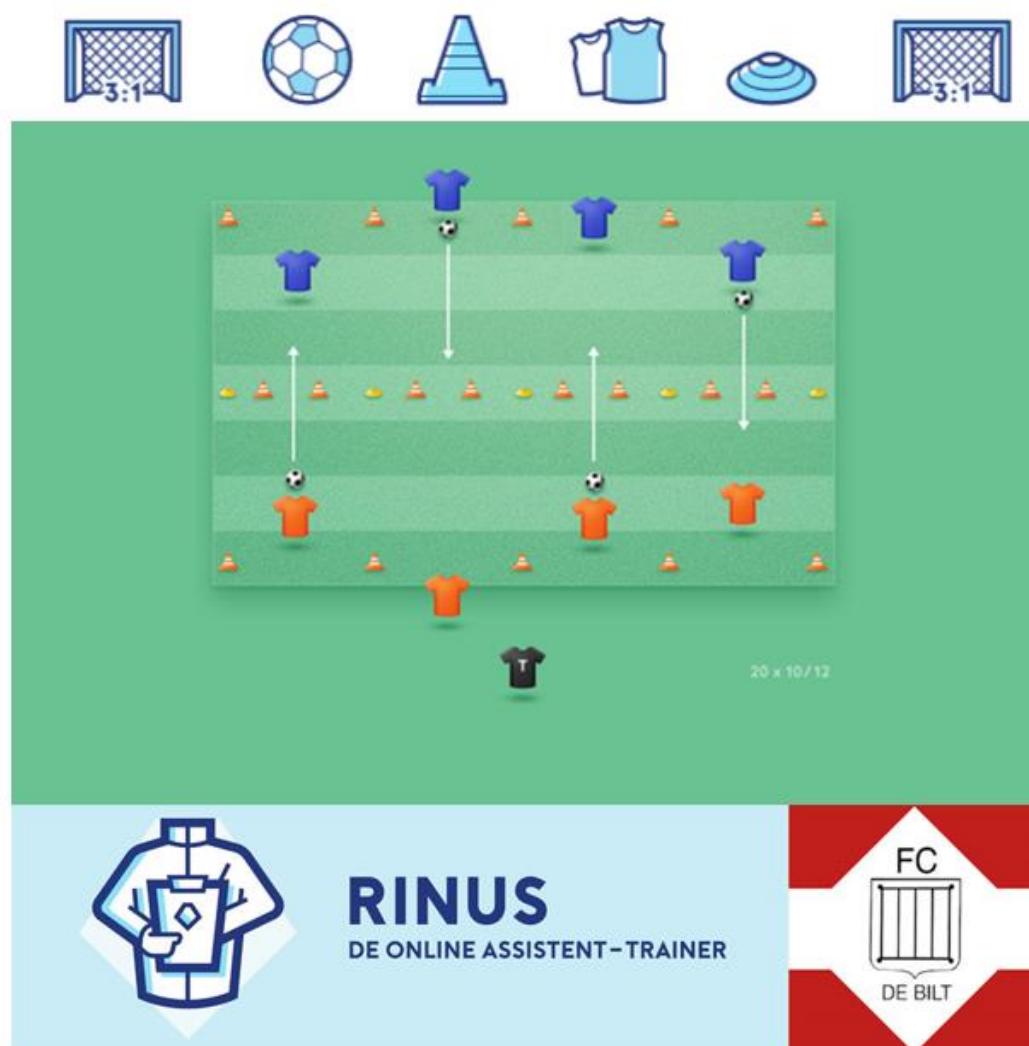


FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

08 – 09



FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

08 – 09

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.

Ze zijn snel afgeleid, kunnen zich niet zo lang concentreren en zijn vaak nog erg speels.

Wat men dan vaak ziet is dat ouders langs de lijn meer verlangen van hun kind dan dat ze op dat moment aankunnen. De bal is op deze leeftijd de grootste weerstand.

