

Mei  
2016

vv DSC Kerkdriel  
De leidraad  
Jo11/ Jo10

Opleidingsuitgangspunten voor trainingen en wedstrijden

Voor:

Technische zaken – vv DSC Kerkdriel  
Mei 2016

## **INHOUDSOPGAVE**

**Voorpagina**

**Inhoudsopgave**

**Inleiding**

Specifieke opzet voor o11/o10 pupillen

Opzet selectietraining o11/o10 pupillen

Opleidingseisen per leeftijdscategorie

Stroomtrainingen cq. Techniektrainingen

Stappenplan 9 tegen 9

### **Bijlage:**

Bijlage 1: voetbaltechnische uitgangspunten

Bijlage 2: Leeftijdspecifieke kenmerken

Bijlage 3: Speelwijze

## **INLEIDING**

De belangrijkste reden om over te gaan tot het gebruik van een leidraad, waarin de opleidingsuitgangspunten van DSC aangaande de o11/o10 leeftijdscategorie staan beschreven, is dat we hiermee onze verantwoordelijke trainers m.b.t. het aanreiken van voetbalactiviteiten aan voetballers, een duidelijke structuur aangeven. Dit met als doel te waarborgen dat een o11/o10 voetballer bij DSC, gedurende het seizoen, steeds de voor deze leeftijdscategorie belangrijkste elementen van het voetbal spel in zijn voetbalopleiding krijgt aangeboden. Individuele ontwikkeling, plezier en prestatie zijn de drie centrale thema's in de opleiding van DSC.

Natuurlijk kan je op verschillende manieren kijken naar het aanbieden van structuur binnen opleiden en dat is ook goed. Als DSC kiezen we voor een eenvoudige maar duidelijke opzet die is weergegeven in dit document. Daar waar u leest voetballer wordt vanzelfsprekend ook voetballer bedoeld. Naast aan allerlei beschreven voetbaltechnische/tactische zaken hechten we er aan duidelijk te maken dat plezier beleven aan het uitoefenen van de hobby die voetbal heet voor ieder lid van DSC centraal zou moeten staan.

Bij DSC wordt er vanuit leeftijdstypische kenmerken naar de o11/o10 leeftijdscategorie gekeken als zijnde een specifieke groep kinderen. Dit betekent dat er naar deze categorie kinderen op een bepaalde manier naar gekeken dient te worden. Het betreft dan de omgang met deze kinderen in het algemeen maar zeer zeker ook gezien vanuit voetbalinhouden.

Naar trainingen en dus naar trainingsinhouden dient met een andere bril te worden de gekeken daar waar het gaat om oudere voetballers. Het gaat hier om kinderen in de leeftijd tussen de 8-10 jaar. Hierin wordt ook nog een onderscheid gemaakt tussen 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaar spelers. Dit heeft gevolgen voor de wijze van begeleiden/coachen van de kinderen maar zeker ook voor de invulling van trainingsactiviteiten. Het trainen van coördinatie vaardigheden staat in de visie van DSC centraal.

Cock van Dijk / Wiel Coerver wordt niet uitsluitend gebruikt. Het zijn slechts één van de methoden. Afhankelijk van niveau en mogelijke weerstanden.

**SPECIFIEKE OPZET VOOR O11/O10**

Het werken met O11/O10 jeugd vinden we bij DSC om verschillende redenen een vak apart. (zie leeftijdstypische kenmerken) Om die reden is het dan ook dat we een technisch plan "De Leidraad O11/O10" specifiek gericht op het opleiden van deze doelgroep hebben ontwikkeld. Als organisatie streven we er ook steeds naar hiervoor specialisten aan te trekken.

Bij deze leeftijdsgroepen vinden we het als DSC van groot belang veel trainingstijd te besteden (algemene deel van de training) aan het aanleren/verbeteren en onderhouden van technische vaardigheden in de vorm van basistechnieken, schijn en passeerbewegingen. Eigenlijk hebben we het dan over het trainen van coördinatieve vaardigheden. Het aantal balcontacten per speler speelt hierin een zeer belangrijke rol. Dit dient zo groot mogelijk te zijn.

**Belangrijke uitgangspunten m.b.t. het maken van keuzes betreffende trainingsinhouden:****Kinderen leren vooral door te herhalen!**

Trainingsvormen maar ook coachopmerkingen per activiteit beperken maar wel zoveel als mogelijk blijven herhalen.

**Je leert voetballen door te voetballen!**

Trainingsvormen dienen zoveel mogelijk in de buurt te komen van wedstrijdachte vormen. (Is er sprake van de mogelijkheid voor spelers te komen tot Aanvallen/verdedigen/Omschakelen) Trainers dienen zich steeds af te vragen wat het doel bij iedere activiteit is en of de spelers de gelegenheid krijgen geboden wedstrijdachte zaken te oefenen. Er is sprake van voetbalvormen als er aanvallers / verdedigers zijn, doelgericht handelen plaats vindt en er scoringsmogelijkheden zijn.

De eerder aangegeven vormen dienen zo snel mogelijk in voetbalvormen (positie-partijspelen) te worden aangeboden.

Tactische en inzichtelijke vaardigheden staan op een wat lager pitje.

Onze trainers bieden trainingen aan die passen bij de leeftijd en belevingswereld van de voetballers waarbij het accent zoals gezegd ligt op het verbeteren van voornamelijk coördinatieve voetbalvaardigheden. (= techniektraining/groot aantal balcontacten)

Bij de selectieteams worden de techniektrainingen gegoten in het stroomtraining model. Hiermee proberen we dezelfde opleidingsdoelen voor deze selectiegroepen te kunnen behalen.

Aandacht op het gebied van tactiek gaat binnen de O11/O10 jeugd vanzelfsprekend ook uit naar de teamfuncties aanvallen/verdedigen/omschakelen.

