Ontwikkellijn JO11

ELBURGER SC

1. Algemeen

Na aanleiding van het ontwikkelde jeugdvoetbalbeleidsplan (hierna te noemen JVBP) van de Elburger Sport Club (ESC) '' professionalisering van een familievereniging'' is deze ontwikkellijn tot stand gekomen. Vanuit de visie op voetbal, talent, leren en trainen is er voor elke leeftijdscategorie in de onder- en middenbouw een leerlijn ontwikkeld. Hierin zijn de voetbalhandelingen die aangeleerd moeten worden uitgebreid uitgewerkt. Daarnaast zijn ook de leeftijdsspecifieke kenmerken van de jeugdvoetballers in elke leeftijdscategorie uitgewerkt. Dit als basis om vervolgens de vertaling te maken naar het trainingsveld en de coaching en begeleiding van de jeugdspelers in deze specifieke leeftijdscategorie voor het begeleidingskader, zodat we als vereniging een uniforme en gestructureerde werkwijze hanteren binnen onze jeugdopleiding.

Structuur van voetbal:

In het voetbalspel zoals wij het spelen kennen we een bepaalde structuur, bestaand uit verschillende teamfuncties. Deze teamfuncties zijn:
- Aanvallen
- Omschakelen aanvallen – verdedigen
- Verdedigen
- Omschakelen verdedigen – aanvallen

Vanuit de teamfuncties zijn er verschillende teamtaken zoals:
- Opbouwen wanneer je als team balbezit hebt.
- Scoren en het creëren van kansen in balbezit.
- Storen in de opbouw van de tegenstander wanneer zij balbezit hebben.
- Doelpunten voorkomen bij balbezit tegenstander.

Alle voetbalhandelingen die er zijn kunnen worden gekoppeld aan één of meerdere van deze teamfuncties. Deze teamfuncties zijn de uitgangspositie van elke training o.b.v. de opgestelde spelprincipes vanuit het JVBP. Bijna elke trainingsvorm kan dan ook gekoppeld worden aan één of meerdere van de bovenstaande teamtaken.

Ontwikkeldoelen jeugdopleiding:

Elke leeftijdscategorie kent verschillende leerdoelen als basis van de ontwikkeling die elke jeugdspeler doormaakt. Vanuit de KNVB wordt hier ook op ingespeeld door verschillende wedstrijdvormen te hanteren. Binnen de verschillende wedstrijdvormen zijn er verschillende aantallen en veldafmetingen. Zie voor de algemene leerdoelen en wedstrijdvorm per leeftijdscategorie de afbeelding hiernaast.

Verderop in dit document zullen we verder ingaan op de concrete leerdoelen en de manier waarop dit bereikt kan worden.

2. Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Elke leeftijdscategorie kent verschillende kenmerken gebaseerd op de leeftijd en ontwikkeling van de jeugdspelers. Hierin is het wel belangrijk om dit als uitgangspunt te gebruiken, maar ook om te beseffen dat ieder kind uniek is. Het begeleiden van kinderen is dan ook 'maatwerk'. Vanuit de KNVB zijn er per leeftijdscategorie verschillende leeftijdsspecifieke kenmerken opgesteld gericht op kenmerken die tijdens het voetbal naar voren komen, welke wij vanuit ESC overnemen en als uitgangspunt gebruiken binnen onze jeugdopleiding.

Deze leeftijdsspecifieke kenmerken voor een JO11 speler zien er als volgt uit:

1. **Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang**
   De kinderen willen vooral bewegen en voetballen voor het plezier. Ze vinden het samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk. Ook zijn er kinderen die zich al wat bewuster echt als voetballer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.
2. **Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht**
   Bij een gemiddelde O11/O11-speler ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich door naar een fase waarin het gunstige effect gezien gaat worden van het overspelen naar een medespeler die er beter voor staat om te kunnen scoren, maar ook samen doelpunten te voorkomen. Moedig dit aan en laat vormen waarin ze samen kunnen scoren en doelpunten voorkomen zo vaak mogelijk terugkomen.
3. **Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht**
   Laat de kinderen uitproberen, moedig creativiteit aan, geef ze dus de ruimte en gebruik ook hun ideeën om de trainingen nog leuker te maken. Ze willen hun ideeën graag laten zien. Laat ze regelmatig zelf een voorbeeld geven.
4. **Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen**
   De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. Bij extreme temperaturen kunnen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf daarin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijvoorbeeld handschoenen en mutsen) en laat ze voldoende drinken.
5. **Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven**
   Kinderen moeten het gevoel ervaren en ruimte krijgen om succesvol te kunnen handelen. Geef altijd positieve feedback om het zelfvertrouwen verder op te bouwen en ze door te laten groeien!
6. **Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden**
   Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal voor je medespeler te spelen' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'hou je standbeen recht' etc.
7. **Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze**
   De kinderen houden van duidelijkheid, geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

