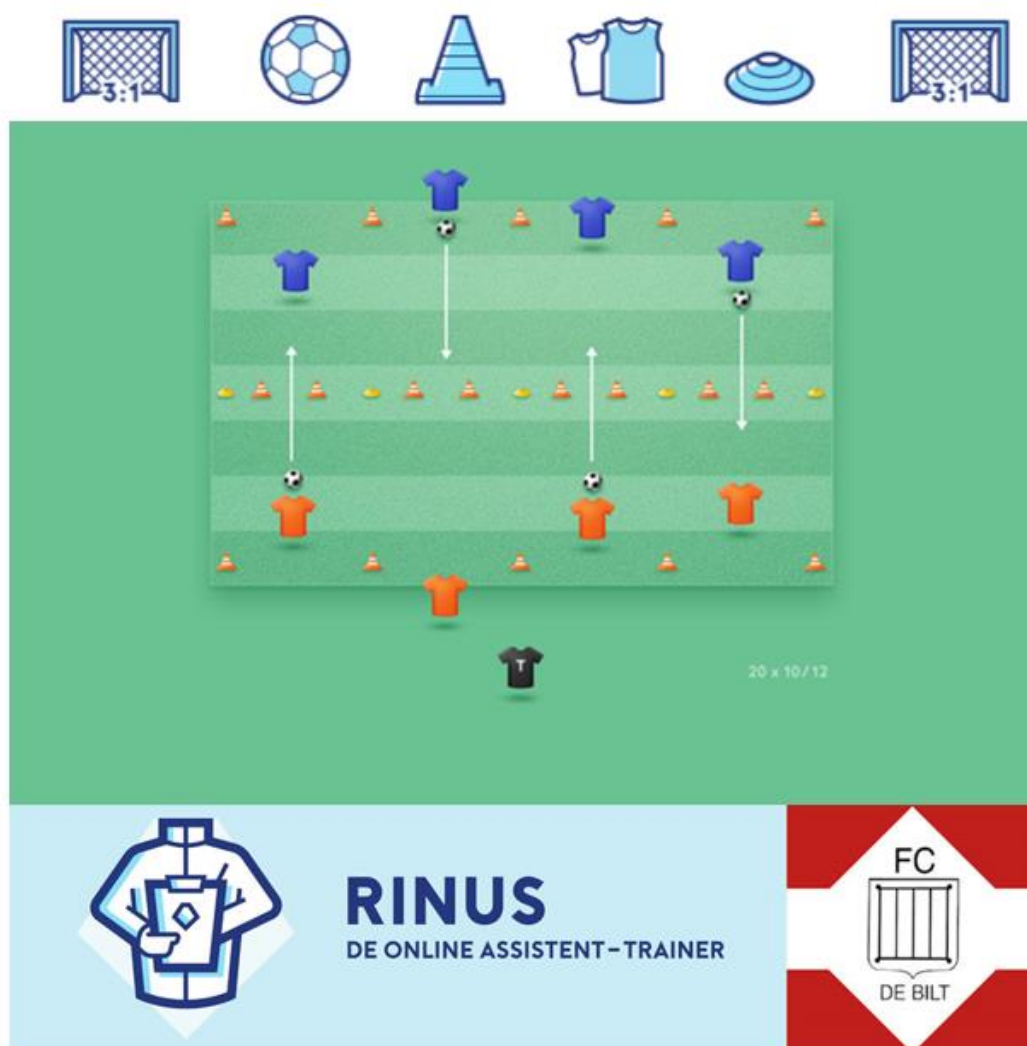


FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

014-015



FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

014-015

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.

- Het verder ontwikkelen van het tactisch vermogen van de speler.
- Trainen van wedstrijdssituaties.
- Technische vaardigheden blijven oefenen
- Positie spelen uitbreiden.
- Naast inzicht is communicatie een nieuw fenomeen waar spelers aan kunnen gaan werken. Het gaat hierbij om eenvoudige opdrachten die binnen het team gecommuniceerd moeten gaan worden. We denken hierbij aan: omschakelen / knijpen / rugdekking geven / breed maken / (aan)sluiten/pressie spelen, etc.

Wedstrijden.

014 / 015 Wedstrijdvorm is 11 tegen 11 en wedstrijdduur 2x35 minuten.

Voetbaltermen.

Op deze leeftijd kunnen alle gangbare voetbaltermen worden gebruikt.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

014-015

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

014-015

Oefenstof.

- Jongleren: balletje hooghouden (individueel en/of in groepsverband).
- Dribbelen: Links/rechts/binnenkant voet/buitenkant voet.
- Kapbewegingen: voor het lichaam/onder het lichaam/achter het standbeen (met binnenkant-, buitenkantvoet of met de voetzool).
- Schijnbewegingen: schaar (enkele - dubbele)/Zidane-beweging, etc.
- Afschermen van de bal: lichaam tussen de bal en de tegenstander.
- Passen en trappen: binnenkant voet / binnenkant wreef / kaatsen met in de bal komen.
- Afwerken: met wreef, koppen, volley en dropkick.
- Koppen: Vanuit stand/inlopend bij een corner / vrije trap / jongleren.
- Aannee van de bal: met of zonder bal wegdraaien van tegenstander.
- Aannee van de bal: open staan / afschermen van de bal.
- Aannee van de bal: hoofd / borst / bovenbeen / wreef / binnenkant voet.
- Inwerpen met bijvoorbeeld voorzet en afwerken.
- Verdedigen in 1:1 met twee kleine doeltjes met het accent op verdedigende aspecten zoals:
 - Hoe staan (enigszins in de knieën, op de voorvoeten en ogen op de bal gericht).
 - Bewegen (met kleine spreid - sluitpasjes).
 - Duel (breed staan en bewegen waarbij de armen gespreid zijn, schouder inzetten richting tegenstander).
 - Sprintduel naar de bal (zet je schouder in).
 - Dwingen naar bepaalde kant (enigszins gedraaid gaan staan).
 - Sliding inzetten als laatste redmiddel.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

014-015

Opbouw van de training.

