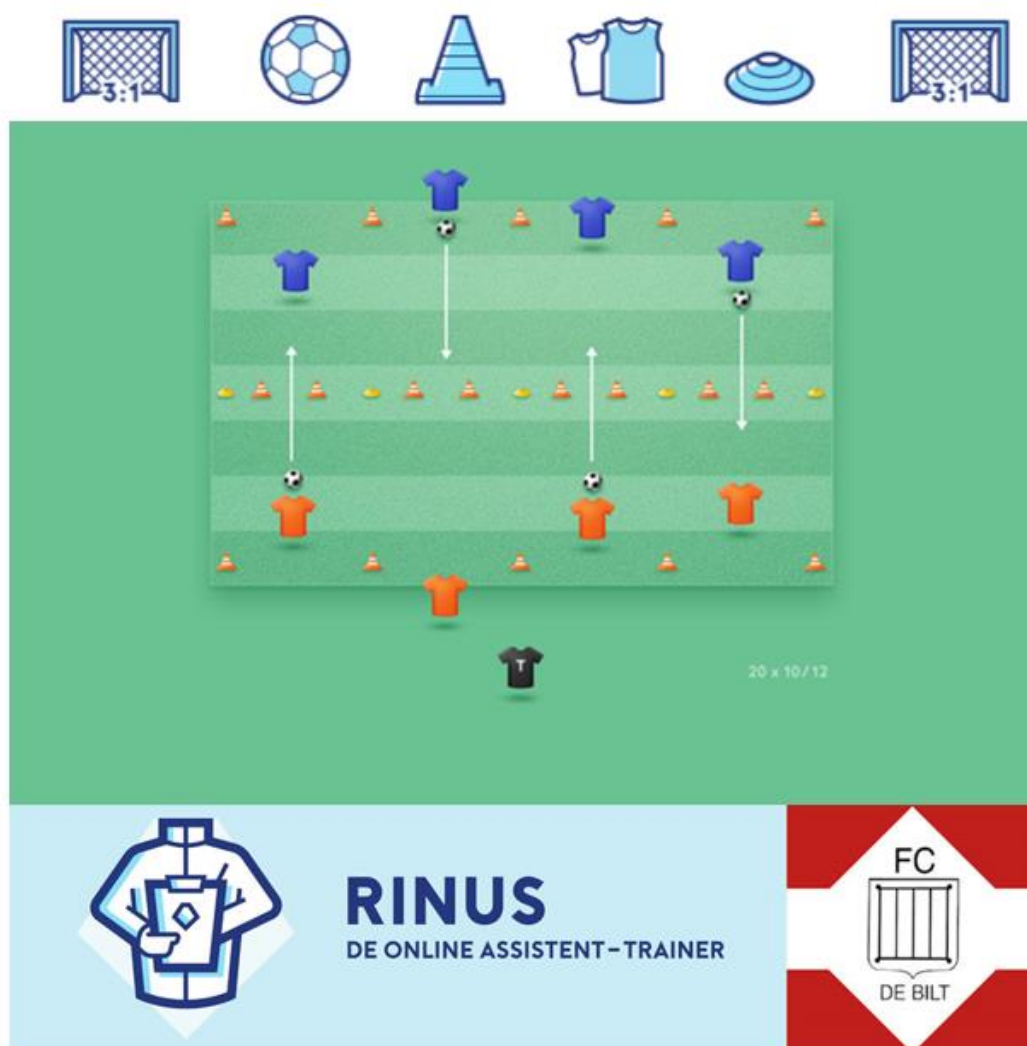


FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O10-O11



FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O10-O11

Onze missie.

FC De Bilt wil een vereniging zijn op basis van het respecteren van normen en waarden. Waar talentvolle voetballers zich kunnen ontwikkelen, maar waar ook de minder talentvolle spelers met veel plezier kunnen voetballen en waarbij sportief gedrag, respect voor de ander en voetbalplezier voorop staan. Met z'n allen zetten wij ons in om spelers van jong tot oud, van zeer talentvol tot minder talentvol, zowel jongens als meisjes, met veel plezier te laten voetballen en hen te helpen om hun eigen hoogst haalbare voetbalniveau te halen.

Doelstelling.

- Technische vaardigheden blijven ontwikkelen en verbeteren.
- Het leren samen werken (wat te doen bij balbezit of balverlies) om doelpunten te scoren of te voorkomen.
- Steeds weer herhalen, fouten aangeven, voorbeelden aandragen en verbeteren.

Wedstrijden.

O10 – Wedstrijdvorm is 6 tegen 6 op een kwart veld en wedstrijdduur 4x12,5 minuten waarbij na 25 minuten een langere pauze wordt gehouden.

O11 – Wedstrijdvorm is 8 tegen 8 op een half veld en wedstrijdduur 4x15 minuten waarbij na 30 minuten een langere pauze wordt gehouden.

Voetbaltermen.

- Er worden meer voetbaltermen gebruikt maar blijf het simpel houden. (Gebruik geen termen als bijvoorbeeld doordekken, knijpen, kantelen en dergelijke).

