



Ontwikkellijn 08

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.



O8 = Doelgericht leren handelen met bal

Leeftijdsspecifieke kenmerken O8

1. Wil vooral spelen

Het is geen doel voor deze kinderen zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Ze vinden samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk en ze leren spelenderwijs, onbewust al heel veel. Zelfs van het samen opruimen van de materialen kun je een spelletje maken. "Welke speler ruimt de meeste pionnen op?"

2. Wil graag de bal hebben

Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien om de bal. Eenmaal aan de bal, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.

3. Is gericht op zichzelf en werkt soms al samen

Een O8 speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles nog op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Dit gezonde egocentrisme is geen egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf voorbij. De al wat oudere, verder ontwikkelde JO8 speler zal al steeds meer het mogelijke gunstige effect gaan zien van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Van bewust samenwerken is meestal nog geen sprake. Wees je bewust van de verschillen tussen de kinderen en laat ze hun eigen, veelal nog individuele, spel spelen.

4. Spelregels worden al duidelijker voor ze

De kinderen weten in welke richting ze moeten voetballen, dat ze moeten scoren in het andere doel en moeten voorkomen dat er in hun eigen doel gescoord wordt. De belangrijke spelregels van de wedstrijd begrijpen ze inmiddels.

5. Heeft weinig geduld en is snel afgeleid

De kinderen willen bewegen, niet per se luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

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 tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.'

7. Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even nodig om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

8. Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid

Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven. Ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan aandacht en geborgenheid. Begeleid ze door het seizoen heen stuk voor stuk op hun eigen niveau. Zaken die voor ene speler als vanzelfsprekend zijn en gaan, kunnen voor een ander wat moeizamer verlopen en vragen dus meer aandacht van jou!

Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer ze. Dit zal hun zelfvertrouwen doen toenemen.

9. 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. Wel kunnen meiden in deze leeftijd gemiddeld al iets eerder oog krijgen voor samenwerken omdat ze communicatief eerder vaardiger kunnen worden dan jongens. Makkelijker praten is makkelijker uiten. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit een verschil in omgang met een conflict. Gemiddeld genomen zal een meisje een conflict eerder aangaan door te gaan praten en hun ongenoegen pratend te uiten. Jongens kunnen wat meer moeite hebben om zich te uiten waardoor ze mogelijk eerder boos worden of zich gaan uiten door bijvoorbeeld te gaan duwen (fysiek te worden). Uiteraard is dat individueel erg verschillend.

Ontwikkeldoelen O8

Een O8 speler heeft als algemeen ontwikkeldoel 'doelgericht leren handelen met bal'. Dit heeft veel overeenkomsten met het 'leren beheersen van de bal' wat in O7 centraal staat, alleen komt er een stukje 'rendement' bij kijken van deze voetbalhandelingen. Spelers moeten zich dusdanig ontwikkelen om de voetbalhandelingen op de juiste manier in te gaan zetten om zo richting de goal van de tegenstander te voetballen.

De onderstaande voetbalhandelingen zullen getraind gaan worden in de lichte O8. 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	Er wordt kennis gemaakt met Ballmastery maar pas vanaf O9 maakt het vast onderdeel uit van het trainingsprogramma.	
Dribbelen	Het bewegen met de bal aan de voet waarbij de bal kort bij de voet gehouden wordt.	
	Level 2	
Links en rechts dribbelen	De bal aan de voet kunnen houden zonder dat deze van de voet 'afspringt' onder passieve weerstand met het voorkeursbeen en met het niet-voorkeursbeen zonder weerstand.	
Kappen & Draaien	Het vanuit een dribbel realiseren van een richtingsverandering met bal.	
	Level 1	Level 2
	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant voet - Buitenkant voet - Terugrollen (fopstop) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cruyff Turn - Overstap
Schijnbewegingen	Het uitspelen van een tegenstander door het inzetten van een bepaalde beweging om de tegenstander op het verkeerde been te zetten.	
	Level 1	
	<ul style="list-style-type: none"> - Uitvalpas - Balrol - Enkele schaar buitenkant meenemen - Enkele schaar binnenkant meenemen 	
Passen	Het spelen en mikken van de bal naar een object.	
	Level 3	Level 4
Voorkeursbeen + niet-voorkeursbeen	Pass succesvol geven over 10m met het voorkeursbeen en over 5m met het niet-voorkeursbeen	Pass succesvol geven over 15m met het voorkeursbeen en over 8m met het niet-voorkeursbeen
Aannemen & Meenemen	Een toegespeelde bal onder controle brengen.	
	Level 2	
Aannemen van de bal	Het stil kunnen leggen van een ontvangen pass met de binnenkant van de voet.	
Schieten	Schieten maakt geen onderdeel uit van het trainingsprogramma O8.	

Duel 1v1/2v1/2v2 aanvallend	In de O8 gebruiken we het duel 1v1 aanvallend als methode om de bovenstaande voetbalhandelingen toe te passen onder weerstand van een tegenstander. Hierbij is het de doelstelling dat de spelers de juiste keuzes kunnen maken om doelgericht te kunnen spelen (actie maken en schieten).
	Level 2
1v1	Een 1v1 situatie uit kunnen spelen met de aangeleerde voetbalhandelingen om zelf te scoren.
2v1	Duel 2v1 aanvallend maakt geen onderdeel uit van het trainingsprogramma O8.
2v2	Duel 2v2 aanvallend maakt geen onderdeel uit van het trainingsprogramma O8.
Duel 1v1/2v1/2v2 verdedigend	In de O8 gebruiken we het duel 1v1 verdedigend als methode om positiegevoel te ontwikkelen hoe het doel te verdedigen waar de tegenstander in kan scoren.
	Level 2
1v1	Voorkomen dat er gescoord wordt door te proberen zo snel mogelijk de bal van de tegenstander af te pakken.
2v1	Duel 1v2 verdedigend maakt geen onderdeel uit van het trainingsprogramma O8.
2v2	Duel 2v2 verdedigend maakt geen onderdeel uit van het trainingsprogramma O8.

Trainingsstructuur O8

Een O8 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 O8 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 O8

Een JO8 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. Spelers kunnen dus direct starten met het spelen van de wedstrijd of voor die tijd nog even een voetbalspelletje doen om in de 'voetbalmodus' te komen.

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...

- ✓ Voetbal 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