- Warming-up.
- Oefen-leerfase.
- Specifiek leerdoel.
- Partijspel.

Tactisch.

- Vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele tactiek (bv: wanneer individuele actie, wanneer versnellen, aanbieden in bepaalde situaties, agressief of behoudend verdedigen ook vanuit 2^e of 3^e lijn)
- Leren onderscheiden van de dekkingsvormen, zoals positie, mandekking, rugdekking of pers. dekking.
- Verduidelijken van het belang van elftaltactiek en het inzicht bijbrengen in en oefenen van de belangrijkste taken van de linies, de posities binnen de linies en samenwerking tussen de linies, waarbij het aansluiten bij balbezit en balverlies essentieel is.

Coachen.

Nu belanden we in een leeftijdsfase waar we te maken krijgen met de eerste puberale gedragspatronen. Trainers en begeleiders zullen stevig in hun schoenen moeten staan en duidelijk de structuur en hiërarchie rondom het elftal moeten aangeven. De rol van de trainer is belangrijk, positief coachen, blijven motiveren, individuele aandacht en helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

014-015

Coachtermen.

- Uitgaan van observatie in training en wedstrijd.
- Opmerkingen gebaseerd op samenwerking binnen het team.
- Relatie tussen wedstrijd en training moet aanwezig zijn.
- Oog hebben voor individuele aspecten.
- Aspecten als techniek, tactiek en communicatie moeten aan de orde komen.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers kan steeds meer benadrukt worden.
- Relatie bespreking vooraf (tactisch / organisatorisch) en opmerkingen tijdens de wedstrijd is essentieel.

Praktische opmerkingen.

- De eerste weerwoorden met “waarom zullen” dan ook te horen zijn. Ga niet direct de confrontatie aan. Belangrijk is naar de speler te leren luisteren en hem daarna te overtuigen wat jouw doelstelling is en dat hij deze doelstelling met het gehele team wil bereiken.
- Om spelers in deze fase te laten groeien zal er langduriger en intensiever getraind moeten worden. Het aantal te oefenen onderdelen is toegenomen. De trainer gaat uit van een doelstelling. Er zullen bepaalde oefenvormen bewust geoefend worden (specifieke oefeningen daar waar je verbetering bij het team en/of speler(s) wil aanbrengen).
- Duur van de oefenvormen kunnen nu langer duren (15-20 min) waarbij men wel moet denken aan variatie in de oefening.
- Spelers moeten ook getraind worden in hun verantwoordelijkheden binnen het team. Ook de verantwoording voor de trainingsmaterialen, kleedlokalen etc. moeten de aandacht hebben.
- In deze leeftijdsfase zien we sommige spelers een groeispuurt maken. Hierdoor zie je soms motorisch enorme verschillen. Soms lijkt het alsof ze dreigen te vallen over hun eigen benen. Ook groeipijnen kunnen in deze leeftijdsfase een rol gaan spelen evenals blessures. Hiermee dien je als trainer/coach rekening te houden en de trainingsarbeid voor die speler aan te passen.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

014-015

Mentaal.

- Emotie onder controle houden.
- Winnaarsmentaliteit kweken.
- Initiatief nemen en coaching.
- Zelfvertrouwen stimuleren.
- Taakgericht werken.
- Accepteren van positieve kritiek.
- Aandacht voor individuele problemen hebben.

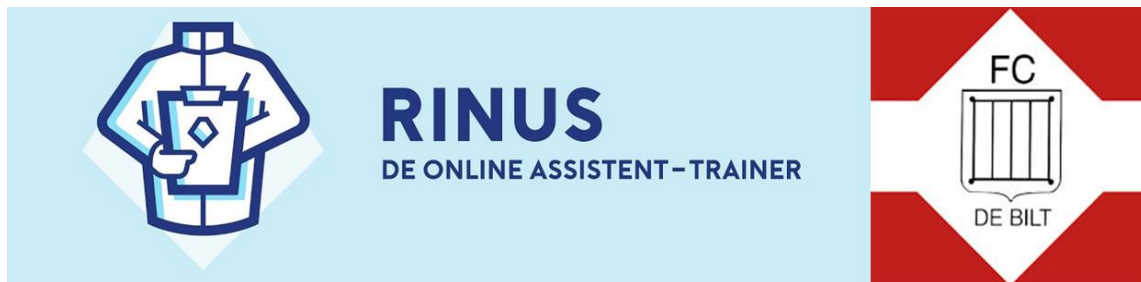
Sociaal maatschappelijk.

- (Team) regels / afspraken nakomen.
- Controle hebben over je gedrag op het sportpark.
- Andere teams / spelers helpen.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

014-015



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=3300&kind=1>



<https://www.youtube.com/watch?v=S49i4YtGI6w&list=PLLvcn3TtK-zkTFEX4OahdF4ZZabUFheQm&index=10&t=0s>