



Ontwikkellijn O10

ELBURGER SC

Algemeen

Naar aanleiding van het ontwikkelde jeugdvoetbalbeleidsplan (JVBP) van de Elburger Sport Club (ESC) "professionalisering van een familievereniging" zijn deze ontwikkellijnen tot stand gekomen. Vanuit de visie op voetbal, talent, leren en trainen is er voor elke leeftijdscategorie in de onder- en middenbouw een ontwikkellijn 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 trainend kader, zodat we als vereniging een solidaire 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 uitgangspunt van elke training. Bijna elke trainingsvorm kan dan ook gekoppeld worden aan één of meerdere van de bovenstaande teamtaken.

Ontwikkeldoelen jeugdopleiding:

Elke leeftijdscategorie kent verschillende ontwikkeldoelen 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 ontwikkeldoelen en wedstrijdvorm per leeftijdscategorie de afbeelding hiernaast. In het vervolg van dit document zullen we verder ingaan op de leeftijdsspecifieke kenmerken en concrete ontwikkeldoelen per leeftijdscategorie.



O10 = Leren samen doelgericht te spelen

Leeftijdsspecifieke kenmerken O10 spelers

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 O10 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 hoeft 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.

Ontwikkeldoelen O10 spelers

Een O10 speler heeft als algemeen ontwikkeldoel 'Leren samen doelgericht te spelen'. Er komt dus ten opzichte van de O9 een stuk samenspel bij. Spelers zullen in deze leeftijdscategorie meer oog voor elkaar krijgen en zich hierin ook ontwikkelen, om zo samen doelgericht te handelen met elkaar. Ook voor deze leeftijdscategorie geldt nog dat zij dit op basis van een aantal voetbalhandelingen gaan ontwikkelen.

De onderstaande voetbalhandelingen zullen getraind gaan worden in de lichte O10. Daarbij zijn een aantal concrete doelstellingen (levels) geformuleerd en waarbij geldt dat alles met twee benen wordt getraind om zo de tweebenigheid te bevorderen.

Voetbalhandeling:	Doelstelling:	
Ballmastery	Verschillende oefenvormen welke gericht zijn op het verbeteren van de balvaardigheid van de spelers.	
	Level 2	Level 3
	Het beheersen van 10 Ballmastery oefeningen	Het beheersen van 15 Ballmastery oefeningen
Dribbelen	Het bewegen met de bal aan de voet waarbij de bal kort bij de voet gehouden. Dit maakt geen onderdeel uit van het trainingsprogramma JO10.	
Kappen & Draaien	Het vanuit een dribbel realiseren van een richtingsverandering met bal.	
	Level 4	Level 5
	<ul style="list-style-type: none"> - Terughalen en 90 graden draai achter standbeen - Stop-Stap-Keer 	<ul style="list-style-type: none"> - De Elia - Sleep (Draai-Binnenkant)
Schijnbewegingen	Het uitspelen van een tegenstander door het inzetten van een bepaalde beweging om de tegenstander op het verkeerde been te zetten.	
	Level 3	Level 4
	<ul style="list-style-type: none"> - Voorlangs slepen - De Iniesta - De Affelay 	<ul style="list-style-type: none"> - Sleep/Overstap - Zidane
Passen	Het spelen en mikken van de bal naar een medespeler.	
	Level 6	
Voorkeursbeen + niet-voorkeursbeen	Pass succesvol geven over 25 meter met het voorkeursbeen en over 15 meter voor het niet-voorkeursbeen zonder weerstand.	
Aannemen & Meenemen	Een toegespeelde bal onder controle brengen en meenemen in de juiste richting.	
	Level 4	Level 5
Meenemen van de bal	Het mee kunnen nemen van een ontvangen pass met de binnenkant van de voet in de gewenste richting.	Het mee kunnen nemen van een ontvangen pass met de buitenkant van de voet in de gewenste richting.

Schieten	Het trappen van de bal met de intentie om tot score te komen.	
	Level 3	Level 4
Voorkeursbeen + niet-voorkeursbeen	Het grotendeel van de schoten over 12 meter moeten aankomen op een doel van minimaal 3 meter	Het grotendeel van de schoten over 16 meter moeten aankomen op een doel van minimaal 3 meter
Duel 1v1/2v1/2v2 aanvallend	In de O10 gebruiken we het duel 1v1/2v1/2v2 aanvallend als methode om de bovenstaande voetbalhandelingen toe te passen onder weerstand van een tegenstander.	
	Level 4	
1v1	Een 1v1 situatie uit kunnen spelen met de aangeleerde voetbalhandelingen om zelf te scoren.	
2v1	Samen doelgericht kunnen handelen, door op tempo samen de aanval uit te spelen. Hierin de juiste keuze maken tussen overspelen of zelf een actie maken.	
2v2	Zich dusdanig gaan ontwikkelen dat deze speler weet hoe hij individueel doelgericht kan handelen en ook de optie samenspel gaat inzien en op basis hiervan de juiste doelgerichte keuze maakt.	
Duel 1v1/2v1/2v2 verdedigend	In de O10 gebruiken we het duel 1v1/2v2 verdedigend als methode om positiegevoel te ontwikkelen hoe het doel te verdedigen waar de tegenstander in kan scoren.	
	Level 4	
1v1	Voorkomen dat er gescoord wordt door te proberen de tegenstander naar buiten en naar zijn zwakke been te dwingen.	
2v1	Hier is geen ontwikkeldoel aan gekoppeld.	
2v2	Voorkomen dat er gescoord wordt door ervoor te zorgen dat de verdedigers samen de lijn naar de goal en de passlijn naar de andere speler afschermen.	

