ideaal qua verhoudingen, waardoor snelheid, behendigheid en coördinatie zich optimaal kunnen ontwikkelen. De ideale leeftijd om allerlei technische vaardigheden te oefenen. De spelers hebben een grote prestatiedrang, waardoor wedstrijdgerichte trainingsvormen uitstekende resultaten zullen laten zien binnen deze groep.



Aandachtspunten:

- De D-pupillen hebben de **ideale leeftijd** om iets aan te leren;
- Iets langer **concentratievermogen** in verhouding tot de JO11-pupillen;
- JO12/JO13-pupillen gaan onderscheid maken tussen spelers die beter en minder goed kunnen voetballen;
- De spelers hebben steeds meer het besef van het **'samen doen'**;
- Spelers hebben een grote prestatie/geldingsdrag;

Opleidingsresultaat van de JO12 /JO13 Pupil en doorstroom naar JO14/JO15

JO13



JO14/JO15

- Binnen deze leeftijdsgroep zullen de **technische vaardigheden** optimaal aangeleerd moeten worden
- De spelers leren het 'echte voetballen'. Een groot veld, 11 tegen 11 en **buitenspelregels**.
- Spelers weten wat een **basistaak** inhoudt en welke bijdrage ze moeten leveren in het **aanvallen, verdedigen en omschakelen**.
- De JO13-pupil moet aan het eind van deze pupillenfase op een volwaardige manier een partijspel 11 tegen 11 kunnen spelen en bekend zijn met een aantal belangrijke spelprincipes
- Spelers zijn in staat om binnen de verschillende hoofdmomenten de juiste keuzes te maken in relatie tot positie, moment, snelheid en richting.

Opleidingsresultaat van de JO12 /JO13 Pupil Aanvallen

JO13



Aanvallen

<u>Doelstelling</u>	• De speler zal tactisch geschoold zijn op aanvallen: opbouwen, creëren van kansen en scoren. • De speler heeft inzicht wanneer ruimtes groter gemaakt dienen te worden en soms moeten wegblijven. • Spelers leren om positie te kiezen om aanspeelbaar te zijn, speler leert het juiste moment te kiezen. • Leren om het moment te kiezen om een bal in te spelen of om een individuele actie te maken.
Algemene uitgangspunten	• De eerste tactische grondbeginselen van het vrijlopen zonder bal (vooractie maken) wordt beheerst. • Spelers leren om de ruimte met elkaar groot te maken (lengte/breedte). • Leren om de veldbezetting optimaal te houden (onderlinge afstanden)
Dominante voetbalhandelingen	• De pass-en traptechniek (links en rechts) zal zowel met de binnenkant als wreef in statische als dynamische situaties uitgevoerd moeten worden. • De balaanname zal op verschillende manieren (voet-borst-hoofd-bovenbeen) ontwikkeld zijn. • Handelingssnelheid is aanwezig, men kan de bal direct spelen en/of op het juiste moment, in de juiste richting met de juiste snelheid positie kiezen om aanspeelbaar te zijn.

Opleidingsresultaat van de JO12 /JO13 Pupil Verdedigen

JO13

Verdedigen

Doelstelling

- De speler zal tactisch geschoold zijn op het verdedigen: kunnen knijpen en kantelen, rugdekking verzorgen en druk op de bal kunnen zetten.
- De speler heeft inzicht in wanneer ruimtes kleiner gemaakt dienen te worden en het aansluiten.
- Leren dat verdedigende voetbalhandelingen gerelateerd zijn aan een taak binnen het team (basistaak).
- Heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties voor verdedigen; grotere afstanden, nieuwe spelegels).

Algemene uitgangspunten

- Spelers weten dat iedereen een **bijdrage** levert bij het verdedigen
- Spelers kunnen de **ruimtes** met **elkaar klein maken** (lengte/breedte)
- Spelers kunnen **druk zetten** op de balbezittende speler.
- Spelers **dekken kort** in de buurt van de bal.
- Spelers verdedigen binnen de **spelregels** (buitenspel)

Dominante voetbalhandelingen

- Keeper, Verdedigers, middenvelders en aanvallers kennen de taakspecifieke voetbalhandelingen.
- Spelers weten dat handelingen zonder bal steeds meer in relatie staan tot verdedigen.
- Onderlinge afstemming van handelingen (bijvoorbeeld samenwerking tussen laatste linie en keeper in het verdedigen van de ruimte tussen de keeper en de laatste linie) zijn verbeterd.

Opleidingsresultaat van de JO12 /JO13 Pupil Omschakelen

JO13



Omschakelen

<u>Doelstelling</u>	• De speler zal tactisch geschoold zijn op omschakelen: tussen aanvallen en verdedigen en andersom. • Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie. (zowel met als zonder bal)
Algemene uitgangspunten	• Leren om snel en doelgericht om te schakelen. • Leren dat iedereen snel is betrokken binnen de ontstane situaties.
Dominante voetbalhandelingen	<u>Moment van balverovering</u> • Leren om weer doelgericht te handelen. • Voor alle overige handelingen zie; aanvallen <u>Moment van balverlies</u> • Leren om de bal zo snel mogelijk weer te veroveren. • Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (positie kiezen) • Voor alle overige handelingen zie: verdedigen

De JO14 –JO15 Junior

In deze leeftijdsfase is het belangrijk om inzicht & communicatie te ontwikkelen. Inzicht in het positioneren in het veld van de spelers en in de linies. Belangrijk daarbij is dat spelers elkaar helpen door middel van coaching, dus op een effectieve wijze leren **communiceren**. De basis voor het waarnemen van verschillende voetbalsituaties wordt in deze fase gelegd. Het gevoel voor **tactisch handelen** wordt vergroot en langzaam gaat men steeds abstracter denken. Binnen deze leeftijdsgroep ontstaan vaak grote verschillen qua lichaamsbouw, lengte en motoriek. **De groeisput** bij deze groep veroorzaakt vaak een **terugval** in de technische vaardigheden van de speler.

Tevens start bij de meeste spelers de voorfase van de **pubertijd**. Het sociaal en psychisch aspect vraagt veel van deze groep. Ze zijn overgestapt naar de middelbare school, krijgen steeds meer **verantwoordelijkheid**, zijn met de zoektocht bezig tot welke vriendengroep zij behoren, lopen tegen verschillende keuzes aan (groepsgedrag-roken-drinken) waarbij ze zelf beslissingen nemen. Worden **kritischer** naar volwassenen en het gezag. Belangrijk is dat onze trainers op deze leeftijdsgroep beschikken over sterke **pedagogische** kwaliteiten. De speler is sterk gericht op kleine ruimtes en is met de bal aan de voet erg onrustig.

Het spel verplaatsen over een grotere afstand is erg lastig. De **winnaarsmentaliteit** is groot, maar **vaak individueel** gericht. De trainer zal hierin moeten coachen ten aanzien van het **groepsproces**, dan kunnen de spelers heel goed als team functioneren



Aandachtspunten:

- Fysieke gesteldheid: de jeugd kan in deze leeftijdsfase te maken krijgen met lichamelijke ongemakken, disharmonie. (bijvoorbeeld: enorme lengtegroei).
- Spelers krijgen voor het eerst te maken met specifieke voetbaltrainingen gericht op de voetbalconditie.
- Er dient rekening gehouden te worden met de belastbaarheid bij spelers die de groeisput hebben gehad.
- Er is eerder sprake van puberale gedragingen: (bijvoorbeeld het afzetten tegen autoriteit)
- De spelers beschikken over een langer concentratievermogen
- Prestaties zijn meestal wisselvallig.
- Er bestaat de mogelijkheid om trainingen al meer team-tactisch in te richten.

Opleidingsresultaat van de JO14 /JO15 Junior en doorstroom naar JO16/JO17

JO15



JO16/JO17

- Spelers hebben **zich technisch verder ontwikkeld**; het zowel links- als rechtsbenig handelen is vergroot.
- De speler kan een **pass- traptechniek** uitvoeren over verschillende afstanden, van 4 meter t/m 20 meter dit zowel statisch als dynamisch (onder weerstand) situaties.
- Spelers hebben gevoel voor balbehandeling (balaanname): met de borst, hoofd en vast aan de voet.
- Koppen van de bal wordt steeds beter.
- Het verder uitbouwen van **het leren beheersen** van en bepaalde **positie binnen het team** staat centraal.
- Daarbij is duidelijk zichtbaar dat de speler meer gevoel heeft gekregen voor tactische grondbeginselen, zoals: breedte en diepte in het spel in relatie tot de onderlinge afstanden -het vrijlopen zonder bal (vooractie maken) – ruimtes groter en kleiner maken (aansluiten, soms wegblijven) en handelingssnelheid (direct spel, functionele balaannames).
- Spelprincipes worden binnen aanvallen verdedigen en omschakelen ontwikkelen zich snel.
- Er wordt van de spelers verwacht dat de speler met medespelers **verbaal communiceert** (man in de rug, opendraaien etc). Dit wordt steeds meer een automatisme.
- De eerste stappen van het aanleren van **non-verbale** communicatie (wijzen) zijn ontwikkeld.

Opleidingsresultaat van de JO14 /JO15 Junior Aanvallen

JO15



Aanvallen

Doelstelling	• Leren dat aanvallende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een positie in het team (basistaak binnen de teamorganisatie) • Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een bepaalde positie. • Leren dat om kansen te kunnen creëren en doelpunten te maken de basistaken op elkaar moeten worden afgestemd. • Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid. • Naast het beter handelen komt ook het vaker handelen aan de orde.
Algemene uitgangspunten	• Spelers worden zich meer bewust van de rol van de tegenpartij in het aanvallen • Leren om de ruimte met elkaar groot te maken (lengte/breedte) • Leren dat diep spelen voor gaat, pas dan het spel in de breedte. • Leren dat spelen in de breedte of terugspelen voorbereidend of inleidend zijn op de dieptepass. • Balbezit houden • Leren om de veldbezetting optimaal te houden (onderlinge afstanden)
Dominante voetbalhandelingen	• Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (positie binnen het team -> basistaak) • Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander/tegenpartij) staan. • Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen. (passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeractie) • Leren dat het team meer is dan de optelsom van 11 individuen. • Inzicht krijgen welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes te maken binnen opbouwen en scoren. (spelinzicht)