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O10-O11

Oefenstof.

Het gehele jaar door afwisselend en herhalend met vooral veel balcontacten.

Training individuele oefenvormen (jongleren, koppen en schijnbewegingen) maar ook oefenvormen met meertallen (2-, 3 of 4-tal).

Beheersen en verwerken van de bal zoals:

- Dribbelen: Links en rechts.
- Afkappen van de bal: met de voetzool en binnenkant + buitenkant voet (links en rechts).
- Passen en trappen: Links en rechts/binnenkant voet en binnenkant wreef (over de grond en door de lucht).
- Aanneem van de bal: Links en rechts/binnenkant voet + wreef en ook met borst en bovenbeen aannemen.
- Positiespel: 3:1/4:2/5:2.
- Partijspelen: Kleine teams, kleine velden, pupillengoals (1:1/2:2/3:3/4:4) en ook met ongelijke aantallen (4:4+1/5:5+2)
- Koppen: Eerst vanuit je hand leren koppen, later met aanwerpen (2-tallen).
- Inworp: Ontwikkelen van de techniek en kracht.

Opbouw van de training.

- Warming-up (met bal)
- Specifiek leerdoel zoals bijvoorbeeld:
 - Passen.
 - Trappen.
 - Positiespel.
 - Partijspel.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O10-O11

Coachen.

De rol van de trainer/coach is belangrijk, positief coachen, laat kinderen ontdekken. Blijven motiveren, simpel woordgebruik, helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd. Individuele aandacht. Ruimte laten voor de ontwikkeling van het individu.

Het herhalen van oefeningen en aanwijzingen zijn in deze periode van zeer groot belang.

- Als team samenwerken bij balbezit en balverlies (“Probeer de bal af te pakken” en “loop mee naar voren”).
- Als je geen bal hebt, blijf in beweging en zoek de ruimte om een bal te kunnen ontvangen.
- Als je graag de bal wil hebben, vraag er dan om, en bied je aan en coach je teamgenoot.
- Pingelen mag, maar pingelen en steeds de bal verliezen mag niet.
- Als je verloren hebt. Wat hebben we goed gedaan, wat kunnen wij beter doen en de volgende keer gaan wij proberen te winnen.

Praktische opmerkingen.

Op deze leeftijd zijn spelers al meer bereid om deel uit te gaan maken van het team. Het wordt steeds duidelijker wie aanleg heeft en wie het vooral zoekt in plezier. De technische vaardigheden dienen toe te nemen.

Mentaal.

- Sportieve wedstrijdhouding.
- Leren omgaan met medespelers en leiding (trainers, leiders en scheidrechter).
- Weerbaarheid verhogen.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O10-O11

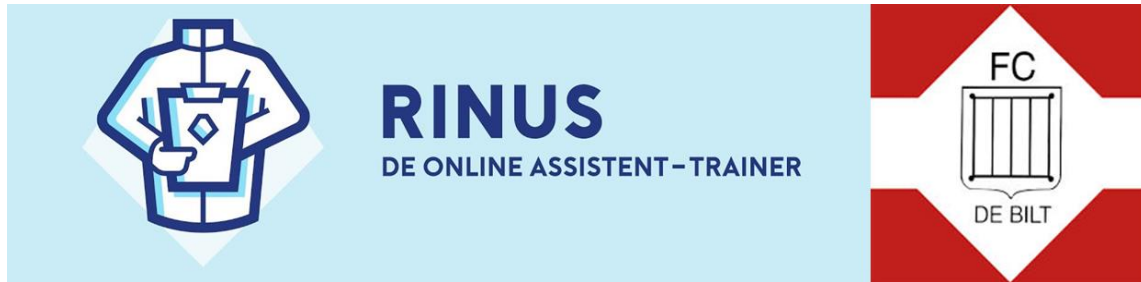
Sociaal maatschappelijk.

- Ouders 1x per jaar team-info aan het begin van het seizoen.
- Werken vanuit driehoek, kind, ouder, trainer en waarbij het kind centraal staat.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O10-O11



De KNVB biedt speciaal voor trainers een nieuw online platform: **Rinus**. Met de tool op KNVB Assist en de bijbehorende mobiele app hebben trainers op elk moment van de dag toegang tot honderden oefeningen, kant-en-klare programma's en kunnen zij inspiratie opdoen om jeugdvoetballers optimaal te laten genieten van wat zij het liefste doen: voetballen.

Alle oefeningen, trainingen, programma's en trainingsplannen zijn ontwikkeld vanuit de voetbalvisie die de **KNVB** en ook **FC De Bilt** omarmt: met plezier beter leren voetballen. Je kunt op Rinus terecht voor al jouw voetbaluitdagingen. Of je nu voor het eerst een team gaat coachen of begeleiden, of al in het bezit bent van een KNVB-diploma.

<https://rinus.knvb.nl/overzicht/trainingen?leeftijd=3277&kind=1>



<https://www.youtube.com/watch?v=o3UHVeWSNfi>