Zaken dienen de voetballers op hun eigen niveau te worden bijgebracht. We hebben het dus over "SAMEN aanvallen/speelveld groot maken en SAMEN verdedigen/speelveld klein maken."  
Omschakelen doen spelers dan vanzelf.

**O11/O10 (JONGENS / MEISJES)**

Als DSC vinden we het van groot belang onze jeugdspelers op een voor hen zeer herkenbare manier te laten spelen. Alle teams (O11/O10 pupillen) van DSC spelen juist om deze reden in principe vanuit een 1:2:3:1 teamorganisatie.

Waarom spelen vanuit 1:2:3:1 (aanvallen-verdedigen) De teamorganisatie 1:2:1:3 wordt door ons gezien als een, voor voetballers, *herkenbare manier van spelen*. Zoals hierboven aangegeven vinden we dat in het kader van het opleiden van onze jeugdspelers (selectie/niet-selectie) binnen DSC van groot belang. Vanuit die opleidingsvisie speelt DSC 1:2:3:1 omdat op die wijze er optimaal veel ruimte ontstaat op het veld waardoor het kind zo veel mogelijk ruimte heeft om het voetbalspel te ontdekken en zijn technische vaardigheden te ontwikkelen. Bovendien sluit het spelen in 3 herkenbare linies volgens het 1:2:3:1 principe het beste aan bij de overstap naar de O13 pupillen waarbij in 3 herkenbare linies wordt gespeeld.

O11/O10/O9/O8 spelers spelen hun wedstrijden op een half speelveld in de breedte van het originele grote speelveld. (KNVB richtlijnen) Teams bestaan op advies van de KNVB maar ook in het licht van de visie van DSC uit 6 spelers en een doelverdediger. Teams van DSC spelen hun wedstrijden altijd vanuit een 1:2:3:1 teamorganisatie en dus altijd 7:7. In deze leidraad moet duidelijk naar voren komen dat in de O11/O10/O9/O8 opleiding van DSC de individuele ontwikkeling van een speler centraal staat. De opleiding richt zich dan ook vooral op de technische ontwikkeling van vaardigheden van een speler. De grootste weerstand van een speler in de leeftijd is de bal! De opleiding richt er zich dus op dat hij die vaardigheden aanleert die nodig zijn om de bal (technisch) te beheersen. Uitgangspunt blijft SAMEN aanvallen / SAMEN verdedigen. SAMEN groot maken / SAMEN klein maken.

**OPZET SELECTIETRANING O11/O10**

*Trainingen zijn gerichte voetbaltrainingen!*

Een training bij DSC bestaat uit een algemeen deel en een specifiek deel. Doel van het algemeen deel is spelers technisch voor te bereiden op het specifieke deel van de training. In het specifiek deel worden spelers in gelegenheid gesteld voetbalvaardigheden te oefenen in wedstrijdspecifieke situaties. Van elke selectietrainer O11/O10 wordt verwacht dat hij per week steeds 1 training besteedt aan de teamfunctie aanvallen en 1 training aan de teamfunctie verdedigen (ongeacht wat er op zaterdag als verbeterpunt naar voren komt).

**Frequentie (doel):**

- O11-1/O11-2/O10-1/O10-2 pupillen hebben 2x per week training (1x techniek, 1x specifiek/voetbalvormen, 7 tegen 7)
- Alle O11/O10 hebben 1x in de week stroomtraining c.q. techniektraining
- Alle O11/O10 hebben 1x in de week voetbal training
- Alle O11/O10 keepers hebben 1x in de week individuele keeperstraining
- Keeperstraining integreren in de partijvormen bij jo11-1/jo11-2 pupillen

**Warming - up / Algemeen deel = max.30 min.**

Doel:

Algemeen deel gebruiken om spelers zowel mentaal, fysiek (lichamelijk) als technisch/tactisch voor te bereiden op het specifieke deel van de training. Trainingsvormen zijn gericht op het trainen van:

**Coördinatieve / technische vaardigheden:**

Hierbij ligt het accent op het verbeteren van de coördinatie bij de individuele voetballer. Het betreft hier vormen van o.a. Wiel Coerver / Cock van Dijk, methodisch op de juiste wijze aangeboden (in vrije ruimte/ 1:1 / 2:2/ 3:2 overtal situaties, partijvormen) uitgesplitst in balcontrole, basisbewegingen, schijnbewegingen en passeerbewegingen.

Het duel 1:1 kan hierin ook uitstekend en zowel aanvallend als verdedigend aan de orde komen.

**Verschillende positiespelen**

We werken uit voorkeur met overtal situaties. Dit om de weerstand gelijkmatig te kunnen verhogen, en spelers de gelegenheid te geven zich binnen de verschillende meer wedstrijdspecifieke situaties te kunnen ontwikkelen.

Accenten kunnen binnen het positiespel ook liggen op technische (aannemen is meenemen, aannemen met binnenant voet, de juiste balsnelheid, bal verplicht over de grond aanspelen op het buitenste been enz.) maar ook tactische vaardigheden. (samen aanvallen en samen verdedigen)

Binnen F pupillen zoveel als mogelijk gebruik maken van partijspelen met een richting en scoringsmogelijkheden. Dit sluit aan bij de belevingswereld van deze leeftijdscategorie.

**Geïsoleerde Pass en trapvormen (positie – partijvormen)**

Hierbij streven we naar het aanbieden van niet steeds weer andere vormen. Herkenbaarheid binnen alle trainingsvormen lijkt voor het leerproces van kinderen van groot belang. Voetballers/mensen/kinderen leren immers vooral door te herhalen. Afstanden dienen te worden aangepast aan de afstanden waarover de spelers de bal kunnen verplaatsen.

Daarnaast is het goed je als O11/O10 trainer/coach te realiseren dat het passen en trappen bijzonder veel aandacht kan krijgen in de uit te voeren positiespelen. Voetballers leren dan hun techniek te gebruiken in wedstrijdgerelateerde situaties. Dit noemen we specifiek trainen!