Opleidingsresultaat van de JO14 /JO15 Junior Verdedigen

JO15



Verdedigen

<u>Doelstelling</u>	• Leren dat verdedigende voetbalhandelingen gerelateerd zijn aan een positie in een elftal (basistaak binnen de organisatie) • Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een positie. • Om te storen en doelpunten te voorkomen moeten de basistaken op elkaar worden afgestemd. • Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting, moment en snelheid staan. • Naast het beter handelen komt ook het vaker handelen nadrukkelijk aan de orde.
Algemene uitgangspunten	• De spelers worden zich meer bewust van de rol van de tegenpartij in het verdedigen. • Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen (teamfunctie) • Leren om de ruimtes met elkaar klein te maken (lengte/breedte/knijpen) onderlinge afstanden klein houden. • Leren om druk te zetten op de balbezittende speler. • Leren om kort te dekken in de buurt van de bal. • Leren om rug-en ruimtedekking te geven verder van de bal vandaan. • Leren om zo lang mogelijk nuttig te blijven. • Leren verdedigen binnen de spelregels.
Dominante voetbalhandelingen	• Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (positie binnen het team. (basistaak) • Leren dat handelingen zonder bal steeds meer in relatie tot positie tussen tegenstanders (en doel), richting, moment en snelheid (rol tegenstander/tegenpartij) staan. • Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bijvoorbeeld de spitsen werken samen in het storen) • Leren dat het team meer dan de optelsom van 11 individuen is. • Inzicht krijgen welke spitsen in staat zijn om de juiste keuzes te maken binnen het storen en het voorkomen van doelpunten.(spelinzicht)

eidingsresultaat van de JO14 /JO15 Junior Omschakelen

JO15



Omschakelen

<u>Doelstelling</u>	• Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie. (zowel met als zonder bal)
Algemene uitgangspunten	• Leren om snel en doelgericht om te schakelen. • Leren dat iedereen snel is betrokken binnen de ontstane situaties. • Ervaren dat voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (aanvaller, middenvelder, verdediger)
Dominante voetbalhandelingen	<u>Moment van balverovering</u> • Leren om weer doelgericht te handelen. • Voor alle overige handelingen zie; aanvallen <u>Moment van balverlies</u> • Leren om de bal zo snel mogelijk weer te veroveren. • Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (positie kiezen) • Voor alle overige handelingen zie: verdedigen

De JO17 Junior

Spelers in deze leeftijdsfase zijn erg gemotiveerd en kritisch naar zichzelf maar ook naar anderen. Ze beginnen het voetbalspel goed te analyseren en zoeken samen naar oplossingen. Deze leeftijdsfase brengt ook **lichamelijke veranderingen** ook **wisselende motivatie** en **emotionele onrust** met zich mee. Zij worstelen met groepsafspraken, zeker als deze niet passen in de normen en waarden die zij aan zichzelf stellen. Ook kunnen spelers een tijdje onzichtbaar zijn, ze vallen minder op en weinig in te brengen. In deze leeftijdsfase ontstaat een vorm van **'rangen en standen'** Sommige spelers kunnen behoorlijk hun stempel op het groepsproces drukken.

Spelen vanuit één visie is voor deze groep belangrijk en dat ze elkaar beter leren begrijpen en aanvoelen tijdens het voetbalspel.

O17 spelers zijn lichamelijk al zo gevormd dat zwaarder belasten ten aanzien van **kracht & uithoudingsvermogen** mogelijk is. De trainer zal binnen deze training moeten kunnen differentiëren. Omdat het tactisch vermogen sterker ontwikkelt, is het goed binnen deze groep de spelprincipes verder door te ontwikkelen. Een tweede basissysteem wordt alleen gebruikt als het nodig is om te anticiperen op het spel van de tegenstander. Eén visie, één systeem blijft voor deze groep belangrijk



Aandachtspunten:

- Er is nog steeds sprake van, maar in mindere mate, van puberale gedragingen.
- De spelers beschikken over een langer concentratievermogen.
- Prestaties worden steeds meer constant.
- Er kan meer team-tactisch getraind worden.
- Ze worden kritischer naar zichzelf en anderen.
- Prestatiedrang groeit.
- O17-junioren kunnen waarde toekennen aan een teamprestatie en kunnen ook redelijk hun eigen prestatie beoordelen.
- Geschikt voor prestatief denken.
- Vaak vindt alles in een hoog tempo plaats, erg onstuimig en ongecontroleerd.

Opleidingsresultaat van de JO17 Junior en doorstroom naar JO19

JO17



JO19

De **technische handelingen** en kwaliteiten zijn uitgebreid en verfijnd. Tevens kan men dat op een hoger tempo en onder weerstand uitvoeren.

Tactische grondbeginselen en spelprincipes zijn eigen geworden.

De speler kan het spel in de breedte en diepte uitvoeren in relatie tot de **onderlinge afstanden** binnen aanvallen en verdedigen.

Men kan goed vrijlopen zonder bal. Bij balbezit of verlies de ruimtes groter en kleiner maken.

De handelingssnelheid ligt hoog (direct spel, functionele balaannames)

Men kan op **buitenspel** spelen.

De speler kan **temporiseren** en balbezit houden.

Verder kan men omgaan met **verschillende wedstrijd tactieken en spelprincipes** van zijn eigen team als die van de tegenstander.

Er wordt van de spelers verwacht dat de speler met medespelers verbaal **communiceert** (elkaar coachen), dit is een automatisme geworden.

Opleidingsresultaat van de JO17 Junior Aanvallen

JO17



Aanvallen

<u>Doelstelling</u>	• (hogere) eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak binnen het team (basistaak) • Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid en is meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment. • Leren dat rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van de onderlinge (basis) taken. • Leren dat de manier van opbouwen en scoren steeds nadrukkelijker wordt bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenstander. • Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen (voetbalconditie)
Algemene uitgangspunten	• Leren om de ruimte met elkaar groot te maken/houden in de lengte en de breedte • Leren dat dieptespel voor breedtespel gaat (richting) • Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarde voor dieptespel (moment) • Leren om de bal te houden. • Optimale veldbezetting -> spelen in een bepaalde teamorganisatie (positie) • Het leren hanteren en reguleren van speltempo (temporiseren)
Dominante voetbalhandelingen	• Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en speler specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket. • Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid en is meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht van de individuele spelers). • Leren dat rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken en elkaar aanspreken op het uitvoeren hiervan (hogere eisen aan het spelinzicht op teamniveau = communicatie)

Opleidingsresultaat van de JO17 Junior Verdedigen

JO17

Verdedigen

<u>Doelstelling</u>	• (hogere) eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak binnen het team (basistaak) • Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid en is meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment. • Leren dat rendement van handelen binnen storen en het voorkomen van doelpunten en wordt bepaald door afstemming van de onderlinge (basis) taken. • Leren dat de manier van storen en het voorkomen van doelpunten steeds nadrukkelijker wordt bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenstander. • Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen (voetbalconditie)
Algemene uitgangspunten	• Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen (teamfunctie) en principes • Leren om de ruimte met elkaar klein te maken/houden in de lengte en breedte (onderlinge afstanden) • Leren om druk de balbezittende speler te krijgen en te houden. • Leren om kort te dekken in de buurt van de bal. • Leren om rug-en ruimtedekking te geven verder van de bal vandaan. • Leren om nuttig te blijven. • Leren om te handelen binnen de spelregels.
Dominante voetbalhandelingen	• Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (positie binnen het team. (basistaak) • Leren dat handelingen zonder bal steeds meer in relatie tot positie tussen tegenstanders (en doel), richting, moment en snelheid (rol tegenstander/tegenpartij) staan. • Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bijvoorbeeld de spitsen werken samen in het storen) • Leren dat het team meer dan de optelsom van 11 individuen is. • Inzicht krijgen welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes te maken binnen het storen en het voorkomen van doelpunten.(spelinzicht)

Opleidingsresultaat van de JO17 Junior Omschakelen

JO17

Omschakelen

<u>Doelstelling</u>	• Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie.
Algemene uitgangspunten	• Leren om snel en doelgericht om te schakelen. • Snelle betrokkenheid van een ieder.
Dominante voetbalhandelingen	• Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket • Leren dat omschakelen meer een teamaangelegenheid is. <u>Moment van balverovering</u> • Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd (loeren/positiekiezen) • Leren dat de eerste handelingen doelgericht moeten zijn. • Voor alle overige handelingen zie; aanvallen <u>Moment van balverlies</u> • Tijdens het aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren. (restverdediging) • Leren om de bal te veroveren. • Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (positie kiezen) • Voor alle overige handelingen zie: verdedigen

De JO19 Junior

Dit is de laatste leeftijdsfase-groep binnen de jeugdopleiding. Spelers zullen opgeleid worden om de stap naar de **senioreselectie** te kunnen maken. De spelers hebben de groeispurt achter de rug en hun coördinatie en inzetbaarheid worden steeds groter. Doordat ze in de eindfase zitten van hun groei komen de technische vaardigheden en de looptechnieken weer op niveau. De homogene **groepsvorming** is belangrijk en hiërarchie ten aanzien van taken en functie worden duidelijk zichtbaar. De spelers kunnen steeds beter kritisch reflecteren op hun eigen prestatie en die van anderen. Zij hebben **behoefte** aan **structuur, duidelijkheid, eerlijkheid** en **discipline**.

De trainer kan in deze fase de spelers goed opleiden ten aanzien van verantwoordelijkheden met betrekking tot taken die aan een bepaalde positie verbonden zijn. Dit kan heel goed zowel individueel als binnen het groepsproces. Verder is het van belang dat deze spelers langzaam het totale proces van een voorbereiding en nazorg van een wedstrijd aangeleerd krijgen. (voorbepreking/nabespreking)



Aandachtspunten:

- De spelers beschikken over een vrij lang **concentratievermogen**.
- Prestaties worden meer constant.
- Trainingen kunnen **team-tactisch** ingericht worden.
- Spelers krijgen steeds **meer acceptatie** van elkaars sterke en zwakke punten
- Zijn gevoelig voor een optimale wedstrijdvoorbereiding
- Ze hebben behoefte aan zelf- en teamreflectie
- Teamprestatie staat voorop.
- Het is voor O19-junioren heel belangrijk dat zij bij de groep horen.

Opleidingsresultaat van de JO19 Junior en doorstroom naar Senioren

JO19



Senioren

- **De technische handelingen** van de spelers zijn optimaal en uitgebreid en verfijnd.
- Men kan in hoog tempo en onder weerstand handelen.
- Spelers kunnen vanuit de spelprincipes handelen binnen aanvallen, verdedigen en omschakelen.
- Zij kunnen op basis van de spelprincipes en verschillende formaties spelen en snel schakelen als er geanticipeerd moet worden op een tegenstander.
- **Alle Tactische grondbeginselen** zijn eigen gemaakt.
- Spelers kunnen elkaar **coachen** of non-verbaal communiceren.
- Verder hebben spelers inzicht gekregen in 'dode' spelmomenten.
- Hierop worden spelers binnen trainingen tactisch op geschoold.