8. **Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie**
   Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.
9. **Kan zijn of haar mening al geven**
   Met deze kinderen kun je na afloop van activiteiten met ze bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best hebben gedaan, goed hebben samengewerkt etc. Dit hoef je niet elke keer te doen, maar door dit te bespreken en te bevragen help je ze zich hier bewuster van te worden en ook maak je ze belangrijk door deze informatie weer te gebruiken voor de volgende activiteiten.
10. **Jongens en meiden**
    Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Een klein verschil dat zichtbaar zou kunnen worden is dat jongens dingen doen en dan op basis van de ervaring bijvoorbeeld de trainingsoefening leuk of niet leuk vinden. Meiden willen graag vooraf weten wat ze gaan doen en waarom ze dit gaan doen. Ze zijn op zoek naar logica. Wat is de relatie met de wedstrijd en waarom helpt het mij om beter te voetballen of resultaat te halen? Als meiden de logica, nut- en noodzaak van de oefening inzien dan zijn ze bereid om dit zo goed mogelijk te doen, ook als het minder leuk is. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens worden zich bewuster van zaken doordat meiden vragen stellen. Meiden leren van jongens dat het soms ook gewoon leuk is om dingen te doen.

3. Begeleiden van JO11 spelers

Het belangrijkste in de begeleiding van een O11 speler is om rekening te houden met alle bovenstaande leeftijdsspecifieke kenmerken. Daarnaast komt er over de begeleiding en invulling van trainingen en wedstrijden verderop in deze ontwikkellijn inhoudelijke informatie en zal hier de ‘algemene’ begeleiding worden benoemd zoals we dit als club graag zien.

- Zorg ervoor dat er gecoacht wordt op het ‘doel’ en niet op de ‘methode’. Laat spelers zelf ontdekken wat de juiste methode is om iets te bereiken.
- Gebruik analogie in je begeleiding. Dit kan door afspraken met de spelers te maken over wat iets voor jullie als team betekent. Voorbeeld het maken van touwtjes, hierbij moeten spelers zorgen dat er een touwtje gespannen kan worden tussen degene met bal en zijn teamgenoot. Dit betekent eigenlijk dat er een open passlijn moet zijn maar wordt zo duidelijker voor de spelers.
- Voorkom wachtrijen wanneer je trainen geeft. Spelers beleven meer plezier wanneer zij veel bezig zijn en hierdoor voorkom je ook ongewenst gedrag, wat automatisch gaat ontstaan wanneer ze in een rijtje moeten staan.
- Zorg voor zo min mogelijk afleiding. Zorg dat je bij de uitleg de ballen elders hebt liggen en de kinderen met de rug naar de rest van het veld staan, voor zover dat kan. Zo hebben ze meer focus op wat jij als trainer/begeleider te zeggen hebt.
- Probeer naast het voetbalinhoudelijke ook het kind achter de voetballer te leren kennen. Laat spelers van deze leeftijd ook al meedenken over sommige dingen. Zij kunnen best al wel aangeven wat ze ergens van vonden en wat ze goed deden of anders konden doen.

4. Ontwikkeldoelen JO11 spelers

Een O11 speler heeft als algemene ontwikkeldoel ‘Leren samen doelgericht te spelen’. Dit is dus nog hetzelfde als in de O10. Spelers zullen in deze leeftijdscategorie nog meer oog voor elkaar krijgen en zich hierin ook ontwikkelen, om zo samen doelgericht te handelen met elkaar. Ten opzichte van de voetbalhandelingen die centraal staan in O10 zal er vanaf O11 vanuit bouwstenen worden gewerkt als uitgangsbasis. In deze leeftijdscategorie zullen spelers zich dusdanig gaan ontwikkelen, dat zij de aangeleerde voetbalhandelingen functioneel in gaan zetten. Hieronder staan de bouwstenen uitgewerkt met daaraan gekoppeld de ontwikkeldoelstellingen. Daarnaast zijn er nog een aantal technische handelingen die in de techniektraining worden getraind. Deze staan hieronder eerst uitgewerkt. Dit zijn nieuwe aan te leren technische handelingen. Daarnaast zullen ook de in de onderbouw aangeleerde technische handelingen worden herhaald onder een hogere weerstand.