**Pass en trapvormen**

Deze kunnen ook in combinatie met afwerken op doel worden aangeboden. Puur gericht op de uitvoering en dus op het trainen van de verschillende traptechnieken kan hierbij gekozen worden voor de zogenaamde sjabloonvormen. (pass van A naar B die voorzet op bijkomende C en D)

Het lijkt zinvol aan dergelijke vormen echter zeker niet teveel tijd te besteden!

Dit omdat wedstrijdgedragedheid en de weerstand ontbreekt.

*Daarnaast is het goed je als trainer/coach te realiseren dat het passen en trappen onder weerstand bijzonder veel aandacht kan krijgen in de uit te voeren positie en partijspelen. Voetbalspelers leren op deze wijze hun techniek te gebruiken in wedstrijdgerelateerde situaties. We noemen dit specifiek trainen*

### **Specifieke deel = min. 30 min. (min. 50% v.d. training)**

Doel:

Specifieke deel gebruiken om voetbalspelers specifiek en vanuit een positie te laten oefenen in voor hen wedstrijdgerelateerde voetbalsituaties.

### **Trainingsvormen / partijvormen**

Deze worden in dit deel altijd neergezet in een situatie aanval tegen verdediging. Wat betreft deze doelgroepen spelen zij dus 4:4 of 4 tegen 5:4. Op deze manier worden spelers iedere training in wedstrijdspecifieke situaties gebracht.

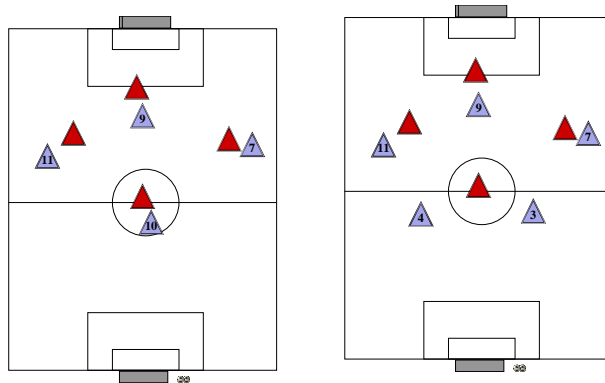
Uitgangspunten zijn:

Er wordt steeds gespeeld vanuit de vastgestelde teamorganisatie (1:2:1, 2:3)

Er wordt naar de volgende vaardigheden gekeken bij O11/O10 pupillen:

In de trainingsvormen wordt gebruik gemaakt van een ruitvorm / spekje (zie plaatje)

Bij een overtalsituatie komt er een extra verdediging bij (zie plaatje 2)



### **Te beheersen vaardigheden O11/O10**

*Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen):*

- individuele baltechniek (50% van de training)
- passen en trappen (links en rechts / verwerken van de bal)
- dribbelen
- drijven met de bal
- 1:1 duel aanvallen / verdedigen (passeer / schijnbewegingen)
- eenvoudige positiespelen (3:1, 4:1)
- uitspelen van de 2:1-situatie
- kleine partijspelen

### **Foto situatie**

Onderdeel van het specifieke deel kan ook zijn het oefenen op een fotosituatie! Hierbij wordt er vanuit stilstand gewerkt aan een specifieke wedstrijsituatie uitmondend in een situatie waarin er dient te worden afgewerkt op doel. Het kan hier situaties betreffen die te maken hebben met de teamfunctie "Aanvallen" maar je kunt er ook voor kiezen een soortgelijke situatie vanuit de teamfunctie "Verdedigen" te oefenen.

**OPLEIDINGSEISEN PER LEEFTIJD CATEGORIE****O11/O10: "Het samen doelgericht handelen"****Techniek / coördinatie:**

- Baas worden over de bal.
- Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen.
- Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden.
- Herhalingen zijn noodzakelijk.
- Het aanleren van technische vaardigheden (dribbelen, drijven, pass, aanname, kaats, trap, passeren, schijnbeweging, tweebeinig, afkappen binnenkant / buitenkant, jongleren, etc.) zodanig dat de speler één wordt met de bal, het perfect manipuleren van de bal.
- Spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) (ideale leeftijd om te leren).
- Vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).

**Tactiek:**

- Voor E en F: Het leren spelen in een 1:2:3:1 teamorganisatie (7 tegen 7)
- Het leren spelen op verschillende posities
- Bij de E spelers ga je al meer het "samen" benadrukken. Samen de bal afpakken en samen tot scoren komen.
- Focus ligt zeer expliciet op de technische vaardigheden van de speler en het aanleren ervan. Dit dient te geschieden volgens de richtlijnen van de KNVB-visie met alle weerstanden van het voetbal. Dit geldt voornamelijk voor de lagere teamtrainers. De meer ervaren selectietrainers kunnen sneller en beter een organisatie uitzetten binnen de Cock van Dijk en kunnen daarmee aan de slag.
- Drang naar individueel spel niet aantasten.
- Aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels. Aandacht voor de omschakeling van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar omschakelen.

**Fysieke:**

- Spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.
- Werken aan startsnelheid, reactie.
- Indelen (training, wedstrijd) in hogere leeftijdsgroepen.

**Mentaal:**

- Wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.
- Leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).
- Belangrijke taak van de trainer / coach die moet aanvoelen hoe de individuele speler reageert op zijn aanwijzingen. Belangrijke link leggen naar het beoordelingsformulier en daar individueel aan werken: training- / wedstrijdmentaliteit, leiding geven, uitstraling, sportief gedrag, initiatief, opofferingsgezindheid en incasseringsvermogen. Spelers dienen onbewust bezig te zijn met hun ontwikkeling. De taal van de trainer/coach om deze spelers te stimuleren zelfstandig oplossingen te bedenken. Voorzeggen en situatief stilleggen gebeurt zeer minimaal.