Opleidingsresultaat van de JO19 Junior Aanvallen

JO19

Aanvallen

<u>Doelstelling</u>	• (hogere) eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de gekozen speelwijze (strategie). • Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid en is meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment. • Het rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van de onderlinge (basis) taken binnen de gekozen speelwijze. • Spelers herkennen en benutten elkaars kwaliteiten. • De manier van opbouwen en scoren steeds nadrukkelijker wordt bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenstander, stand in de wedstrijd en competitie. • Leren dat het team in staat moet zijn om op basis van stand wedstrijd/competitie de speelwijze aan te passen. • Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen (voetbalconditie)
Algemene uitgangspunten	• Leren om de ruimte met elkaar groot te maken/houden in de lengte en de breedte • Leren dat dieptespel voor breedtespel gaat (richting) • Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarde voor dieptespel (moment) • Leren om de bal te houden. • Optimale veldbezetting -> spelen in een bepaalde teamorganisatie (positie), en speelwijze • Het kunnen hanteren en reguleren van speltempo (temporiseren)
Dominante voetbalhandelingen	• Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en speler specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze. • Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid. • Steeds meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht van de individuele spelers). • Leren dat rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken binnen de gekozen speelwijze. en elkaar aanspreken op het uitvoeren hiervan (hogere eisen aan het spelinzicht op teamniveau = communicatie)

Opleidingsresultaat van de JO19 Junior Verdedigen

JO19

Verdedigen

Doelstelling	• (hogere) eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak binnen het team (basistaak) en de gekozen speelwijze (strategie) • Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid en is meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment. • Spelers herkennen en benutten elkaars kwaliteiten. • Steeds meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment. • Rendement van handelen binnen storen en het voorkomen van doelpunten en wordt bepaald door afstemming van de onderlinge (basis) taken binnen de gekozen speelwijze. • Manier van storen en het voorkomen van doelpunten steeds nadrukkelijker wordt bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenstander, stand in de wedstrijd/competitie • Leren dat het team in staat moet zijn om op basis van stand wedstrijd/competitie de speelwijze aan te passen. • Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen (voetbalconditie)
Algemene uitgangspunten	• Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen (teamfunctie) • Leren om de ruimte met elkaar klein te maken/houden in de lengte en breedte (onderlinge afstanden) • Druk de balbezittende speler krijgen en te houden. • Kort tdekken in de buurt van de bal. • Rug-en ruimtedekking te geven verder van de bal vandaan. • Nuttig blijven. • Handelen binnen de spelregels.
Dominante voetbalhandelingen	• Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn en dat spelers zich specialiseren voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze. • Steeds meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht van de individuele spelers) • Rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis) taken binnen een gekozen speelwijze (communicatie) • Spelers spreken elkaar aan op de uitvoering hiervan (hogere eisen aan spelinzicht op teamniveau = communicatie)

Opleidingsresultaat van de JO19 Junior Omschakelen

JO19



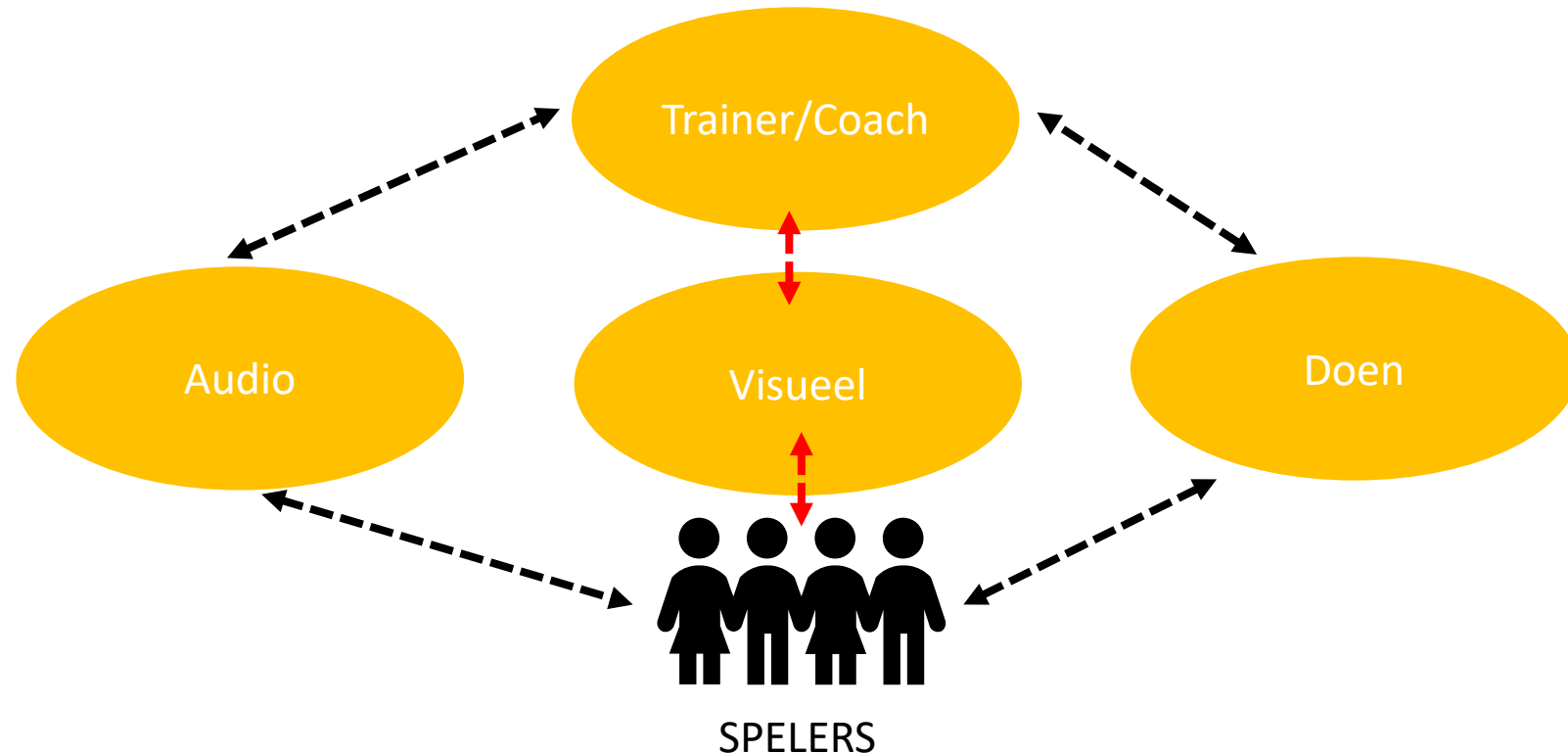
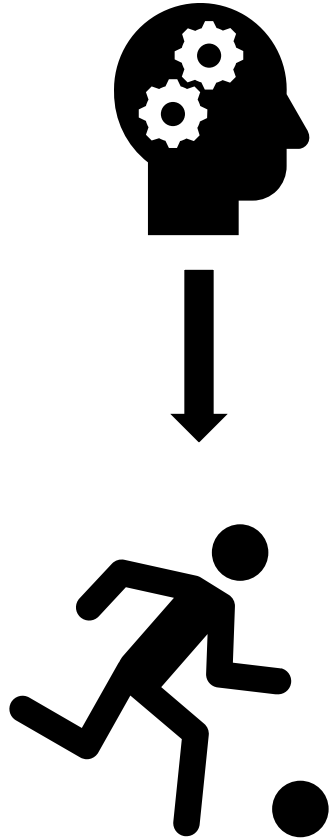
Omschakelen

Doelstelling	• Leren om zo snel mogelijk weer betrokken te zijn bij de nieuwe situatie. • Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd (loeren/positie kiezen) • Tijdens aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren. (restverdediging).
Algemene uitgangspunten	• Leren om snel en doelgericht om te schakelen. • Snelle betrokkenheid van een ieder. • Leren herkennen van cruciale momenten in aanvallen en verdedigen en daarop tijdig leren anticiperen (“lezen” van het moment van balverovering of balverlies) • Leren dat de stand in de wedstrijd/competitie mede bepalend is in de manier van omschakelen.
Dominante voetbalhandelingen	• Leren dat voetbalhandelingen taakspecifiek zijn en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze • Leren dat omschakelen meer een teamaangelegenheid is. (communicatie) <u>Moment van balverovering</u> • Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd (loeren/positiekiezen) en herkent cruciale momenten. • Leren dat de handelingen doelgericht moeten zijn. • Voor alle overige handelingen zie; aanvallen <u>Moment van balverlies</u> • Tijdens het aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren. (restverdediging) en herkent de cruciale momenten • Leren om de bal te veroveren. • Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (positie kiezen) • Voor alle overige handelingen zie: verdedigen

Hoe leren spelers?

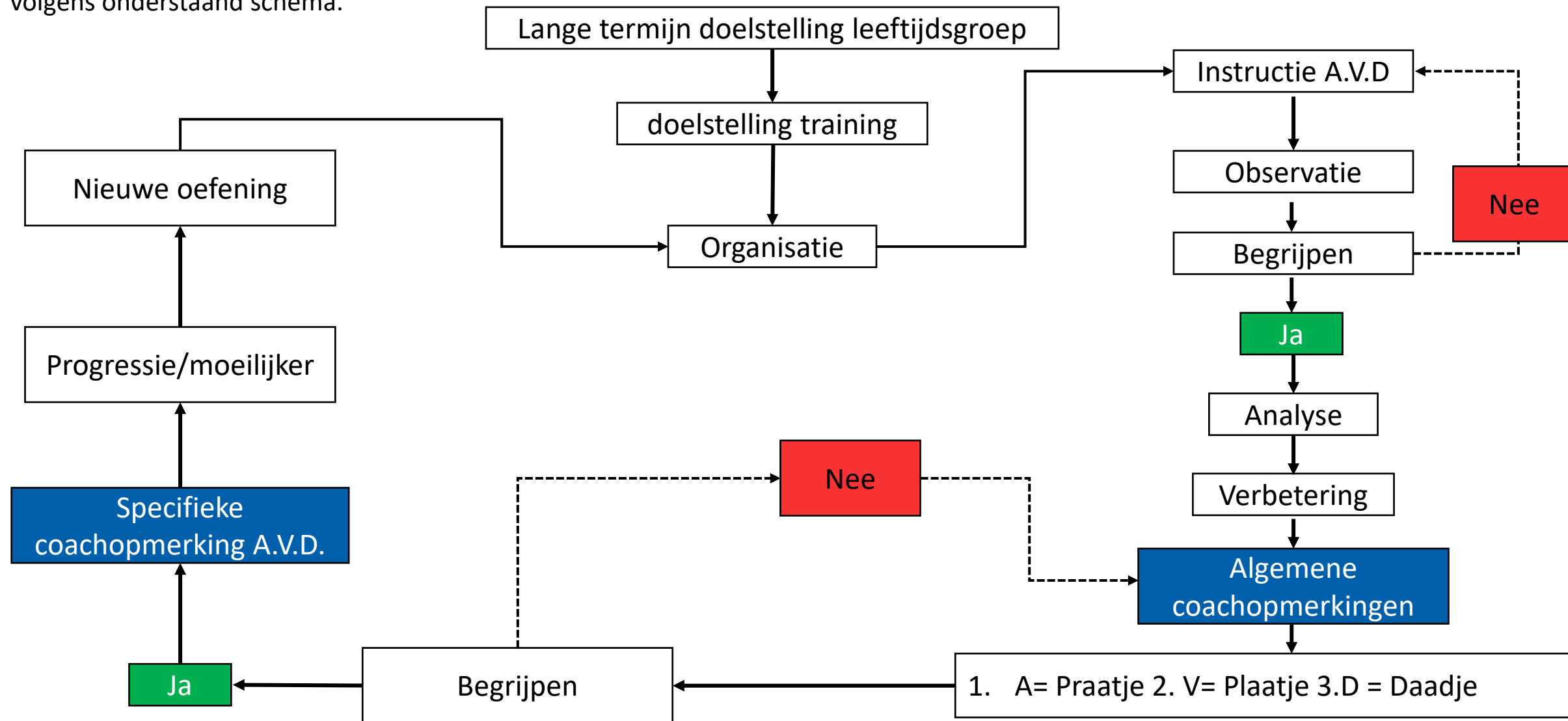
Leren is afhankelijk van een aantal belangrijke aspecten. Om elke speler in zijn comfortzone te benaderen is het belangrijk om tijdens de coaching onderstaand schema te hanteren.

- **Audio:** Praten, uitleggen en luisteren. Met name het gericht vragen stellen en gericht luisteren naar de spelers. Uiteraard afstemmen op de leeftijdsgroep
- **Visueel:** Demonstreren, voordoen of voor laten doen. Zowel tijdens de trainingen als in een eventuele voorbespreking met hulpmiddelen zoals een tactiekbord
- **Doen:** Uitvoeren, herhalen, oefenen.



