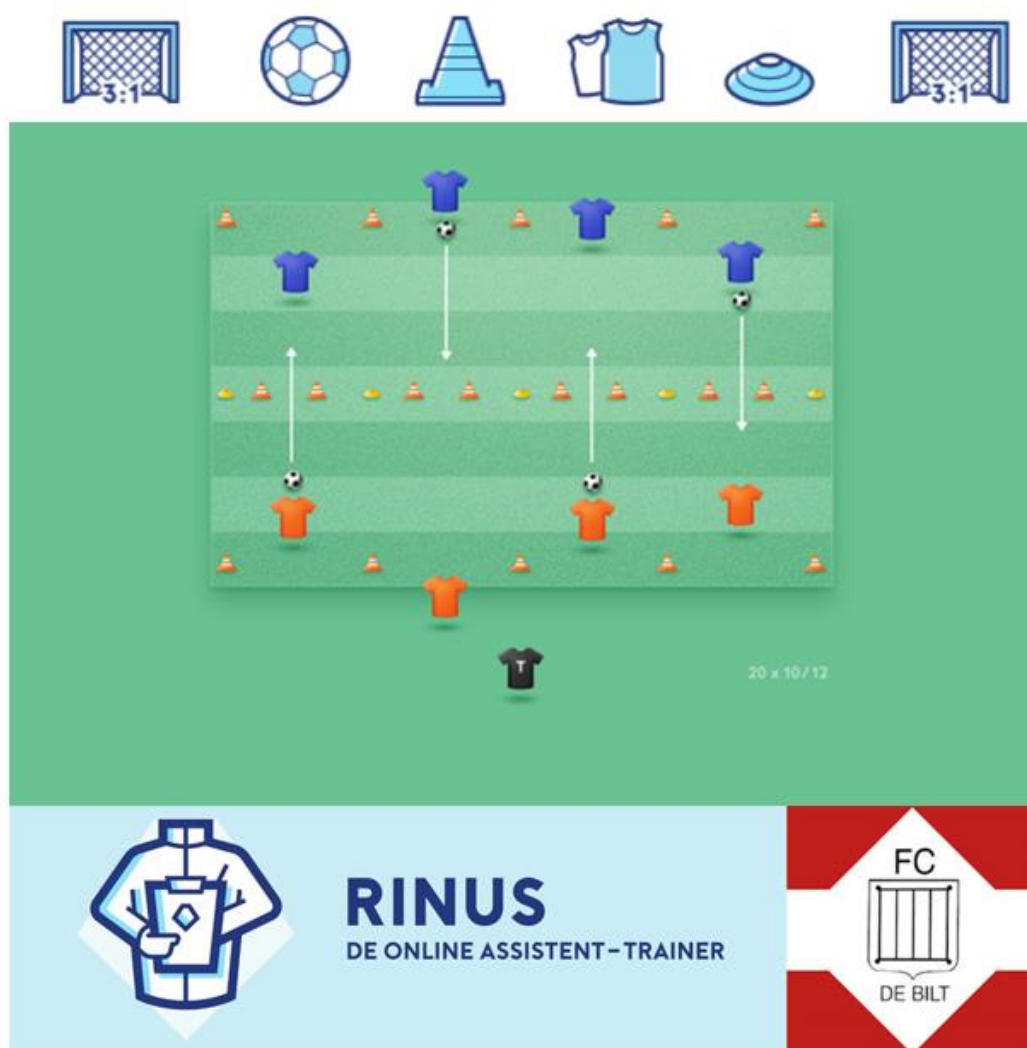


FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

018-019



FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

018-019

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.
- Het trainen vanuit wedstrijdssituaties.
- Technische vaardigheden blijven oefenen.
- Positiespelen uitbreiden/verbeteren.
- 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.

O18 / 019 Wedstrijdvorm is 11 tegen 11 en wedstrijdduur 2x45 minuten.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

018-019

Voetbaltermen.

Op deze leeftijd moeten alle gangbare voetbaltermen gebruikt worden.