Voetbalhandeling:	**Doelstelling:**
Ballmastery	Verschillende oefenvormen welke gericht zijn op het verbeteren van de balvaardigheid van de spelers.
	Level 4
	Het beheersen van 20 Ballmastery oefeningen
Dribbelen	Het bewegen met de bal aan de voet waarbij de bal kort bij de voet gehouden.
Kappen & Draaien	Het vanuit een dribbel realiseren van een richtingsverandering met bal.
Schijnbewegingen	Het uitspelen van een tegenstander door het inzetten van een bepaalde beweging om de tegenstander op het verkeerde been te zetten.
	Level 5
	- De Neymar - De Akka

Bouwsteen:
Passlijn niet open? Lopen met (en daarmee beschermen van) de bal om een passlijn te creëren
Benodigde voetbalhandelingen: - Dribbelen - Kappen & Draaien
Voorwaartse passlijn open? Passen!
Benodigde voetbalhandelingen: - Passing
Inspelen op verste been
Benodigde voetbalhandelingen: - Passing -
Ontvangende speler moet passer en doel tegenstander kunnen zien = open staan
Benodigde voetbalhandelingen: - Aannemen
Na spelen doorbewegen
Benodigde voetbalhandelingen: - vrijlopen
1v1 situaties in de eindfase op tempo uitspelen
Benodigde voetbalhandelingen: - Dribbelen

- Kappen & Draaien - Schijnbewegingen - Schieten
Na balverlies probeert dichtstbijzijnde speler direct tot herovering te komen
Benodigde voetbalhandelingen: - Druk zetten
Geen 2 spelers in dezelfde lijn
Dit zal niet in het trainingsaanbod JO11 zitten.
Tegenstander heeft bal op een flank? **Verdedigen in maximaal 2 lengtezones!**
Dit zal niet in het trainingsaanbod JO11 zitten.

5. Trainingsstructuur JO11

Een O11 speler traint met zijn/haar team in principe twee keer per week een uur en een kwartier. Deze training staat onder leiding van de trainer van het desbetreffende team. De O11 spelers trainen dus niet meer in een circuittraining, zoals zij de voorgaande jaren hebben gedaan.

In deze trainingen zal er nog wel een deel techniektraining zijn, welke gegeven wordt door de techniektrainer. Naast deze techniektraining zal er getraind worden op de bouwstenen, zoals die geformuleerd staan bij de ontwikkeldoelen. In de oefenstof wie we de O11 spelers gaan aanbieden zijn er een aantal principes waar rekening mee gehouden moet worden. Dit zijn principes naast het feit dat de oefening het trainen op een bouwsteen als doelstelling moet hebben. Deze principes zijn als volgt:

1. **Wedstrijdecht/spelend leren.** Spelers leren het beste voetballen in oefenvormen die lijken op echte wedstrijden. Waarin ze echt doelpunten maken en voorkomen. Bied de spelers daarom oefenvormen met voetbalechte situaties aan, waarin ze herkennen wat ze oefenen. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat ze het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gevoetbald daagt ook uit tot meer inzet. Daarnaast is spelend leren ook een leuke manier om de kinderen iets aan te leren. Een spelvorm met daarin een spelvorm (bijvoorbeeld steen, papier, schaar) is ook altijd een leuke manier om kinderen spelenderwijs te laten ontdekken.
2. **Veel prikkels en plezier.** Bij trainen gaat het niet alleen om voetbalechtheid, maar ook om veel herhalingen. Trainingspotjes in kleinere aantallen vinden kinderen en jongeren vaak leuker dan grote partijvormen, omdat ze dan meer balcontacten hebben. Bovendien kunnen zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer er geleerd wordt. Wachtrijen in een training moeten dus zoveel mogelijk voorkomen worden!
3. **Afstemming op leeftijd, niveau en beleving.** Houd altijd rekening met de spelers in het team en stem de oefenvormen op hen af. Een oefenvorm moet kunnen lukken, spelers moeten het gevraagde kunnen uitvoeren. De verhouding hierin moet ongeveer 80/20 zijn. Hoe meer rekening wordt gehouden met de spelers, hoe succesvoller de training.
4. **Coaching en organisatie.** Probeer de spelers bij elke trainingsvorm in een situatie te manoeuvreren waarin ze vaak toekomen aan het doel wat voor ogen is. Dit betekent dus impliciet leren. Spelers onbewust dwingen om bepaald voetbalgedrag te laten zien, voor zover dit mogelijk is. Af en toe zul je ook iets voor moeten doen, of aangeven hoe ze het op kunnen lossen. Probeer de spelers hier echter zelf eerst achter te laten komen.