**Accenten training**

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- Verdedigers laten scoren als die de bal veroveren bij een oefenvorm.
- Speelse oefenvormen aanbieden.
- Vooral het 4 tegen 4 spel in al zijn vormen is belangrijk omdat dit alle voetbalbedoelingen in zich heeft



## **STROOMTRAINING**

De 1<sup>e</sup> training van de week wordt gemaakt door de coördinator van de stroomtrainingen. Alle pupillen krijgen dezelfde training aangeboden (bestaande uit 3 oefeningen en 1 partijvorm) alleen worden er verschillende accenten door de trainer aangegeven.

### Waarom doen we de stroomtraining?

Vaak zitten bij de hogere teams trainers met ervaring en bij de lagere teams vaak ouders die geen ervaring hebben maar wel graag willen (waar een club natuurlijk heel blij mee is). Hierdoor krijg je een scheve verhouding in de ontwikkeling van de pupillen, iemand die lager voetbalt krijgt maar weinig kans om hogerop te komen, door iedereen dezelfde training te geven hebben alle pupillen evenveel kans om zich te ontwikkelen (wel zo eerlijk).

Ook de trainers kunnen zich beter ontwikkelen en doen weer nieuwe ideeën op, in het begin hoorde je veel dat men bang was dat ze geen inbreng meer zouden hebben in de training, maar dit is onzin, iedere trainer kan en moet zijn eigen inbreng hebben in de stroomtraining, het geen natuurlijk wel in overleg moet met de andere trainers wanneer en hoe in te passen.

### Doelstellingen:

- Ondersteuning bieden aan trainers/ leiders
- Structuur bieden aan alle trainers
- Structuur bieden aan alle spelers
- Juiste trainingsvormen aanbieden aan alle spelers (aangepast aan het individuele niveau)
- Plezier beleven aan het spelletje voetbal!

### Inhoud:

- Coordinatieve / technische vaardigheden (specifieke techniektraining)
- Coordinatieve / technische afwerkvormen
- Voetbalvormen
- Partijvormen (4 tegen 4, 5 tegen 4)

**PROGRAMMA 9 x 9****Waarom spelen we 9 tegen 9 (vanaf Januari)?**

Het 9x9 programma bereidt een O11 pupil voor op hun O13 pupillen periode. Er verandert namelijk nogal wat als je van de O11 pupillen naar de O13 pupillen gaat en daarom leek het ons handig om een stap er tussen te nemen waarin spelers gaan ontdekken wat het is om op een groter veld te spelen, in 3 linies te gaan voetballen en met nieuwe spelregels te spelen.

**SPELREGELS 9 TEGEN 9 COMPETITIE 2E JAARS O11 PUPILLEN**

**Wedstrijdduur:** 2x 30 minuten

**Teamgrootte:** 9 tegen 9 (8+1 keeper), maximaal 3 wissels per team.

**Geen wedstrijdformulieren:**

**Invallebepaling:** Doorwisselen.

**Het speelveld****Achterlijnen**

Van 16 meterlijn tot 16 meterlijn (16 meterlijn strafschoopgebied wordt aan beide zijden verlengd met hoedjes over een afstand van ca 8 meter ; totale breedte speelveld is ca. 56 meter). (standaard strafschoopgebied is 40.3 meter breed)

**Doelgebied keeper**

Wordt gevormd door halve cirkel op de kop van het 16 meter gebied. In dit doelgebied wordt keeper extra beschermd; mag niet gehinderd worden.

**Strafschoopgebied**

24 meter breed en 10 meter diep. (zijvakten midden tussen de doelpaal en zijkant 16 meter). (ter vergelijking: standaard strafschoopgebied is 40.3 x 16.5 meter)

**Zijlijnen**

Speelveld dus ca. 56 meter breed; zijlijnen worden d.m.v. hoedjes (minimaal om de 10 meter neergezet) aangegeven.

**Middenlijn/middencirkel**

Deze worden van het volledige speelveld gebruikt.

**Mogelijke belijning bij gebruik hoedjes**

Strafschoopgebied wordt als volgt aangegeven in afwijkende kleur hoedjes:

- Twee hoedjes op hoek zijkant-achterlijn strafschoopgebied.
- Twee hoedjes op zijlijn speelveld, 10 meter vanaf achterlijn gemeten.

Zijlijnen worden als volgt aangegeven in afwijkende kleur hoedjes:

- Minimaal om de 10 meter neergezet.
- Eventueel kunnen de vier hoekpunten van het speelveld met (grotere) pionnen worden gemarkeerd.

**Het doel**

6 meter bij 2 meter; indien de afmeting niet aanwezig is volstaat een doel van 5 meter bij 2 meter.

**SPELREGELS**

- Het spel begint of wordt hervat, na een doelpunt, in het midden van het veld.
- De buitenspelregel is niet van toepassing. Wanneer een speler de hele tijd bij het doel wacht buitenspel bespreken.
- De strafschoot wordt genomen op een afstand van 8 meter.
- De terugspeelbal niet in de handen nemen door keeper.
- Achterbal op 10 meter van de goal nemen (rand strafschootgebied).
- Indien door keeper genomen; vanuit de handen nemen hierbij niet meer toegestaan.
- De hoekschoot wordt genomen vanaf de hoeken.
- Een overtreding wordt altijd bestraft met een directe vrije schoot, waarbij de tegenstanders op minimaal 5 meter afstand staat.
- Een inworp wordt op een normale wijze genomen. Foutief genomen inworpen moeten worden overgenomen.
- Strafschoot bij 6x2 meter doel op 9 meter van het doel. Strafschoot bij 5x2 meter doel op 8 meter van het doel.
- Alleen de begeleiding, de scheidsrechter en spelers op het veld. Ouders achter de hekken, de lijnen van het officiële speelveld kunnen als afrastering dienen. Afstand van de lijnen dus.