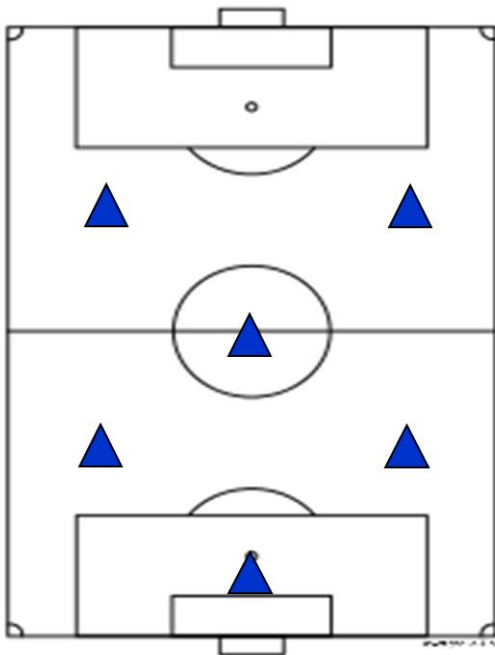
Trainingsstructuur O10

Een O10 speler traint twee keer per week en doet dit in een circuittraining. Dit zal twee keer een uur en een kwartier zijn en staat onder leiding van het Hoofd Jeugd Onderbouw (HJO). Hij/zij wordt bij de uitvoering ondersteund door diverse assistent-trainers. De invulling van deze training moet aansluiten op de ontwikkeldoelen voor een O10 speler. In de circuittraining zijn er verschillende stations waarin de spelers doordraaien. Daarbij is één van de stations altijd gericht op het verbeteren van de algemene motorische vaardigheden (o.b.v. ASM). Daarnaast staat één station in het teken van geïsoleerde techniektraining, gericht op het ontwikkelen van ballmastery, dribbelen, kappen & draaien en schijnbewegingen.

Wedstrijdstructuur O10

Een O10 speler speelt zijn/haar wedstrijden in een 6 tegen 6 voetbalvorm. Zoals omschreven in de ontwikkeldoelen staat het 'doelgericht leren handelen met de bal' centraal. We stimuleren spelers dus om hun eigen acties te gaan maken en te ontdekken hoe ze het beste doelgericht kunnen handelen en complimenteren hun wanneer deze acties lukken. Spelers kunnen al meer gecoacht worden op de voetbalhandelingen, maar het coachen op de 'beleving' van de wedstrijd is nog dominant. Een warming-up is vanuit fysiek oogpunt nog niet belangrijk in deze leeftijdscategorie maar we benutten de beschikbare tijd als extra 'trainingsmoment' en om in de 'voetbalmodus' te komen.

Spelers krijgen steeds meer besef vanuit welke positie zij spelen en dus kunnen we de spelers hier in balbezit ook op coachen, naast de ontwikkeldoelen waarop gecoacht wordt. Aanvallen en verdedigen doet het team nog steeds met zijn allen maar gebeurt al meer vanuit hun positie. In de O10 gaan we dan ook verder met dezelfde veldbezetting als waar we spelers in de O9 kennis mee hebben laten maken. Dit is dus een 1-2-1-2 opstelling (doppelsteentje 5, zie plaatje). Dit houdt concreet in: Eén keeper, twee verdedigers, één middenvelder en twee spitsen.



PUPILLENVOETBAL

Plezier en ontwikkeling voorop



SPELERS & SPEELSTERS

ONDER 8 – ONDER 12

Wanneer ik een wedstrijd speel vind ik het leuk om ...

... vaak aan de bal te komen, veel te scoren en de bal af te pakken



... te merken dat ik steeds beter word door zelf oplossingen te bedenken



... aangemoedigd te worden en complimenten te krijgen

... te winnen!

... mijn naam te horen en merken dat ik het al best goed doe



... samen met mijn vriendjes en vriendinnetjes te spelen

... zelf acties te maken en te leren samenspelen



... op verschillende posities te spelen

MIJN VOETBALONTWIKKELING

DIE NIET VOOR ALLE JEUGDSPELERS OP DEZELFDE MANIER VERLOOPT, DUS ONVOORSPELBAAR IS, EN IN GROTE LIJNEN ER ALS VOLGT UITZIET:

(Onder 8 / Onder 9) Ik...