Wanneer een oefenvorm aan deze principes moet voldoen en ook nog gekoppeld moet zijn aan een voetbalhandeling vraagt dit een stuk creativiteit van het kader. Vanuit de club willen we spelers graag impliciet laten leren. Dit bekent dat we in de oefeningen spelers onbewust bepaald voetbalgedrag willen laten uitvoeren, zonder dat we dit expliciet uitleggen aan spelers.

Wanneer er een oefening niet helemaal naar wens verloopt zijn er een aantal mogelijkheden om een oefening aan te passen.

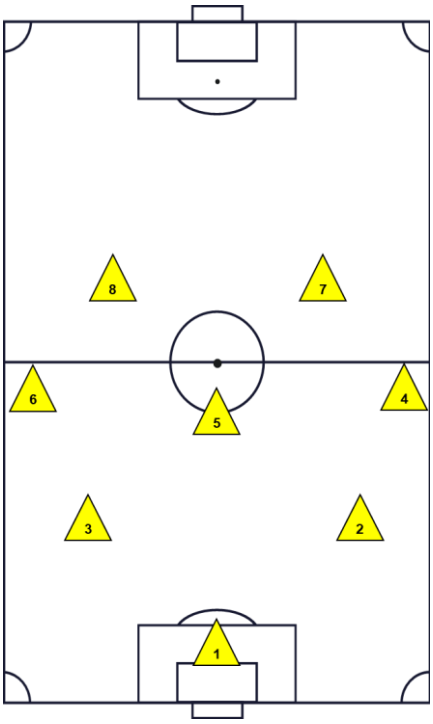
- Ruimte, in de vorm of grootte van de ruimte kun je spelers dwingen tot bepaald gedrag. Een kleine ruimte zal ander gedrag oproepen dan een grote ruimte. Hierin beïnvloed je dus gedrag, zonder dit met moeilijke regels te doen

- Aantallen, door middel van gebruik te maken van aantallen kun je ook ander voetbalgedrag afdwingen. Spelers zullen zich anders moeten gedragen wanneer zij in een ondertal/overtal spelen.
- Regels, in de O11 zijn spelers best in staat om met een paar ‘speciale spelregels te spelen. Dit kun je gebruiken om bepaald voetbalgedrag af te dwingen.

6. Wedstrijdstructuur JO11

Begeleiding:

Een O11 speler speelt zijn/haar wedstrijden in een 8 tegen 8 voetbalvorm. Zoals in de leerdoelen omschreven staat het ‘Samen doelgericht leren handelen met de bal’ centraal. De coaching hiervan gebeurd op basis van de bouwstenen die gebruikt worden binnen de vereniging. Een O11 speler kun je voor de wedstrijden en in de rustmomenten ook kort wijzen op deze bouwstenen. Let er hierbij wel op dat er 1 of 2 bouwstenen worden gebruikt in een wedstrijd, zodat het niet te veel informatie wordt voor de spelers. Een warming-up is nog niet belangrijk in deze leeftijdscategorie. Spelers kunnen de warming-up gebruiken om in de ‘voetbalmodus’ te komen. Hieronder staat nog in een kort overzicht wat er van een begeleider van een O11 team verwacht wordt.

Veldbezetting:

In de O11 is het de bedoeling dat alle teams binnen ESC in dezelfde opstelling hun wedstrijden spelen. Hierbij is het wel van belang dat spelers op meerdere posities gaan spelen gedurende een seizoen. De opstelling waar vanuit gespeeld gaat worden is een 1-2-3-2 opstelling. Dit houdt concreet in: Eén keeper, twee verdedigers, drie middenvelder en twee spitsen, zoals hieronder weergegeven. Het coachen tijdens de wedstrijd doen we vooral op basis van de bouwstenen, maar spelers mogen ook zeker gecoacht worden op hun positiespel tijdens de wedstrijd.