Oefenstof.

- Verdere vervolmaking van de technische grondvormen.
- Het erin slijpen van automatismen.
- Oefenen in het hoogste tempo, onder grotere weerstand, in vermoeide toestand en in complexe spelsituaties.
- Handelingssnelheid opvoeren.
- Veel aandacht blijven schenken aan koppen, afwerken en passen over grote afstand. Bij de uitvoering op hoger niveau werken dan bij de O17.
- Ontwikkelen specifieke technische handelingen (bijvoorbeeld het spelen met effect).
- Extra trainingen (zowel met groep als individueel) met betrekking tot de technische kwaliteiten die benodigd zijn voor het spelen op een specifieke plaats/linie in het elftal.
- 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.
 - Ook oefenen met tegenstanders naast je en tegenstanders enigszins voor je (richting eigen doel).

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

018-019

Opbouw van de training.

- Warming-up (met bal).
- Rekken en strekken.
- Oefen-leerfase.
- Specifiek leerdoel.
- Partijspel. (Hierbij is van belang dat je de tactiek van de komende wedstrijd hierin mee neemt).

Tactisch.

- Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht, zowel in spelsituaties als in het spelen op een bepaalde plaats in een linie.
- Bewust gaan oefenen 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).
- Gericht trainen op specifieke speelwijzen (formatie, systemen, tactieken).
Verder ontwikkelen van "De Huisstijl" en varianten hierop.
- Ontwikkelen en stimuleren tot het analyseren van tactische situatie (herkenning).

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O18-O19

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 leeftijdscategorie moet er gericht gewerkt gaan worden naar de voorbereiding op het senioren voetbal. Zowel technisch (handelingsnelheid) als tactisch en op het fysieke en mentale vlak.

Coachterminen.

- 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.

In deze periode kan soms een schoolkeuze (studeren) ook een belangrijke rol spelen.

Op deze leeftijd blijft herhaling en oefenen van de techniek heel belangrijk.

Fysieke verschillen, een deel van de groep heeft de groeispuurt gehad en is sterker en heeft een betere controle over het lichaam.

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

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

O18-O19

Mentaal.

- Toename prestatiedrang / winnaarsmentaliteit kweken.
- Stimuleren na een kritische beoordeling van de eigen capaciteiten.
- Inzicht laten krijgen van realistische verwachtingen.
- Streven naar medeverantwoordelijkheid.

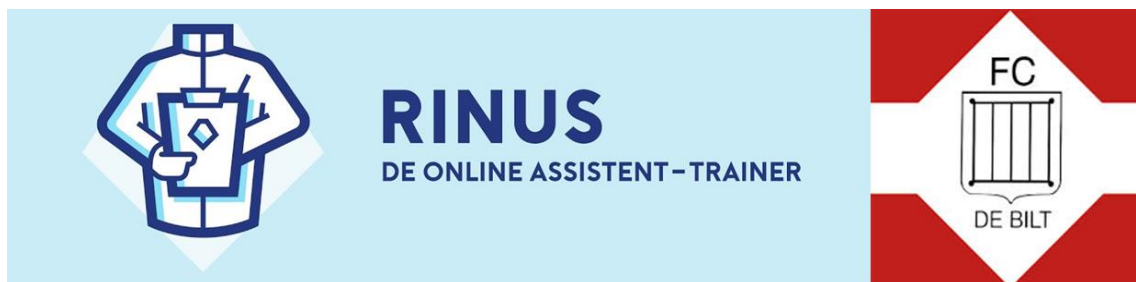
Sociaal maatschappelijk.

- Stabilisatie karakter.
- Spanningen thuis/op school kunnen prestaties beïnvloeden.
- Bijbrengen normen en waarden zoals de club deze wil uitdragen.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

018-019



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=3332&kind=1>



<https://www.youtube.com/watch?v=llhQkmxF16E&list=PLLvcn3TtK-zkTFEX4OahdF4ZZabUFheQm&index=7>