Lerende cyclus

De trainer/coach gaat aan de hand van de lange termijn doelstelling van zijn leeftijdsgroep (zie voorgaand) per training een doelstelling formuleren. Tijdens de trainingen ondergaan de spelers via **Audio** (praatje), **visueel** (plaatje) en **uitvoering** (daadje) de oefenstof. De trainer observeert de groep en de individuele speler en checkt of de oefening loopt. Vervolgens loopt hij de cyclus door en handelt volgens onderstaand schema.



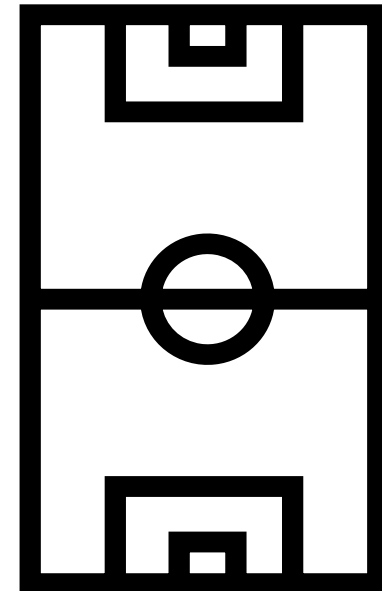
Eisen waaraan een training aan moet voldoen?

De visie Sarto voor het opleiden van jeugdvoetballers heeft stelt eisen aan de voetbaltrainingen. Kort samengevat komt deze erop neer dat er enkele eisen worden opgesteld waaraan elke voetbaltraining moet voldoen. Dit zijn de volgende 4 eisen:

1. Voetbaleigen bedoelingen

Is de voetbalvorm een zinvolle vereenvoudiging van het voetballen? Zijn de zaken die karakteristiek zijn voor het voetballen aanwezig: winnen / scoren, tegengesteld belang / tegenstanders, spelregels, ruimte, et cetera. Het kind moet zich kunnen verplaatsen in het spel voetbal. Er moeten dus herkenbare dingen zijn voor het kind. Hierbij kan er aan de volgende zaken worden gedacht:

- Aanval en verdediging
- Twee partijen
- Veldje, uit, achter
- Scoren
- Regels



Eisen waaraan een training aan moet voldoen?

2. Veel herhalingen

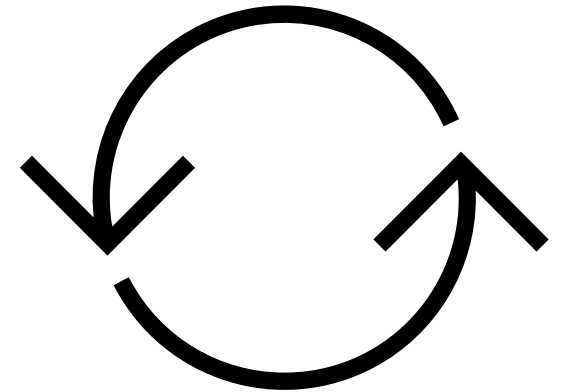
Om goed te leren voetballen moeten de spelers de basistechnieken onder de knie krijgen. De kinderen moeten telkens dezelfde oefeningen doen, zodat deze beheerst gaan worden.

Daarvoor geldt dat ze tijdens de training veel aan de beurt moeten komen. Dus de hele tijd met de bal bezig zijn en niet in een rijtje staan te wachten tot ze eindelijk aan de beurt zijn. Zijn er voldoende leermomenten (spelers komen vaak in de te trainen situatie, **veel beurten, geen wachttijden**).

Wat hierboven beschreven is, is het herhalen van het voetbal in het algemeen, het veel uitvoeren van handelingen die met voetbal te maken hebben. Ook de specifieke zaken moeten vaak herhaald worden om optimaal geoefend te worden.

Na een keer oefenen beheerst een kind

nog geen schijnbeweging dus deze zal meerdere keren terug moeten komen voor een optimaal leerresultaat. Als laatste is het belangrijk om het aanbieden van de verschillende oefeningen in een zelfde jasje te steken, zodat een kind weet wat er gaat gebeuren. Wat er van hem verwacht wordt. Er komt dan een bepaalde structuur binnen de trainingen, waardoor de effectiviteit omhoog gaat. Is er continuïteit in de training. Bijvoorbeeld een vloeiende overgang van de ene naar de andere oefenvorm. Goede planning/organisatie, materialen

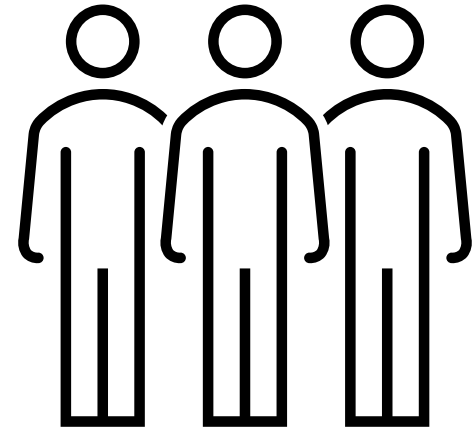


Eisen waaraan een training aan moet voldoen?

3. Rekening houden met de groep

Is de training en coaching afgestemd op de leeftijd, vaardigheden en beleving van de groep (bepalen van de beginsituatie: leeftijd, niveau, beleving en vaardigheid).

Om de kinderen veel te leren in combinatie met plezier in het spel zal het beginniveau niet te hoog moeten zijn. Er moet wel gewerkt worden aan de doelen, maar de trainer zal moeten inschatten hoever de groep al is. Het is namelijk makkelijker om een stapje vooruit te maken dan een stapje terug te doen. Ook zal er meer succesbeleving zijn als de oefeningen niet te moeilijk zijn. Het is dan uitvoerbaar door de kinderen en daar gaat het allemaal om.



Eisen waaraan een training aan moet voldoen?

4. Juiste coaching

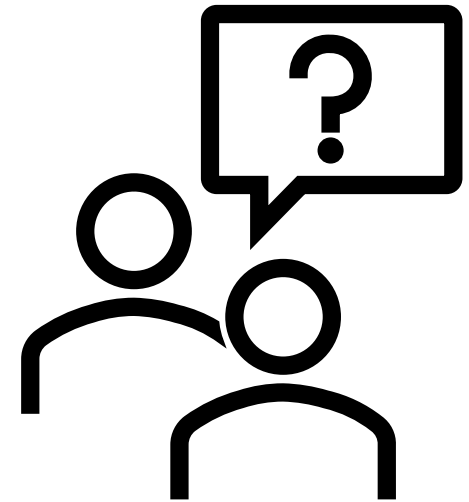
Zijn de voorwaarden aanwezig om de doelstelling te realiseren. Wordt bijvoorbeeld de bedoeling van de voetbalvorm door de spelers herkend en duidelijk gemaakt (in gang zetten van de training; begrijpen ze de doelstelling).

Wordt de doelstelling gerealiseerd?

Vindt beïnvloeding van spelers plaats (op gang houden van de training, voorbeeld geven, stopzetten, vragen stellen, oplossingen laten geven, et cetera)

Bij iedere training moet de trainer zich afvragen of hij voldoet aan bovenstaande 4 eisen, of moet hij zich bewust zijn waarom hij eventueel afwijkt van een van de eisen.

De trainingen zullen zo ingericht moeten zijn dat de kinderen er veel plezier hebben. Ze moeten staan te springen om te mogen trainen. Het leren voetballen komt dan vanzelf. Doordat de kinderen veel plezier beleven aan het voetballen, zullen ze er ook meer voor willen doen en daarbij komt dat nu de basis gelegd moet worden voor later. Als ze het nu leuk vinden en heel frequent oefenen zullen ze later ook lid blijven van de vereniging.



Eisen waaraan een training aan moet voldoen?

- Voetbaleigenbedoelingen: Spelen om te winnen, aanvallen, verdedigen, omschakelen, bal, scoren, tegenstander(s), ruimte regels
- Veel herhalingen: Veel balcontacten, goede planning en organisatie, voldoende materiaal, goede organisatie
- Rekening houden met de groep: Leeftijdskenmerken, vaardigheden, speelniveau
- Juiste beïnvloeding: Bedoeling duidelijk maken, spelers beïnvloeden door ingrijpen/stopzetten, bevragen, voorbeelden laten zien.

Toetsvragen voor de trainer:

- Wordt het spel gespeeld?
- Wordt het spel geleerd?
- Wordt er plezier aan beleefd?

Methodische stappen: Ruimte groot/klein maken, tegenpartij beïnvloeden, specifieke spelregels introduceren, spelers toevoegen/weglaten, voetbal vereenvoudigen.

De juiste stappen in de juiste volgorde maken om het voetballen van de spelers te kunnen beïnvloeden (methodiek)

Aandachtspunten trainingen JO8/JO9

<u>Doelstelling</u>	• Wennen aan de bal door spelen • Leren baas te worden over de bal en overwinnen van angst • Wennen aan de verschillende spelvormen
Trainingsvormen	• De oefenstof is veelal gericht op het aanleren van de individuele techniek • De oefenstof dient een bijdrage te leveren aan het ontwikkelen van de grondmotorische eigenschappen van deze groep (rennen, springen, keren etc) • Veel partij/positievormen 4 tegen 4 / 5 tegen 3 • Tussentijds spelletjes doen
Uitgangspunten trainingen	• Trainingsfrequentie: minimaal 1x week, maximaal 2 x week • Elke speler een bal op de training • Spelers vragend benaderen • Veel balcontacten op spelenderwijs aanbieden tijdens de training • Weinig verwachtingen tot samenspelen • Trainingen dienen in te spelen op de fantasiewereld van het kind • Zo min mogelijk tijd besteden aan uitleg geven. Plaatje, (laten zien). Zelf voordoen is beter dan uitleggen. • Trainingen gevarieerd aanbieden met veel herhalingen • Voetbalstof heeft voetbaleigen bedoelingen.

Aandachtspunten trainingen JO10/JO11

<u>Doelstelling</u>	• Aanleren van technische basisvaardigheden • Leren door instructie & spelvormen • Inzicht verwerven van groot & klein veld (bezetting) • Leren van de spelregels • Leren samenspelen • Leren winnen & verliezen
Trainingsvormen	• Veel trainingsvormen in competitieverband • De nadruk ligt veelal nog steeds op het ontwikkelen van individuele technische vaardigheden maar verschuift langzaam naar het samen doen. • Er wordt getraind in basisvormen waarbij de mogelijkheden geboden worden tot ontwikkeling van technische eigenschappen en het ontwikkelen van inzicht. Goede oefenstof zijn de verschillende 4 tegen 4 varianten
Uitgangspunten trainingen	• Trainingsfrequentie: minimaal 2x week voor selectieteams. • Elke speler een bal op de training • Spelers vragend benaderen • Veel balcontacten tijdens de trainingen • Korte uitleg geven. Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen • Tijdens de trainingen dient er variatie aangeboden te worden met een herhalend karakter. • Oefenstof gericht op techniek wordt zowel links-als rechtsbenig getraind • Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling • Manipuleren van weerstanden

Aandachtspunten trainingen JO12/JO13

<u>Doelstelling</u>	• Verder ontwikkelen van technische basisvaardigheden • Leren door instructie & spelvormen • Inzicht verwerven van groot & klein veld (bezetting) • Herkennen van teamtaken en teamfuncties en de bijbehorende basistaken • Leren van de buitenspelregel • Leren winnen & verliezen
Trainingsvormen	• Veel positie en partijspelen • Technische vaardigheden in verschillende combinatievormen. • Van groot naar klein veld • Spelregels integreren in de oefenvormen • Tijdens oefenvormen sommige posities benadrukken • Afwerkvormen op doel oefenen
Uitgangspunten trainingen	• Trainingsfrequentie: minimaal 2x week voor selectieteams • Elke speler een bal op de training • Situatief coachen (situaties stopzetten en uitleggen) • Spelers vragend benaderen • Veel oefenvormen met balcontacten tijdens de trainingen • Korte uitleg geven. Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen • Tijdens de trainingen dient er variatie aangeboden te worden met een herhalend karakter. • Het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken. • Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling • Coachen van de tactische en technische uitvoering.