**Balmaat en gewicht**

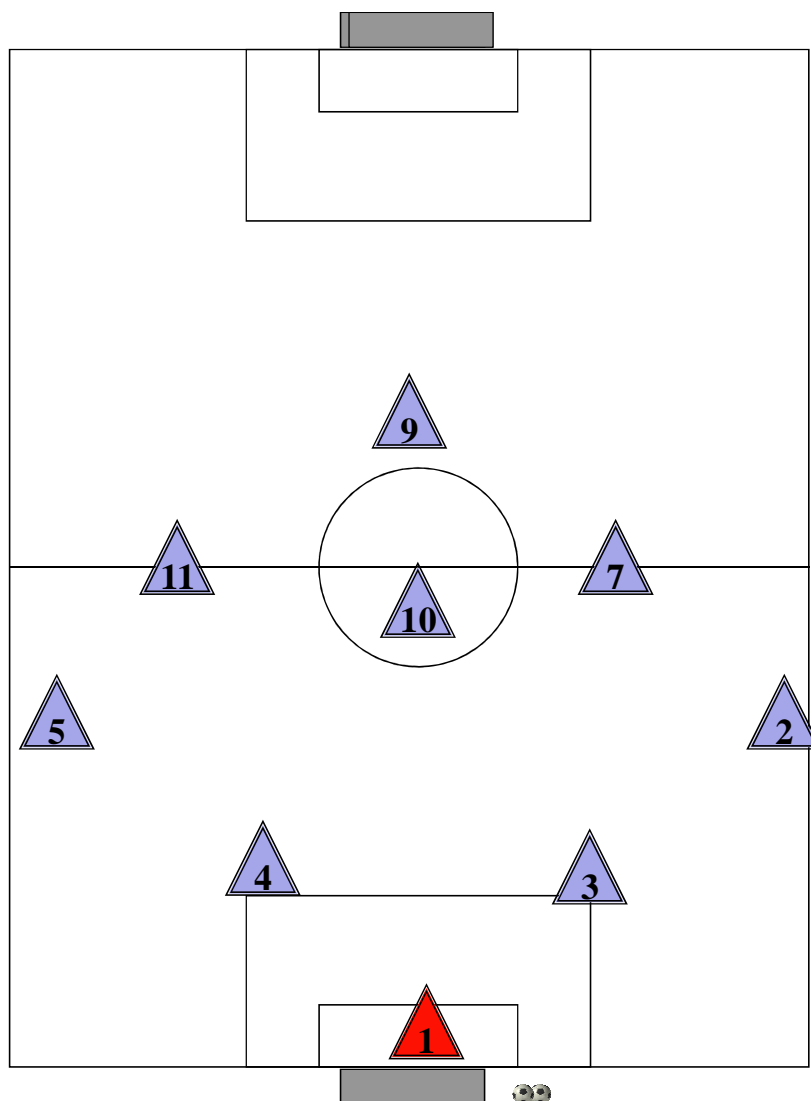
Maat 5 en maximaal gewicht 320-370 gram. Minimaal 1 reservebal achter ieder doel, dit bevordert de snelheid. Wisselers kunnen evt bal weer ophalen.

**Straftijdregeling**

Tijdens de wedstrijd kan een speler eenmaal 5 minuten straf tijd krijgen. Bij de 2de keer haalt de coach hem eruit en mag er een andere speler deelnemen aan het spel.

**Scheidsrechter**

Eigen scheidsrechter. Geen assistentie door grensrechters.

**SPELSYSTEEM 1:4:3:1 (9 tegen 9)****Teamfunctie: Aanvallen****SPEELWIJZE****Opleidingseisen:**

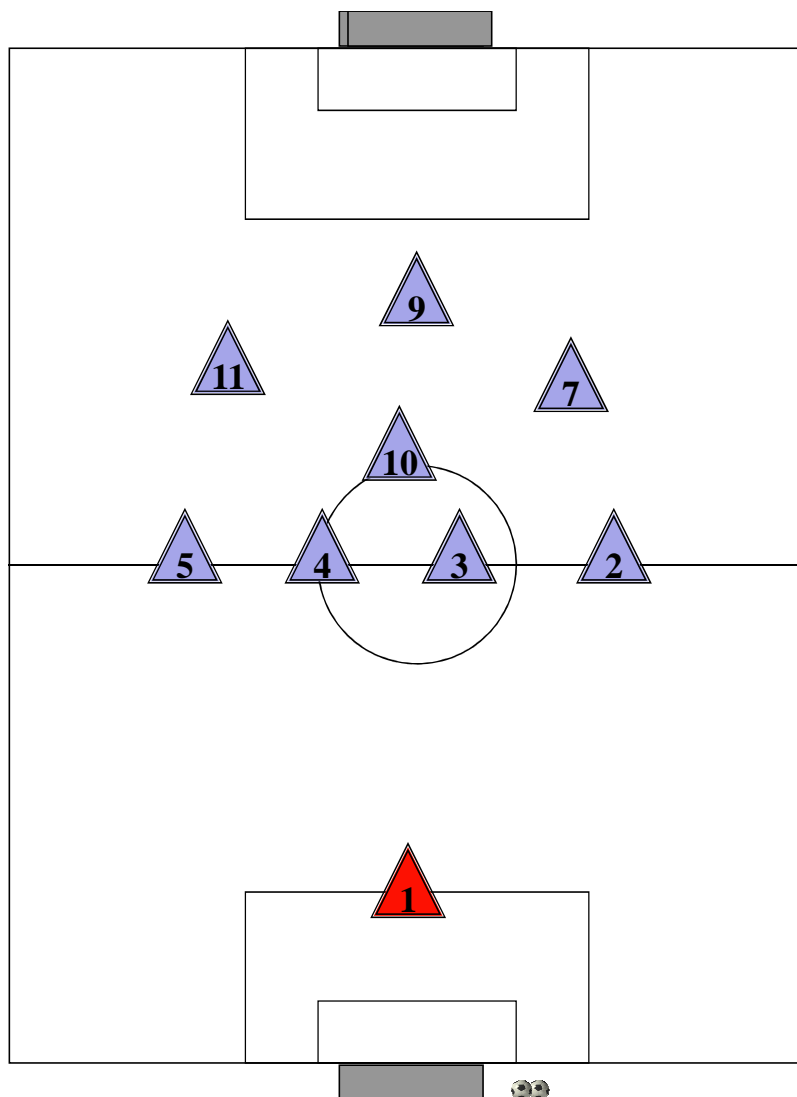
- Bij de E spelers ga je al meer het “samen” benadrukken. Samen de bal afpakken en samen tot scoren komen. Bij 9x9 probeer je dit uit te bouwen naar teamfuncties / teamtaken.

