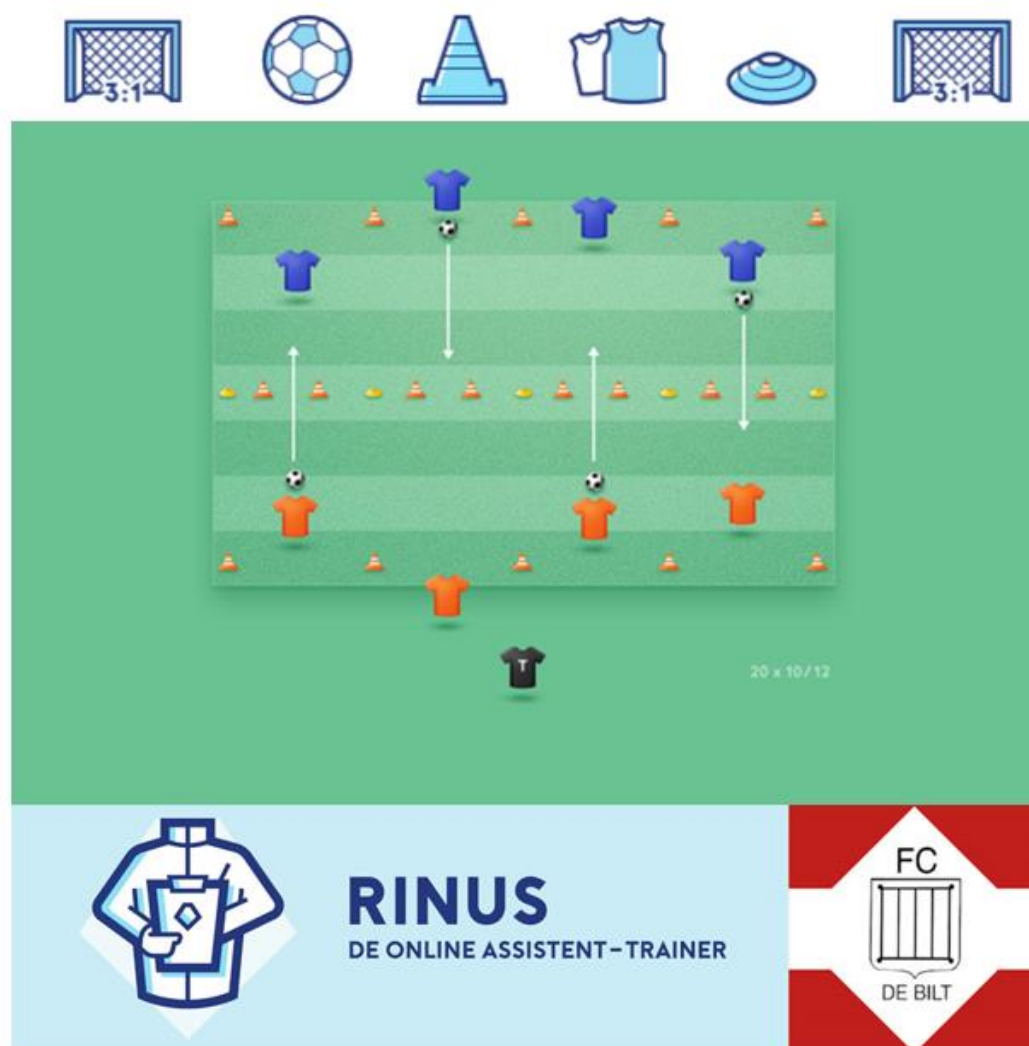


FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O16-O17



FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O16-O17

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 wedstrijd situaties.
- Technische vaardigheden blijven oefenen.
- Positie spelen uitbreiden.
- Naast inzicht speelt communicatie een steeds grotere rol.

Het gaat hierbij om eenvoudige opdrachten die binnen het team gecommuniceerd moeten gaan worden. We denken hierbij aan: omschakelen / knijpen / rugdekking geven / druk zetten / breed maken / (aan) sluiten, etc.

Wedstrijden.

O16 / O17 Wedstrijdvorm is 11 tegen 11 en wedstrijdduur 2x40 minuten.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O16-O17

Voetbaltermen

Op deze leeftijd kunnen alle gangbare voetbaltermen worden gebruikt.