Aandachtspunten trainingen JO14/JO15

<u>Doelstelling</u>	• Aanleren van scherpste en concentratie • Verbeteren van fysieke gesteldheid, snelheid, reflex en handelingssnelheid • Technische vaardigheden worden gekoppeld aan inzicht • Leren onder meer weerstand te handelen • Mentale vaardigheden worden aangeleerd
Trainingsvormen	• Wedstrijden dienen als uitgangspunt waarbij er meer aandacht besteed wordt op het handelen vanuit teamfunctie (het samen doen, aanvallen & verdedigen) • Veel positie en partijspelen • Verschillende combinatievormen onder weerstand • Oefenvormen waarbij de spelers elkaar moeten coachen • Positiespelen voor het doel • Oefenvormen waarbij taken/functie een belangrijke rol spelen (houden aan afspraken) • Rompstabiliteitsoefeningen
Uitgangspunten trainingen	• Trainingsfrequentie: minimaal 2x week voor selectieteams • Voldoende ballen voor de verschillende Trainingsvormen • Situatief coachen (situaties stopzetten en uitleggen) • Spelers vragend benaderen • Spelers verantwoordelijkheidsgevoel geven • Er bestaat de mogelijkheid tot theoretische uitleg • 2^e training wordt meer wedstrijd-tactisch getraind • Het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken. • Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling

Aandachtspunten trainingen JO16/JO17

Doelstelling

- Prestatiegericht trainen en aanscherpen van de technische vaardigheden
- Het verhogen van het incasseringsvermogen
- Balvastigheid verstevigen
- Duelkracht en handelingssnelheid vergroten
- Verbeteren van de communicatieve vaardigheden
- Mentale weerbaarheid aanscherpen
- Spelen vanuit het basissysteem 1:4:3:3
- Periodieke trainingsmethodes aanleren
- Taken van je directe medespelers kennen en herkennen.

Trainingsvormen

- Wedstrijden dienen als uitgangspunt waarbij er meer aandacht besteed wordt op het handelen vanuit teamfunctie (het samen doen, aanvallen & verdedigen)
- Weerstand in de oefenvormen dient groter te worden
- Handelingen dienen in een hoger tempo uitgevoerd te worden
- Het oefenen van spelhervattingen
- Veel positie en partijspelen, wedstrijddeck
- Complexe combinatievormen onder weerstand
- Conditionele trainingsvormen met en zonder bal
- Rompstabiliteitsoefeningen

Uitgangspunten trainingen

- Trainingsfrequentie: minimaal 2x week voor selectieteams
- Voldoende ballen voor de verschillende trainingsvormen
- Situatief coachen (situaties stopzetten en uitleggen)
- Spelers vragend benaderen
- Spelers verantwoordelijkheidsgevoel geven
- Theoretische uitleg
- 2^e training wordt meer wedstrijd-tactisch getraind
- Spelers starten zelf met de warming up

Aandachtspunten trainingen JO19

Doelstelling

- Leren winnen van de wedstrijd
- Spelers trainen en spelen in dienst van de teamprestatie
- Optimaliseren van de technische en fysieke vaardigheden
- Het vergroten van het zelfvertrouwen en het prestatiegericht zijn
- Het voorbereiden op de overgang selectie senioren

Trainingsvormen

- Wedstrijden dienen als uitgangspunt waarbij er meer aandacht besteed wordt op het handelen vanuit teamfunctie (het samen doen, aanvallen & verdedigen)
- Weerstand in de oefenvormen dient 100% te worden
- Handelingen dienen in een hoog tempo uitgevoerd te worden
- Het oefenen van spelhervattingen
- Veel positie en partijspelen, wedstrijddeck
- Complexe combinatievormen onder volledige weerstand
- Conditionele trainingsvormen met en zonder bal
- Rompstabiliteitsoefeningen

Uitgangspunten trainingen

- Trainingsfrequentie: minimaal 2x week voor selectieteams
- Voldoende ballen voor de verschillende trainingsvormen
- Situatief coachen (situaties stopzetten en uitleggen)
- Spelers vragend benaderen
- Verantwoordelijkheid geven bij de trainingsvormen
- Theoretische uitleg
- Fysieke trainingen
- 2^e training wordt meer wedstrijd-tactisch getraind
- Spelers starten zelf met de warming up

Spelprincipes O8 t/m O10

Aanvallen:

1. Iedereen is betrokken > of de bal willen hebben of ruimte maken voor een ander; We staan niet stil!
2. Met elkaar maken we het veld groot in de lengte en de breedte.
3. We proberen de bal zoveel mogelijk over de grond te spelen om kansen te creëren > een doelgerichte lange bal is slechts een middel en geen uitvlucht

Belangrijk in deze leeftijdscategorie:

- Doelgericht leren handelen > technische vaardigheden aanleren.
- Simpele gedragsvaardigheden aanleren.

Aandachtspunten:

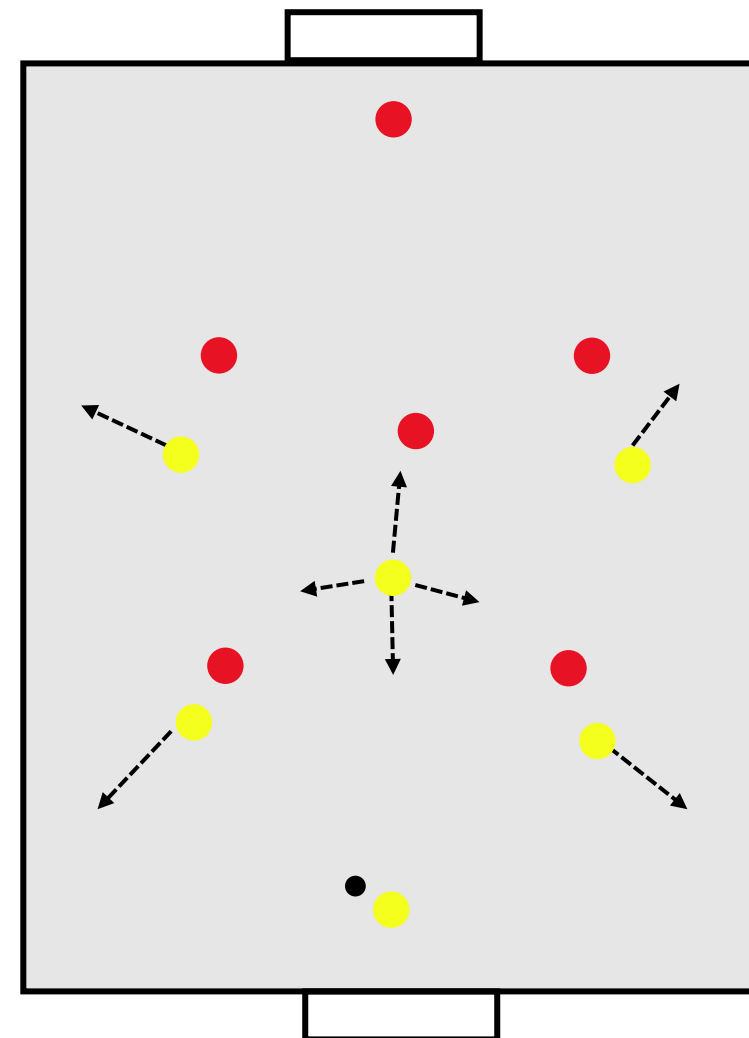
1. Geen moeilijke tactische praatjes houden.
2. Stimuleren/Complimenteren.
3. Acties maken.
4. Vrijlopen.
5. Dribbelen.
6. Passeren.

Coachmomenten:

- Stimuleren/Complimenteren.
- Manier van vrijlopen aangeven om de bal te kunnen krijgen.
- Passeeracties aangeven - eerder - later – met meer snelheid > als de actie mislukt stimuleren om het nog een keer te proberen > als de actie lukt complimenteren

Gewenste veldbezetting

NB: Omdat het spel klein en dynamisch is zal het lastig worden om dit te blijven controleren. Als je de mogelijkheid ziet om dit te stimuleren probeer dan 2 spelers achterin, 1 speler op het midden en 2 spelers voorin te houden.



Spelprincipes O8 t/m O10

Verdedigen:

1. Iedereen is betrokken > of de bal nu in de buurt is of niet: Iedereen doet mee!
2. Met elkaar maken we het veld zo compact/klein mogelijk.
3. Alles aan doen om de bal af te willen pakken en doelpunten voorkomen!

Belangrijk in deze leeftijdscategorie:

- Doelgericht leren handelen > niet opgeven als de bal verloren wordt
- Simpele gedragsvaardigheden aanleren.
- .

Aandachtspunten:

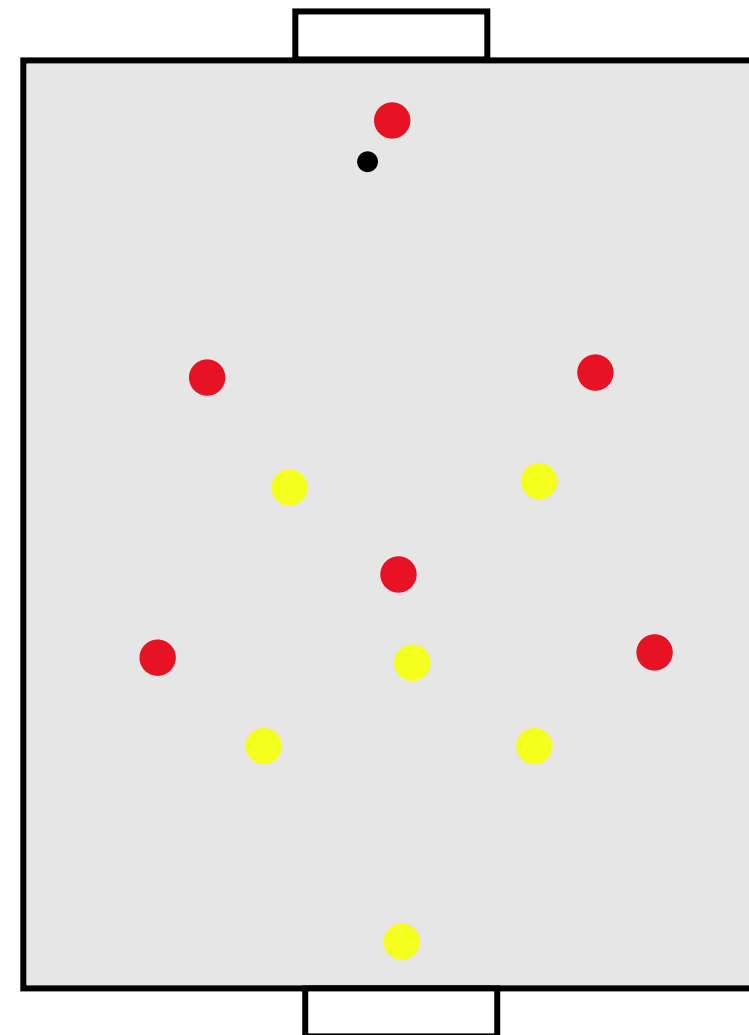
1. Geen moeilijke tactische praatjes houden.
2. Stimuleren/Complimenteren.
3. Ballen afpakken.
4. Meelopen/Meehelpen