**Algemeen:** (opbouwen / scoren)

- Er wordt altijd opgebouwd vanuit de keeper / verdedigers (vrije trap)
- Er wordt getracht om goed positiespel te spelen
- Ruimte = dribbelen
- Geen ruimte = goede afspeelmogelijkheid kiezen
- Veel individuele acties (1:1 heersen / opzoeken)

**Verdedigers / middenveld / aanval**

*samen aanvallen = samen het veld groot maken = ruimte creëren om te voetballen”*

**SPELSYSTEEM 1:4:3:1****Teamfunctie: Verdedigen****SPEELWIJZE****Opleidingseisen:****Algemeen:** (storen / doelpunten voorkomen)

- Veld klein maken
- De bal zo snel mogelijk afpakken
- Overall proberen we in het 1:1 duel te komen (1:1 is het belangrijkste!!!)
- Samenwerken in de teamfuncties

**Aanval / middenveld / verdediging:**"Samen verdedigen = samen het veld klein maken = samen de bal afpakken"

**Bijlage 1: VOETBALTECHNISCHE UITGANGSPUNTEN**

Niet alleen het aanbieden van trainingsvormen zorgt er voor dat spelers zich ontwikkelen. De wijze waarop de trainers, mede door bijpassende coachopmerkingen, inhoud geven aan de vormen maakt dat spelers zich op de verschillende onderdelen verder kunnen ontwikkelen.

**Passen/Trappen (bij voorkeur verwerken in positie en partijspelen)**

- linker en rechterbeen
- links en rechts
- binnenkant en buitenkant voet
- schietbeen aanspannen
- bal op het midden raken (niet met de enkel)
- standbeen naast de bal (bij korte afstanden)
- doorzwaaien met schietbeen
- andere arm gebruiken voor balans( linkerarm voor rechtsbenigen en v.v.)
- schietbeen doorzwaaien in gewenste richting
- schietbeen aanspannen
- met binnenkant bal spelen: “ teen omhoog en enkel op slot”
- schieten met wreef (“veters”) voor de langere afstanden
- lichaam voorover (bal laag)
- lichaam achterover (bal hoog)
- juiste snelheid inspelen
- strakke inspeelpass
- over de bal heen kijken

**Aannemen = meenemen van de bal (bij voorkeur verwerken in positie en partijspelen)**

- eerst kijken, voordat je de bal aanneemt
- links en rechts
- binnenkant en buitenkant
- voet optillen, zodat bal niet op de enkel komt
- op de tenen, voor de lichtvoetigheid en ter anticipatie
- door de knieën, voor de lichtvoetigheid en ter anticipatie
- bal afschermen met lichaam (“breed maken”)
- voet is “kussentje” en geeft iets met de bal mee
- bal moet “speelklaar” liggen: zodat de bal gelijk doorgespeeld kan worden (liefst met andere voet)
- eerste aanname is “passje” naar ander been

**Dribbelen/Drijven (bij voorkeur verwerken in positie en partijspelen)**

- links en rechts
- binnenkant en buitenkant (“kleine teen”)
- bal kort aan de voet
- elke stap raken (dribbelen)
- bal iets verder van je af spelen (drijven)
- dribbelen in kleine ruimte met weinig tegenstanders
- drijven bij veel ruimte en weinig tegenstanders
- bal afschermen met lichaam
- over de bal heen kijken
- snelheid hoog houden

**Kappen/Draaien**

- links en rechts
- binnenkant en buitenkant
- “bal aan de overkant raken”
- met de zool

- draaien met bal onder het lichaam door
- draaien met bal langs het lichaam
- door de knieën zakken (laag zitten)
- bal afschermen met lichaam
- bal kort aan de voet houden
- na kapbeweging moet bal "speelklaar" liggen
- versnellen na de kap-/draaibeweging
- kappen voor het standbeen
- kappen achter het standbeen
- kappen na een "dreiging" tot schieten

**Individuele Actie**

- linksom en rechtsom
- bal kort aan de voet
- niet te ver van de tegenstander actie inzetten, het juiste moment kiezen
- schijnbeweging (beweging lichaam met en/of benen)
- over de bal heen kijken
- DURVEN passeren
- versnellen na de actie
- passeren op zwakste been tegenstander
- sleepbeweging
- schaar, dubbele schaar
- overstap, dubbele overstap
- de "V"
- "de binnen-buiten"
- De bewegingen van topspelers (zie zomerhuiswerk, volgt...)

**Bijlage 2: DE LEEFTIJDSTYPISCHE KENMERKEN BIJ JEUGDSPELERS****Profiel van een O11/O10 trainer (8-10 jaar):**

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider die de spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede O11/O10 trainer is voor zijn spelers een kameraad en opleider. Dus meer iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ouders hiervan te overtuigen. Moet technische vaardigheden goed voor kunnen doen en minimaal in het bezit zijn van de "module pupillentrainer".