Oefenstof

- Verdere scholing techniek, met aandacht voor oefening in hoger tempo in groepsvormen. Vanuit een grotere snelheid onder toenemende weerstand van een verdediger. Meer technische onderdelen achtereenvolgens uitvoeren in oefeningen, met afronding als sluitstuk.
- Veel aandacht besteden aan:
 - Aanvallend en verdedigend koppen.
 - Afwerking.
 - Passen en trappen over langere afstand.
- Accent leggen op enkele technische handelingen met tactische aspecten zoals bijvoorbeeld:
 - Kap- en draaibewegingen, schijnbewegingen.
 - Spelen van een pass met juiste snelheid, richting en moment van spelen.
 - Direct spelen / kaatsen.
 - Spelen met effect.
- Doelgericht oefenen van wedstrijdsituaties en via positie-partijspelen met technische en tactische accenten.
- Tactische oefenvorm: zo lang mogelijk in balbezit blijven (rondo).
- Verdedigen in 1:1 met twee kleine doeltjes waarbij 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

O16-O17

Opbouw van de training

- Warming-up (met bal).
- Rekken / strekken (zorg voor warme en losse spieren).
- Oefen- leerfase.
- Specifiek leerdoel.
- Partijspel.

Tactisch

- Voortdurend bewust maken van wedstrijdssituaties.
- Uitleggen van verschillende spelsystemen (bijv. 4-4-2) met de daarbij behorende taken. Voortdurend en bewust hameren op de individuele tactiek in wedstrijdssituaties.
- Beoefenen van verschillende dekkingsvormen en onderkennen van voor- en nadelen.
- Verdere ontwikkeling in denken van taken op bepaalde positie/plaats.
- De functie van die plek binnen linie en taak van die linie binnen team.
- Leren denken aan elftaltactiek in algemeen tactische zin (leren aansluiten en meer of minder verdedigend spelen) en ten aanzien van bewust gekozen speelwijzen (counteren, buitenspelval, bepaald dekkingsstelsel, afjagen).
- Bewust hanteren van spelhervattingen.
- Begrip bijbrengen voor het gebruik maken van tactische mogelijkheden zoals:
 - Hanteren van speltempo.
 - Verplaatsing van het spel.
 - Achterwaarts gespeelde pass.
 - Het tot stand brengen van een numerieke meerderheid op bepaald terreingedeelte.
 - Trainen en verhogen handelingssnelheid (verhogen van de weerstand).

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O16-O17

Coachen.

De rol van de trainer is belangrijk, positief coachen. Blijven motiveren, simpel woordgebruik, helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd. Individuele aandacht. Ruimte laten voor de eigen ontwikkeling van de speler.

In deze leeftijdsfase gericht gaan werken naar de wedstrijd en ook werken aan specifieke (technisch, tactisch, conditioneel) onderdelen waarbij ook individueel gericht gewerkt moet worden.

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 van spelers mag steeds meer benadrukt worden.
- Relatie bespreking vooraf (tactisch / organisatorisch) en opmerkingen tijdens de wedstrijd is essentieel.

Praktische opmerkingen

Op deze leeftijd blijft herhaling en oefenen van de techniek heel belangrijk. Juist omdat de groei hierin een belemmering dreigt te vormen.

Op prestatiegerichte wijze benaderen, waarbij bewust gewerkt wordt aan vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de speler en het team. Wedstrijdresultaten niet uit het oog verliezen.

Hou tijdens de trainingen en wedstrijden rekening met de verschillende uitingen van de puberteit. Deze kunnen per individu verschillen.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O16-O17

Mentaal

- Streven naar verbetering eigen prestatie (individueel/team).
- Toename verantwoording t.o.v. elftal (wedstrijd en training).
- Zelfkritiek stimuleren.
- Perfectionisme nastreven.
- Verder ontwikkelen voetbalmentaliteit.
- Aanhoudend blijven stimuleren en enthousiasmeren. (dit i.v.m. grote uitstroom op deze leeftijd).

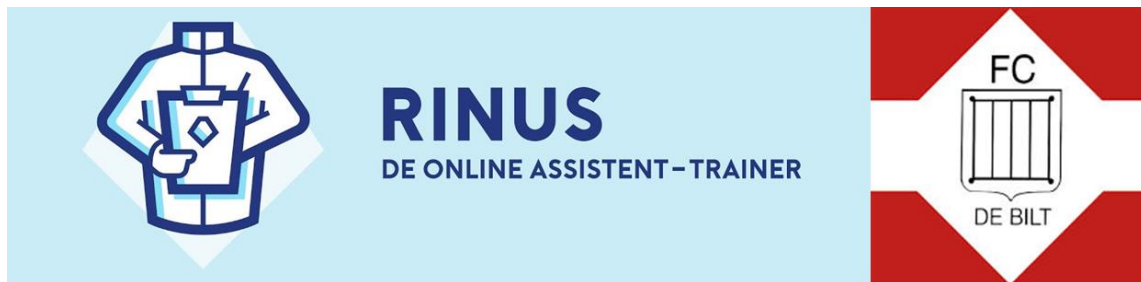
Sociaal maatschappelijk

- Emotionele aanpassing / toename van zelfkennis.
- Druk met school (examen) en bijbaantje.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

016-017



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=3324&kind=1>



<https://www.youtube.com/watch?v=gsUk6FEwyXs&list=PLLvnc3TtK-zkTFEX4OahdF4ZZabUFheQm&index=8>