Coachmomenten:

- Stimuleren/Complimenteren.
- Manier van drukzetten aangeven om de bal te kunnen veroveren.
- Manier van duelleren aangeven – eerder- later- manier waarop> als actie mislukt stimuleren om het nog een keer te proberen > als de actie lukt complimenteren

Gewenste veldbezetting

NB: Omdat het spel klein en dynamisch is zal het lastig worden om dit te blijven controleren. Als je de mogelijkheid ziet om dit te stimuleren probeer dan 2 spelers achterin, 1 speler op het midden en 2 spelers voorin te houden



Spelprincipes O11 t/m O12

Aanvallen:

1. Iedereen is betrokken > of de bal willen hebben of ruimte maken voor een ander; We staan niet stil!
2. Met elkaar maken we het veld groot in de lengte en de breedte.
3. We proberen de bal zoveel mogelijk over de grond te spelen om kansen te creëren > een doelgerichte lange bal is slechts een middel en geen uitvlucht.
4. Na het geven van een pass, ben je direct weer onderweg om te helpen.
5. We proberen zoveel mogelijk 1:1 en 2:1 situaties te creëren en uit te spelen door snel positiespel en van kanten te wisselen ofwel het spel verleggen.

Belangrijk in deze leeftijdscategorie:

- Doelgericht leren handelen > technische vaardigheden aanleren.
- Gedrags- en mentale vaardigheden aanleren.
- Leren samen spelen en samenwerken..

Aandachtspunten:

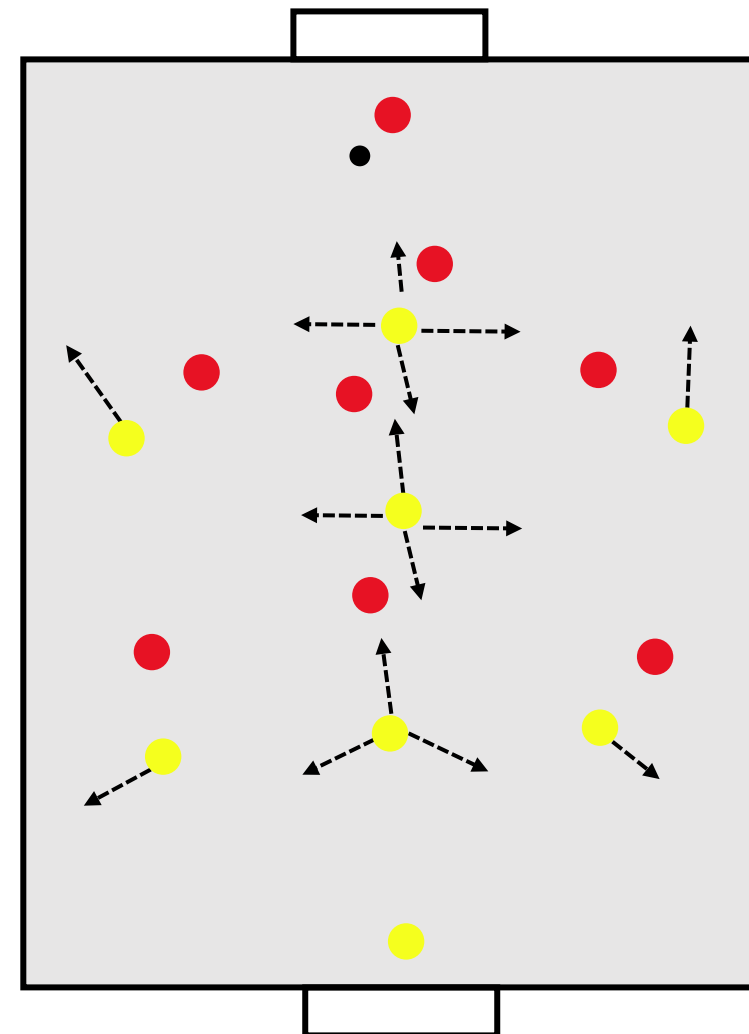
1. Geen moeilijke tactische praatjes houden.
2. Stimuleren/Complimenteren.
3. Acties maken.
4. Vrijlopen.
5. Dribbelen.
6. Passeren.

Coachmomenten:

- Stimuleren/Complimenteren.
- Manier van vrijlopen aangeven om de bal te kunnen krijgen.
- Passeeracties aangeven - eerder - later – met meer snelheid > als de actie mislukt stimuleren om het nog een keer te proberen > als de actie lukt complimenteren.

Gewenste veldbezetting

NB: Omdat het spel klein en dynamisch is zal het lastig worden om dit te blijven controleren. Als je de mogelijkheid ziet om dit te stimuleren probeer dan 3 spelers achterin, 1 speler op het midden en 3 spelers voorin te houden.



Spelprincipes O11 t/m O12

Verdedigen:

1. Iedereen is betrokken > of de bal nu in de buurt is of niet: Iedereen doet mee!
2. Met elkaar maken we het veld zo compact/klein mogelijk.
3. We spelen met uitzondering van situaties dicht bij onze eigen goal altijd in de zone > We kiezen zoveel mogelijk positie tussen de bal en onze eigen goal.
4. De as van het veld is van ons en door ons ten alle tijden bezet.
5. Balverplaatsing is teamverplaatsing.
6. Alles aan doen om de bal af te willen pakken en doelpunten voorkomen!
Sliding is daarin het laatste redmiddel.

Belangrijk in deze leeftijdscategorie:

- Doelgericht leren handelen > niet opgeven als de bal verloren wordt.
- Gedrags- en mentale vaardigheden aanleren.
- Leren samenwerken.

Aandachtspunten:

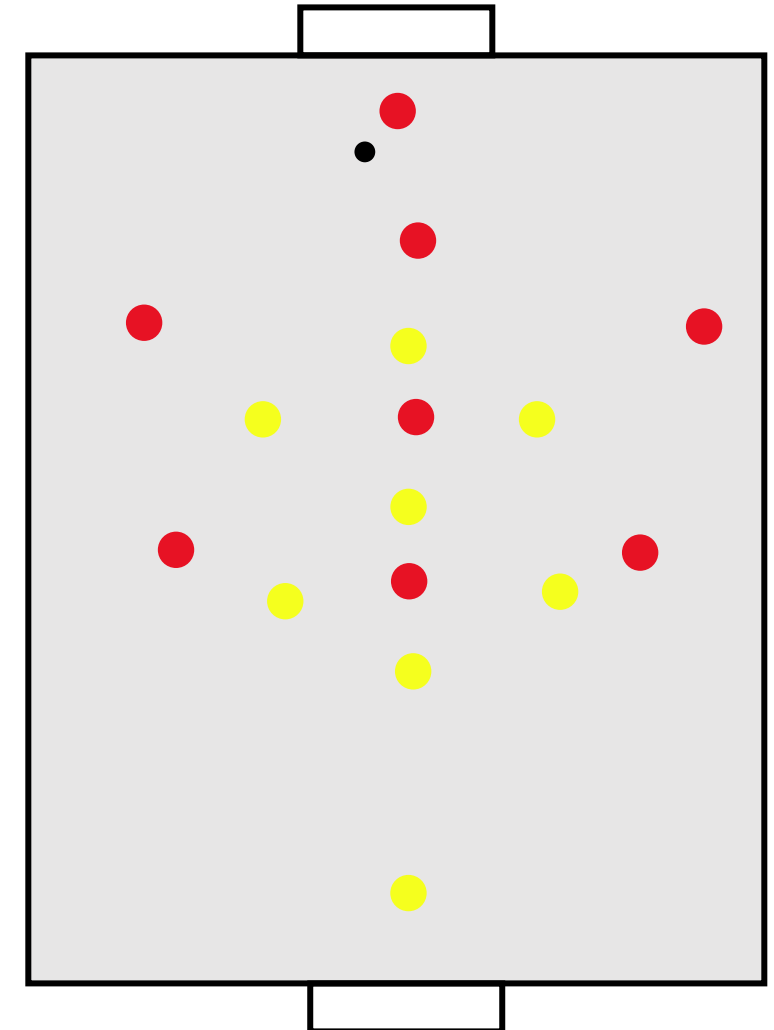
1. Geen moeilijke tactische praatjes houden.
2. Stimuleren/Complimenteren.
3. Ballen afpakken.
4. Meelopen/Meehelpen.

Coachmomenten:

- Stimuleren/Complimenteren.
- Manier van drukzetten aangeven om de bal te kunnen veroveren.
- Manier van duelleren aangeven – eerder- later- manier waarop -> als de actie mislukt stimuleren om het nog een keer te proberen -> als actie lukt complimenteren

Gewenste veldbezetting

NB: Omdat het spel klein en dynamisch is zal het lastig worden om dit te blijven controleren. Als je de mogelijkheid ziet om dit te stimuleren probeer dan 3 spelers achterin, 1 speler op het midden en 3 spelers voorin te houden met als doel om de as dicht te houden en de opbouw v/d tegenpartij over de zijkant te dwingen.