Psychische kenmerken O11/O10 pupillen

- kan zich al wat langer concentreren.
- is meer bereid deel uit te maken van een team; al minder individualistisch.
- leert het verschil zien tussen wie goed en minder goed kan voetballen.
- wat meer sociaal-voelend
- krijgt besef voor uitvoeren van taken
- geldingsdrang
- Gevoeligheid

Fysieke kenmerken

- groei naar verdere harmonie
- meer coördinatie
- toename uithoudingsvermogen
- toename doorzettingsvermogen

Algemene kenmerken

Bij de O11/O10 Pupillen zijn kinderen al veel meer bereid om deel uit te maken van een team. Ze zien het verschil tussen wie goed en minder goed kan voetballen. Ook kan hij het opbrengen om wat langer dezelfde oefening uit te voeren. De balbehandeling begint erop te lijken. Dit is de ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Samenspel gaat al in de vorm van echte combinaties en ook het dekken en vrijlopen gaan ze steeds beter begrijpen. De O11/O10 Pupillen selectie bestaat uit 4 teams, de JO11-1/JO11-2 bestaan in principe uit 2<sup>e</sup> jaar spelers, alleen bij uitzonderlijk talent kan ook een jongere speler in de selectie komen. De JO10-1/JO10-2 bestaat uit 1<sup>e</sup> jaar spelers die in het jaar dat hierop in de JO11-1/JO11-2 selectie moeten uitkomen.



**Bijlage 3: SPEELWIJZE****Inleiding in de speelwijze**

Individuele ontwikkeling, plezier en prestatie zijn de drie centrale thema's in de opleiding van DSC. DSC wil spelers spelenderwijs op jonge leeftijd kennis laten maken met voetbal. DSC wil haar jeugd een opleiding aanbieden van de mini's van 5 jaar tot en met de 19 jaar. Het gaat er om een jeugdspeler stapsgewijs zijn individuele kwaliteiten te laten ontwikkelen. Hiervoor moeten de optimale voorwaarden worden gecreëerd. De organisatie van DSC en de omgeving waarin ze functioneert biedt voldoende randvoorwaarden.

In de jeugdopleiding van DSC is de individuele ontwikkeling van spelers in eerste instantie belangrijker dan resultaten van het elftal. DSC stelt zich primair tot doel haar spelers op te leiden door de eigen A – selectie (3<sup>e</sup> klasse) en B selectie (reserve 1<sup>e</sup> klasse). Dit met als doel eigen jeugd meerjarig voor de vereniging te kunnen behouden.

Dit betekent dat de jeugdselectieteams onderbouw (1-2-3) dan ook voortdurend in de subtop c.q. top in hun leeftijdscategorie dienen te spelen. Om de technische doelstelling dus te kunnen realiseren is het van belang dat de hoogste jeugdteams in minimaal Hoofdklasse spelen de 2<sup>e</sup> jeugdteams 2<sup>ek</sup> klasse, 3<sup>e</sup> teams 3<sup>e</sup> klasse en 4<sup>e</sup> teams 5<sup>e</sup> klasse.

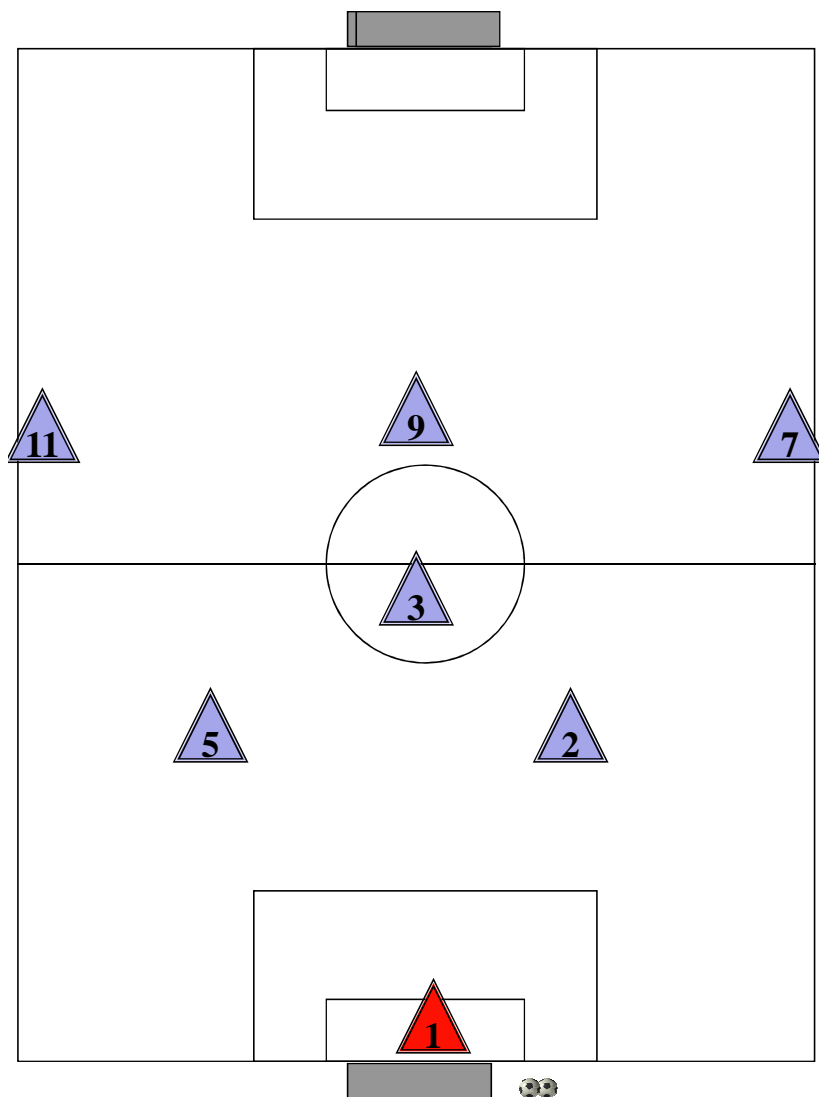
DSC wil door heel de vereniging op een herkenbare wijze het voetbalspel spelen. Hiertoe zijn onafhankelijk van de leeftijdscategorie en bijbehorende teamorganisatie een aantal uitgangspunten benoemd. De E-F pupillen in een 1:2:3:1 (aanvallen-verdedigen) formatie. Hierbinnen kunnen trainers diverse verschillende keuzes maken.