Het belangrijkste voor deze kinderen is het plezier in het spel, van wedstrijd is nog nauwelijks sprake.

Dat heeft allemaal te maken met gewenning, het voetbalveld, de bal en de tegenstander(s).

Op deze leeftijd moet je als leerdoel hebben:

Wat gaan we doen als wij de bal hebben en wat gaan we doen als de tegenstander de bal heeft.

Voor deze voetballertjes zijn er maar een paar doelstellingen;

- Het “de baas” worden over de bal.
- Leren omgaan met de weerstand(en) in het spel (de bal, het veld, de tegenstander).
- Zorg voor herkenbaarheid van de spelregels (hou het vooral éénvoudig).

Wedstrijden.

08 en 09 – Wedstrijdvorm is 6 tegen 6 op een kwart veld en wedstrijdduur 4x10 minuten waarbij na 20 minuten een langere pauze wordt gehouden.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

08 – 09

Voetbaltermen.

De voetbaltermen zijn simpel en beperkt tot de basistermen: mikken, aannemen, dribbelen en schieten.

Oefenstof.

Het gehele jaar door afwisselend en herhalend:

- Dribbelen: Links en rechts.
- Afkappen van de bal: Links en rechts/binnenkant voet + buitenkant voet/voetzool met ½ draai.
- Passen - trappen: Links en rechts/binnenkant voet en binnenkant wreef.
- Aannee van de bal: Links en rechts/binnenkant voet + wreef.
- Partijspelen: Kleine teams, kleine velden, pupillengoals • Vormen partijspel: 1:1/2:2/3:3/4:4.

Opbouw van de training.

- Voor deze lichte wordt de opbouw van de training ingevuld/verzorgd door de voetbalacademie.

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.

Gebruik geen moeilijke termen als doordekken, omschakelen, kantelen en dergelijke termen.

FC DE BILT

LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE

08 – 09

Coachtermen.

- Als zij de bal hebben; “Probeer de bal weer af te pakken”.
- Bij balbezit het maken van opmerkingen zoals:
 - Kijk om je heen.
 - Ga eens helpen.
 - Doe eens mee en schuif aan.

Praktische opmerkingen.

- Trainingsvormen mogen niet te lang duren (5-10 min) dit i.v.m. concentratievermogen.
- Zorg voor veel afwisseling in de training/oefenvormen (herhaling van de oefenstof is belangrijk!!).
- Bij oefeningen korte pauzes inlassen om bijvoorbeeld dingen nog eens voor te doen of uit te leggen.
- Spelers hebben **geen** vaste plaats in het team.

Mentaal.

- Plezier in voetbalspel.
- Geen eisen stellen aan wedstrijdresultaat.
- Begin van de ontwikkeling in weerbaarheid.

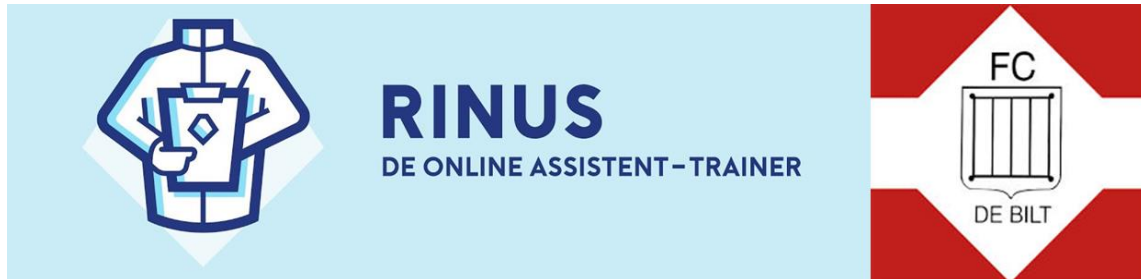
Sociaal maatschappelijk.

- 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

08 – 09



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=3312&kind=1>



<https://www.youtube.com/watch?v=FzjXT8T501o>