Spelprincipes O13 t/m O15

Aanvallen:

1. Hoog/zuinig baltempo > snel spelen v/d bal en niet (onnodig) mee gaan lopen. > kantwissel
2. Een overtal creëren rondom de bal met als doel om vooruit te spelen.
3. Zoeken naar 3e man situaties > speler(s) overslaan 3e man eronder.
4. Zorgen voor diepte in het spel (niet allemaal naar de bal toespelen) > ruimte achter verdediging bespelen.
5. Positiewisselingen > dynamisch spelen > organisatie bewaken

Belangrijk in deze leeftijdscategorie:

- Leren spelen vanuit de basistaak > afstemmen basistaken binnen het team.
- Wedstrijd rijpheid (11 v 11).
- Gedrags- en mentale vaardigheden aanleren

Aandachtspunten:

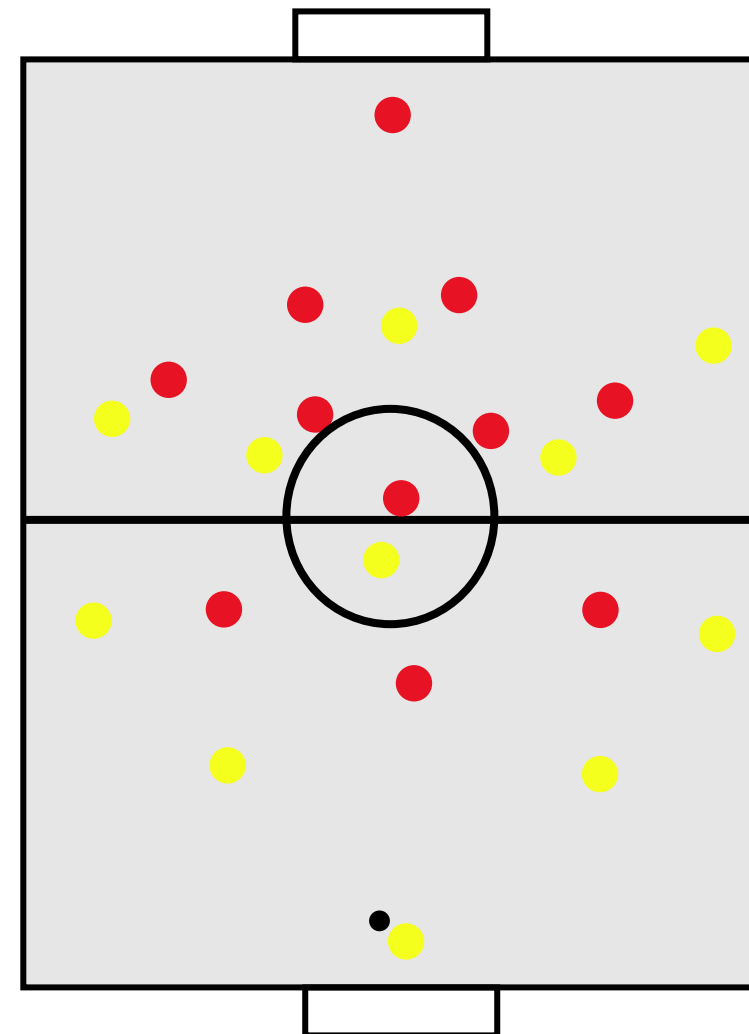
1. Simpele tactische uitleg geven gericht op de technische vaardigheden en de gewenste spelprincipes.
2. Stimuleren/Complimenteren.

Coachmomenten:

- Bewaken/aansturen van de gewenste spelprincipes (Individu)
- Bewaken/aansturen van de gewenste spelprincipes (team)
- Manier van opbouwen aangeven (hoe en op welk gedeelte van het speelveld) om tot een goede aanvalsopzet te komen.
- Manier van vrijlopen aangeven - eerder - later – manier waarop > als de actie mislukt stimuleren om het nog een keer te proberen > als de actie lukt complimenteren.
- Gedrags- en mentale vaardigheden.

Gewenste veldbezetting

N.B. Speelwijze hangt af van de kwaliteit in de groep. Toch streven we naar aanvallend en verzorgd voetbal (BB) en pressievoetbal (BBT). Het flexibele 4:3:3 systeem is daarbij niet heilig maar wel ideaal. Er kan een ander spelsysteem gehanteerd worden, maar ook hierin zullen de gewenste spelprincipes leidend moeten zijn.



Spelprincipes O13 t/m O15

Verdedigen:

1. Compact blijven spelen > aansluiten, terugsluiten en kantelen. > als team meebewegen met de bal.
2. As bezet houden > opbouw tegenstander naar de zijkant dwingen/houden.
3. Ruimtes verdedigen i.p.v. de tegenstander.
4. Zoveel mogelijk 2:1 situaties creëren > dubbelen > rugdekking verzorgen.
5. Bij “kort staan” dan vooruit verdedigen en waar nodig doordekken.

Belangrijk in deze leeftijdscategorie:

- Leren spelen vanuit de basistaak > afstemmen basistaken binnen het team.
- Wedstrijdrijpheid (11 v 11).
- Gedrags- en mentale vaardigheden aanleren

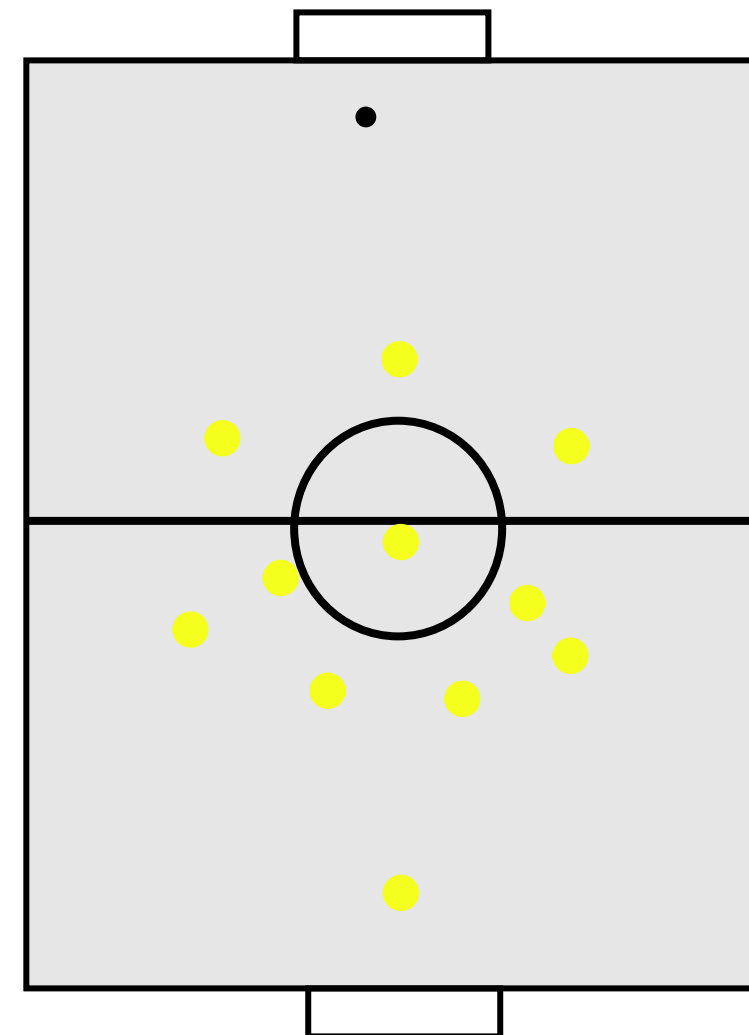
Aandachtspunten:

1. Simpele tactische uitleg geven gericht op de technische vaardigheden en de gewenste spelprincipes.
2. Stimuleren/Complimenteren.

Coachmomenten:

- Bewaken/aansturen van de gewenste spelprincipes (Individu)
- Bewaken/aansturen van de gewenste spelprincipes (team)
- Manier van drukzetten aangeven (hoe en op welk gedeelte van het speelveld) om de bal te kunnen veroveren.
- Manier van duelleren aangeven - eerder - later – manier waarop > als de actie mislukt stimuleren om het nog een keer te proberen > als de actie lukt complimenteren.
- Gedrags- en mentale vaardigheden.

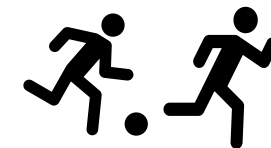
Gewenste veldbezetting
N.B. Speelwijze hangt af van de voorkeuren van de Trainers. Zullen we naar aanvallend en verzorgd voetbal (BB) en pressievoetbal (BBT). Het flexibele 4:3:3 systeem is daarbij niet heilig maar wel ideaal. Er kan een ander spelsysteem gehanteerd worden, maar ook hierin zullen de gewenste spelprincipes leidend moeten zijn.



Spelprincipes O13 t/m O15

Omschakelen van Aanvallen naar Verdedigen:

1. Bij balverlies en klein staan direct druk op de bal zetten > dichtsbijstaande speler zet druk op de bal en doet dat net zo lang totdat de tegenstander de bal afspeelt > iedereen meedoen > kettingreactie.
2. Bij balverlies en groot staan spel ophouden (zoveel mogelijk diepte eruit halen) en eigen organisatie herstellen



OMSCHAKELEN

A -> V

Omschakelen van Verdedigen naar Aanvallen:

1. Altijd diepte maken nadat we de bal veroverd hebben (liefst in ieder geval 2 spelers) > bal niet krijgen = afhaken > daarna evt. andere spelers voor diepte zorgen.
2. Zorgen voor balbezit (Balhouden) tenzij je direct (m.b.v. 1e punt) een counter kunt plaatsen > diep kijken en voorwaarden creëren.



OMSCHAKELEN

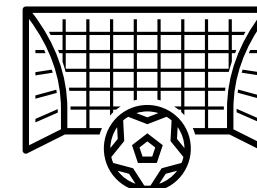
V -> A

Dode spelmomenten verdedigend:

1. Organisatie (volgens afspraken) snel regelen > voorkomen snel nemen vrije trap tegenpartij.

Dode spelmomenten aanvallend:

1. Corners en vrije trappen rond 16 metergebied tegenstander > nemen d.m.v. vooraf besproken en getrainde variaties.
2. Snel nemen > afhankelijk van verloop en stand wedstrijd.



Spelprincipes O16 t/m O19

Aanvallen:

1. Hoog/zuinig baltempo > snel spelen v/d bal en niet (onnodig) mee gaan lopen. > kantwissel
2. Een overtal creëren rondom de bal met als doel om vooruit te spelen.
3. Zoeken naar 3e man situaties > speler(s) overslaan 3e man eronder.
4. Zorgen voor diepte in het spel (niet allemaal naar de bal toespelen). > ruimte achter de verdediging bespelen.
5. Positiewisselingen > dynamisch spelen > organisatie bewaken.

Belangrijk in deze leeftijdscategorie:

- Competitie rijpheid.
- Spelen en presteren als team
- Gedrags- en mentale vaardigheden aanleren

Aandachtspunten:

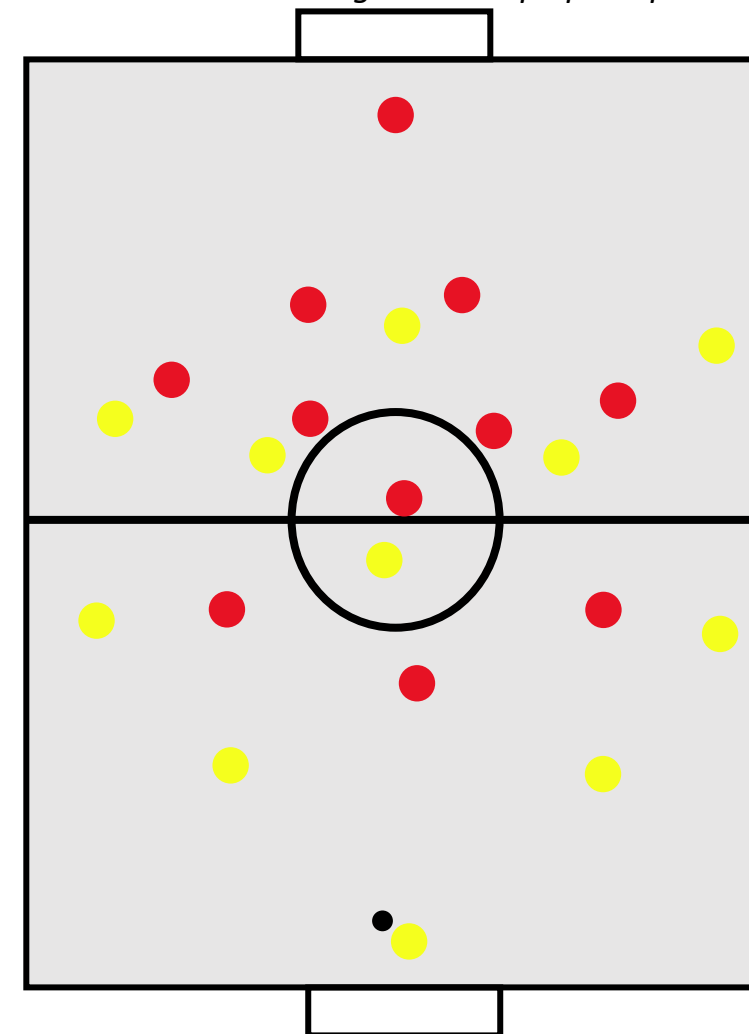
1. Uitgebreide tactische uitleg geven gericht op de technische vaardigheden en de gewenste spelprincipes.
2. Stimuleren/Complimenteren.