Het gekozen voetbalsysteem dient gebaseerd te zijn op de ontwikkeling van de individuele spelers bevorderd wordt. In de loop der tijd zijn telkens nieuwe voetbalsystemen in de praktijk gebracht. Het voetbalsysteem staat vast en de speelwijze is natuurlijk altijd afhankelijk van het spelersmateriaal wat voorhanden is. Uitgangspunt is het eigen systeem, echter dient ook rekening gehouden te worden met de tegenstander. Het systeem waar men de wedstrijd mee ingaat, is altijd het eigen wedstrijdplan en moet tijdens een wedstrijd gemakkelijk aan te passen zijn, door middel van het schuiven van 1 of 2 spelers. Voor de recreatie elftallen is het eenvoudigste om 1:3:3 te spelen.

**SPELSYSTEEM 1:2:3:1**

Jo11-1/ Jo11-2/ Jo10-1/ Jo10-2

Teamfunctie: Aanvallen

**SPEELWIJZE****Opleidingseisen:**

Bij de O11/O10 spelers ga je al meer het "samen" benadrukken. Samen de bal afpakken en samen tot scoren komen.

**Algemeen:** (opbouwen / scoren)

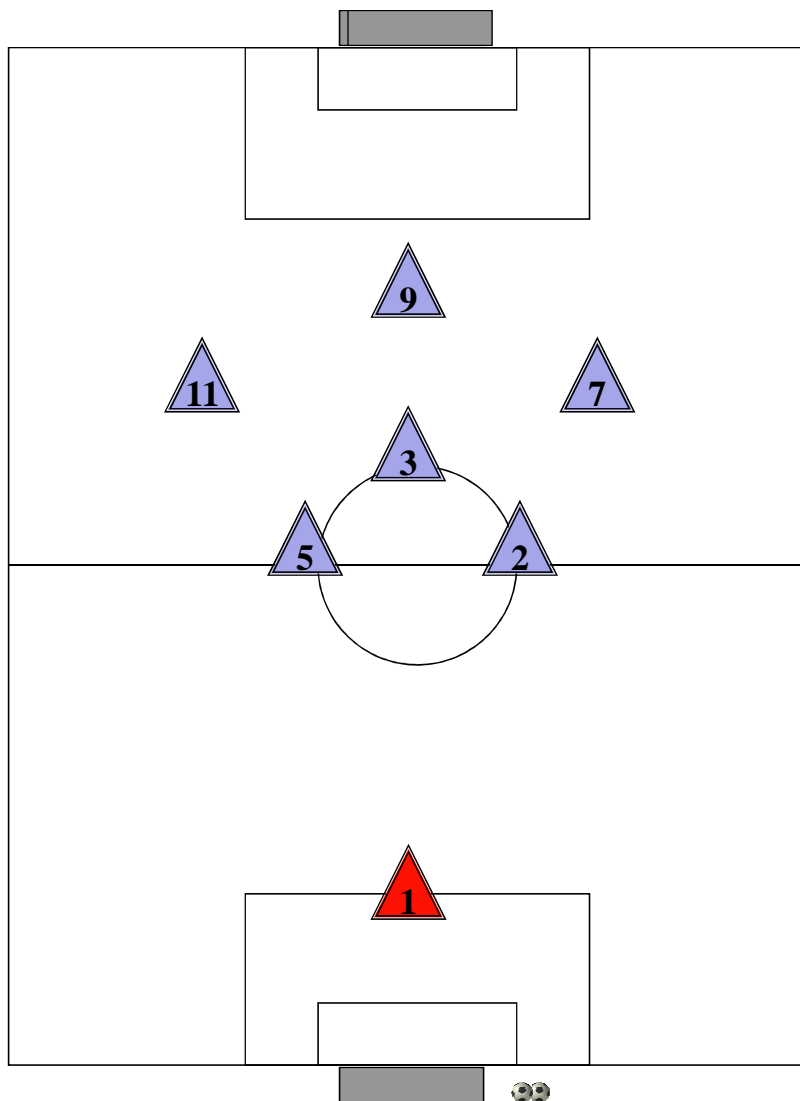
- Er wordt altijd opgebouwd vanuit de keeper / verdedigers (vrije trap)
- Er wordt getracht om goed positiespel te spelen
- Ruimte = dribbelen
- Geen ruimte = goede afspeelmogelijkheid kiezen
- Veel individuele acties (1:1 heersen / opzoeken)

**Verdedigers / middenveld / aanval**

*Samen aanvallen = samen het veld groot maken = ruimte creëren om te voetballen"*

**SPELSYSTEEM 1:2:3:1**

Jo11-1/ Jo11-2/ Jo10-1/ Jo10-2

**Teamfunctie: Verdedigen****SPEELWIJZE****Opleidingseisen:**

Bij de O11/O10 spelers ga je al meer het "samen" benadrukken. Samen de bal afpakken en samen tot scoren komen.

**Algemeen:** (storen / doelpunten voorkomen)

- Veld klein maken
- De bal zo snel mogelijk afpakken
- Overal op het veld wordt 1:1 gespeeld (niet direct in 1:1 startten)
- Samen verdedigen

**Aanval / middenveld / verdediging:**

"Samen verdedigen = samen het veld klein maken = samen de bal afpakken"