- ✓ Voelbal ik nog niet zo lang
- ✓ Ben soms heel actief, maar sta ook wel eens te kijken
- ✓ Speel om het spelen
- ✓ Beheers de bal nog niet zo goed
- ✓ Doe nog veel alleen
- ✓ Leer vooral veel door veel te doen, te kijken naar voorbeelden en nadoen
- ✓ Hoor lang niet alles wat er naar mij geroepen wordt, begrijp het ook niet allemaal, maar vind enthousiast publiek heel fijn!

(Onder 10) Ik...

- ✓ Kan al iets langer op voetballen zitten, maar kan nog veel leren
- ✓ Ben gedurende de wedstrijd steeds actiever betrokken
- ✓ Speel om steeds beter te worden en probeer te winnen
- ✓ Moedig mijn medespelers altijd positief aan
- ✓ Ben steeds meer baas over de bal
- ✓ Begrijp dat soms samenspelen een goede oplossing is
- ✓ Leer door te doen, te ervaren, van voorbeelden, nadoen en tips te krijgen
- ✓ Vind het heel leuk als het publiek enthousiast is, laat merken dat we het goed doen en mij mijn eigen spel laat spelen!

(Onder 11 / Onder 12) Ik...

- ✓ Voetbal al een aantal seizoenen, ben steeds beter geworden, maar wil me nog verder ontwikkelen
- ✓ Kan steeds beter kiezen wanneer en hoe ik mijn team kan helpen
- ✓ Speel om beter samen te leren voetballen en samen te proberen te winnen
- ✓ Kan de bal steeds beter laten doen wat ik wil
- ✓ Maak steeds betere keuzes tussen dribbelen, schieten en samenspel
- ✓ Leer door te doen, te ervaren, van voorbeelden, bevraagd en uitgedaagd te worden en te reflecteren
- ✓ Kan het spel steeds beter zelf spelen, word nog beter door de 1 of 2 aandachtspunten die de trainer aangeeft en het positief stimuleren door het publiek!

Voor meer informatie kijk op knvb.nl/pupillenvoetbal

Hoofdsponsor van het Nederlandse voetbal

PUPILLENVOETBAL

Plezier en ontwikkeling voorop



ROL TRAINER/COACH

ONDER 8 – ONDER 12

Wanneer ik een wedstrijd speel vind ik het leuk om ...

... vaak aan de bal te komen, veel te scoren en de bal af te pakken

... mijn naam te horen en merken dat ik het al best goed doe

... te merken dat ik steeds beter word door zelf oplossingen te bedenken

... samen met mijn vriendjes en vriendinnetjes te spelen

... aangemoedigd te worden en complimenten te krijgen

... zelf acties te maken en te leren samenspelen

... proberen te winnen!

... op verschillende posities te spelen



MIJN ROL ALS TRAINER/COACH

Voor de wedstrijd

- ✓ Bereid ik de wedstrijd voor (maak o.a. een wisselschema)
- ✓ Maak ik kennis met de coach(es)/leider(s) van de tegenpartij en de spelbegeleider/pupillenscheidsrechter
- ✓ Hou ik een korte voorbespreking, betrek de spelers daarbij door samen kort in te gaan op de laatste training en de komende wedstrijd
- ✓ En/of warming-up spelletjes met bal
- ✓ Laat ik de spelers een boks doen met de tegenstanders, hun coach(es) en de spelbegeleider/pupillenscheidsrechter

Tijdens het voetballen

- ✓ Sta ik samen met de wisselers aan de lange zijde van het veld (tegenover de ouders)
- ✓ Zorg ik dat mijn spelers evenveel spelen
- ✓ Laat ik de spelers voor en achter of op verschillende posities spelen
- ✓ Moedig ik mijn spelers altijd positief aan
- ✓ Laat ik de spelers zelf keuzes maken
- ✓ Geef ik individuele aandacht aan mijn spelers
- ✓ Vraag ik mijn spelers tijdens de time-outs en in de rust wat goed gegaan is en bespreken we wat nog beter kan

Na de wedstrijd

- ✓ Laat ik de spelers penalty's nemen
- ✓ Bedank ik samen met mijn spelers de tegenstander, de coach(es)/leider(s) en de spelbegeleider/pupillenscheidsrechter
- ✓ Blik ik met mijn spelers kort terug op de wedstrijd
- ✓ Geef ik individuele aandacht aan al de spelers
- ✓ Kijken we kort vooruit naar de volgende training.
- ✓ Sluit ik altijd positief af!

Voor meer informatie kijk op knvb.nl/pupillenvoetbal

Hoofdsponsor van het Nederlandse voetbal