Coachmomenten:

- Bewaken/aansturen van de gewenste spelprincipes (Individu)
- Bewaken/aansturen van de gewenste spelprincipes (team)
- Manier van opbouwen aangeven (hoe en op welk gedeelte van het speelveld) om tot een goede aanvalsopzet te komen.
- Manier van vrijlopen aangeven - eerder - later – manier waarop > als de actie mislukt stimuleren om het nog een keer te proberen > als de actie lukt complimenteren.
- Gedrags- en mentale vaardigheden.

Gewenste veldbezetting

N.B. Speelwijze hangt af van de kwaliteit in de groep. Toch streven we naar aanvallend en verzorgd voetbal (BB) en pressievoetbal (BBT). Het flexibele 4:3:3 systeem is daarbij niet heilig maar wel ideaal. Er kan een ander spelsysteem gehanteerd worden, maar ook hierin zullen de gewenste spelprincipes leidend moeten zijn.



Spelprincipes O16 t/m O19

Verdedigen:

1. Compact blijven spelen > aansluiten, terugsluiten en kantelen. > als team meebewegen met de bal.
2. As bezet houden > opbouw tegenstander naar de zijkant dwingen/houden.
3. Ruimtes verdedigen i.p.v. de tegenstander.
4. Zoveel mogelijk 2:1 situaties creëren > dubbelen > rugdekking verzorgen.
5. Bij “kort staan” dan vooruit verdedigen en waar nodig doordekken.

Belangrijk in deze leeftijdscategorie:

- Leren spelen vanuit de basistaak > afstemmen basistaken binnen het team.
- Wedstrijddrijfheid (11 v 11).
- Gedrags- en mentale vaardigheden aanleren

Aandachtspunten:

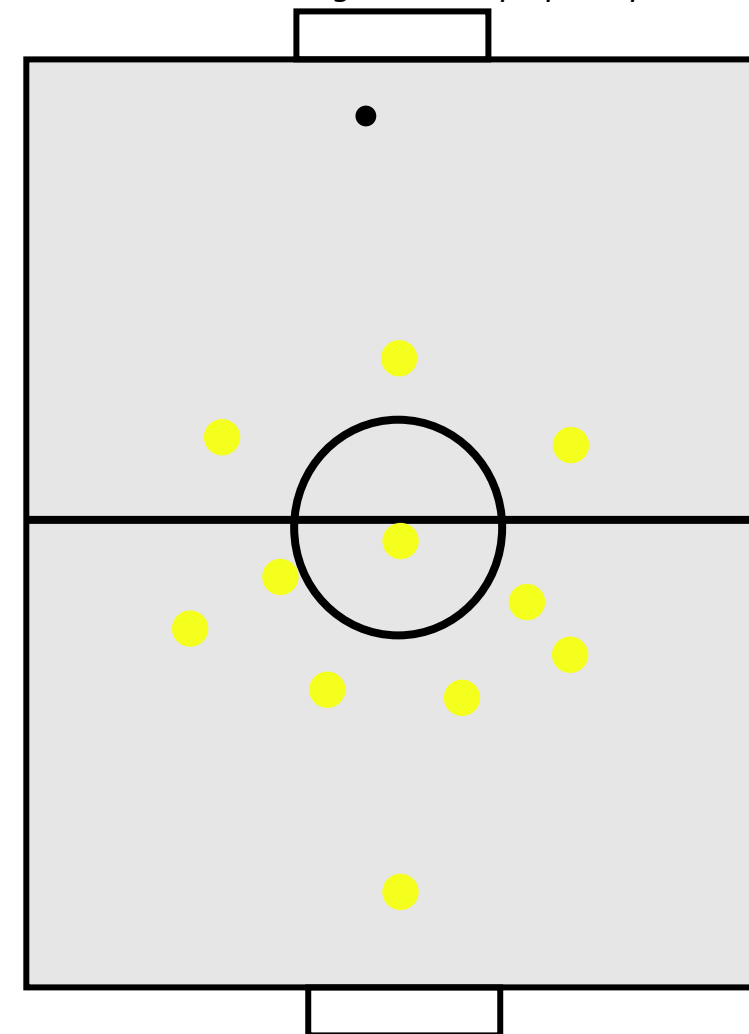
1. Simpele tactische uitleg geven gericht op de technische vaardigheden en de gewenste spelprincipes.
2. Stimuleren/Complimenteren.

Coachmomenten:

- Bewaken/aansturen van de gewenste spelprincipes (Individu)
- Bewaken/aansturen van de gewenste spelprincipes (team)
- Manier van drukzetten aangeven (hoe en op welk gedeelte van het speelveld) om de bal te kunnen veroveren.
- Manier van duelleren aangeven - eerder - later – manier waarop > als de actie mislukt stimuleren om het nog een keer te proberen > als de actie lukt complimenteren.
- Gedrags- en mentale vaardigheden.

Gewenste veldbezetting

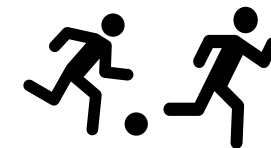
N.B. Speelwijze hangt af van de kwaliteit in de groep. Toch streven we naar aanvallend en verzorgd voetbal (BB) en pressievoetbal (BBT). Het flexibele 4:3:3 systeem is daarbij niet heilig maar wel ideaal. Er kan een ander spelsysteem gehanteerd worden, maar ook hierin zullen de gewenste spelprincipes leidend moeten zijn.



Spelprincipes O16 t/m O19

Omschakelen van Aanvallen naar Verdedigen:

1. Bij balverlies en klein staan direct druk op de bal zetten > dichtsbijstaande speler zet druk op de bal en doet dat net zo lang totdat de tegenstander de bal afspeelt > iedereen meedoen > kettingreactie.
2. Bij balverlies en groot staan spel ophouden (zoveel mogelijk diepte eruit halen) en eigen organisatie herstellen



OMSCHAKELEN

A -> V

Omschakelen van Verdedigen naar Aanvallen:

1. Altijd diepte maken nadat we de bal veroverd hebben (liefst in ieder geval 2 spelers) > bal niet krijgen = afhaken > daarna evt. andere spelers voor diepte zorgen.
2. Zorgen voor balbezit (Balhouden) tenzij je direct (m.b.v. 1e punt) een counter kunt plaatsen > diep kijken en voorwaarden creëren.



OMSCHAKELEN

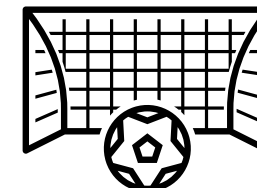
V -> A

Dode spelmomenten verdedigend:

1. Organisatie (volgens afspraken) snel regelen > voorkomen snel nemen vrije trap tegenpartij.

Dode spelmomenten aanvallend:

1. Corners en vrije trappen rond 16 metergebied tegenstander > nemen d.m.v. vooraf besproken en getrainde variaties.
2. Snel nemen > afhankelijk van verloop en stand wedstrijd.



Trainen & Ontwikkelen

We maken gebruik van een cyclus van 6 weken die geldt als rode draad die we als volgt kunnen verdelen;

<u>Week</u>	<u>Teamfunctie</u>
- Week 1	Aanvallen
- Week 2	Aanvallen
- Week 3	Omschakelen → van Aanvallen naar Verdedigen
- Week 4	Verdedigen
- Week 5	Verdedigen
- Week 6	Omschakelen → van Verdedigen naar Aanvallen

Belangrijk is ook dat we binnen de Spelprincipes en Teamfuncties, dezelfde ‘voetbaltaal’ gebruiken in de coaching, uiteraard kijkend naar de leeftijdscategorie waarmee je bezig bent. Bij O9 wordt natuurlijk met andere coaching gewerkt om de spelers te beïnvloeden dan bij O19 enz.



‘Rode draad’

Het doel van de rode draad om het plannen van Teamfuncties en spelprincipe geeft;

- Duidelijkheid voor Trainer
- Duidelijkheid voor Spelers
- Periodisering
- Meer winst in leermomenten en voetbaltijd

Spelprincipes Trainen

- Binnen de teamfuncties, uitgaande van de visie en rode draad van de vereniging
- Keuze van oefenstof binnen de gestelde teamfunctie, zie de cyclus van 6 weken
- Spelers vanuit hun eigen positie(s) laten trainen
- Van klein naar groot trainen
- Uitleg geven
- Vragen stellen, laat de spelers erover nadenken

Voorwaarden van de Training

- Wees als trainer fanatiek
- Alles met de bal
- Wedstrijdelement
- Variaties binnen de spelprincipes
- Uitleg
- Vragen stellen
- Fitheid
- Spelprincipes ontwikkelen



Trainen & Coaching

PLEZIER!! Zonder plezier zullen de spelers niets leren!

Trainen = Variatie*

- Zorg dat de spelers uitgedaagd worden
- Elke training is anders
- Laat spelers nadenken over wat ze kunnen doen
- Voorkom de automatische piloot, verzadiging en luiheid

*Altijd rekening houden met leeftijd en niveau van het individu en team

Spelers en (evt.) Staf

- Iedereen is anders, leer je spelers en staf kennen
- Interesseer je in je spelers
- Overleg met je staf
- Inleven in anderen, de drempel laag houden
- Spelers verantwoordelijk maken voor hun eigen voetballeerproces



Borging



De uitvoering van het opleidingsplan en de doelstelling die staan omschreven in dit plan worden door de technisch jeugdcoördinator (TJC) namens de technische commissie bewaakt.

Elke trainer zal door de TJC op de hoogte gesteld worden van het opleidingsplan. Tijdens trainings-bezoeken en begeleiding gedurende wedstrijddagen zal de TJC de trainers ondersteunen om de gestelde doelen te behalen. Daarnaast vind er regelmatig overleg plaats tussen de verschillende trainers en de TJC.

Trainers en teambegeleiders krijgen toegang tot een spelersvolgsysteem om vorderingen binnen het team vast te leggen. Ook zal de interne scouting gebruik maken van dit spelersvolgsysteem.



Bezoekadres

Sportpark Westend
Gilzerbaan 251a
5032 VD Tilburg

Woord van dank

Onze dank gaat uit naar alle trainers en overige betrokkenen die hun medewerking hebben verleend aan dit voetbalopleidingsplan

Technische Commissie



Erwin van Belkom
Bestuursafgevaardigde



Mark van Bokhoven
jeugd bovenbouw



Wim Jurriens
jeugd onderbouw

Technisch Jeugdcoördinatoren



Richard de Beer
Technisch Jeugdcoördinator Bovenbouw



Bob Furrer
Technisch Jeugdcoördinator Onderbouw