

Voetbal Leerlijn DOSL



Juni 2024

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Meulenstein puzzel	6
O6 en O7 Doel: beheersen van de bal	6
O8 en O9 Doel: doelgericht leren handelen met de bal	8
O10 en O11 Doel: doelgericht leren samenspelen	10
O13 Doel: leren spelen vanuit een basistaak	12
O 15 Doel: afstemmen van basistaken binnen team	14
O17 Doel: spelen als een team	16
O19 Doel: spelen als team in competitie	19

Inleiding

Deze leerlijn is geen op zichzelf staand document. Het heeft verbinding met andere documenten zoals ons jeugdbeleidsplan. Dit jeugdbeleidsplan begint met ...

‘De hoofddoelstelling van het jeugdbeleidsplan van DOSL kan omschreven worden als het ontwikkelen van de jeugd op voetbalgebied, zowel technisch, tactisch, fysiek als mentaal, waarbij het plezier voorop staat.

Andere doelstellingen welke we willen realiseren zijn:

- Het aanleren van sociale vaardigheden, karaktervorming
- Het bevorderen van gezondheidsaspecten, hygiëne
- Bevorderen van het sociale gebeuren
- Op een plezierige, verantwoorde en sportieve manier met elkaar omgaan

Voor de jongste pupillen (mini's en JO9) dient daarbij de nadruk te liggen op het beleven van plezier aan het voetbal en dient niet de prestatie voorop te staan. Het op een plezierige manier kennismaken met alle facetten van het voetbalspel is leidend.

Vanaf de JO11 pupillen zal gestreefd worden naar het op een zo hoog mogelijk niveau voetballen, maar wel passend bij de betreffende spelersgroep.

Naast het beleven van plezier komt er meer nadruk te liggen op prestatie, maar presteren is alleen belangrijk als dat de spelvreugde verhoogt’.

Daarnaast sluit de leerlijn aan op door KNVB bepaalde feitelijke uitgangspunten:

Leeftijdsgroep	Veld	Aantal spelers	Doel	Wedstrijdduur
JO7	20 x 30	4 : 4	3 x 1	2 x 7,5 toernooivorm
JO8/JO9	Kwart	6 : 6	5 x 2	2 x 20 in 4 kwarten
JO10	Kwart	6 : 6	5 x 2	2 x 25 in 4 kwarten
JO11	Half	8 : 8	5 x 2	2 x 30 in 4 kwarten
JO12	Half	8 : 8	5 x 2	2 x 30 in 4 kwarten
JO13	Heel	11 : 11	7.32 x 2.44	2 x 30 in 2 helften
JO15	Heel	11 : 11	7.32 x 2.44	2 x 35 in 2 helften
JO17	Heel	11 : 11	7.32 x 2.44	2 x 40 in 2 helften
JO19	Heel	11 : 11	7.32 x 2.44	2 x 45 in 2 helften

Verder zijn de door DOSL geformuleerde technische uitgangspunten belangrijk. De puzzel jeugdopleiding DOSL, gebaseerd op de ‘Meulensteen puzzel’ en de vertaling van de puzzel naar trainingsaccenten per leeftijdscategorie. Deze zijn samengevat in onderstaande poster.

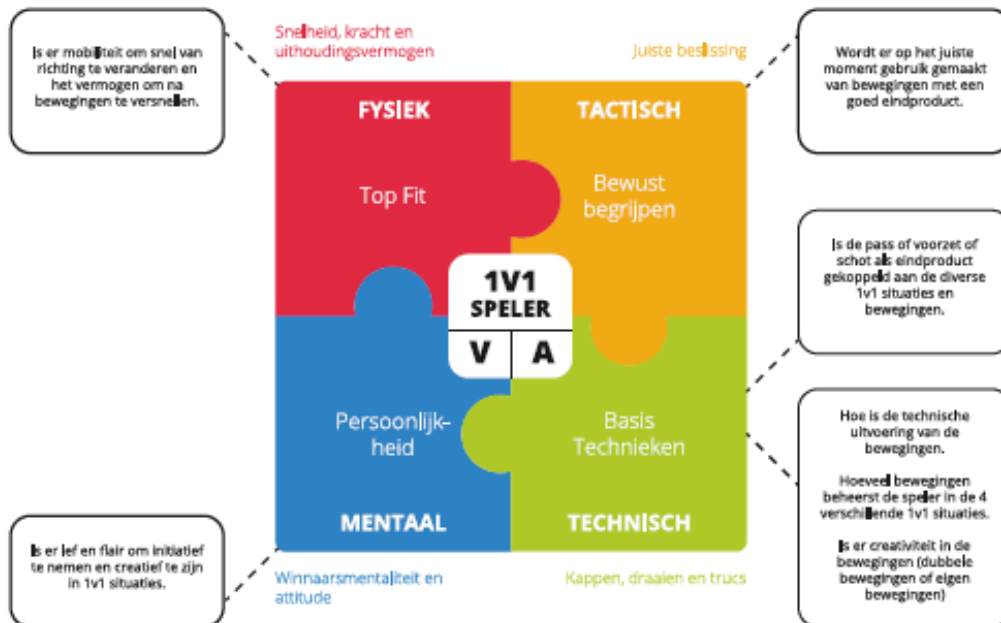
De knvb heeft een online tool waarmee je voor alle leeftijdsgroepen trainingen kan samenstellen en een planning kan maken: <https://rinus.knvb.nl/>

Uitgangspunten jeugdopleiding D.O.S.L.

Laat de jeugd spelen!

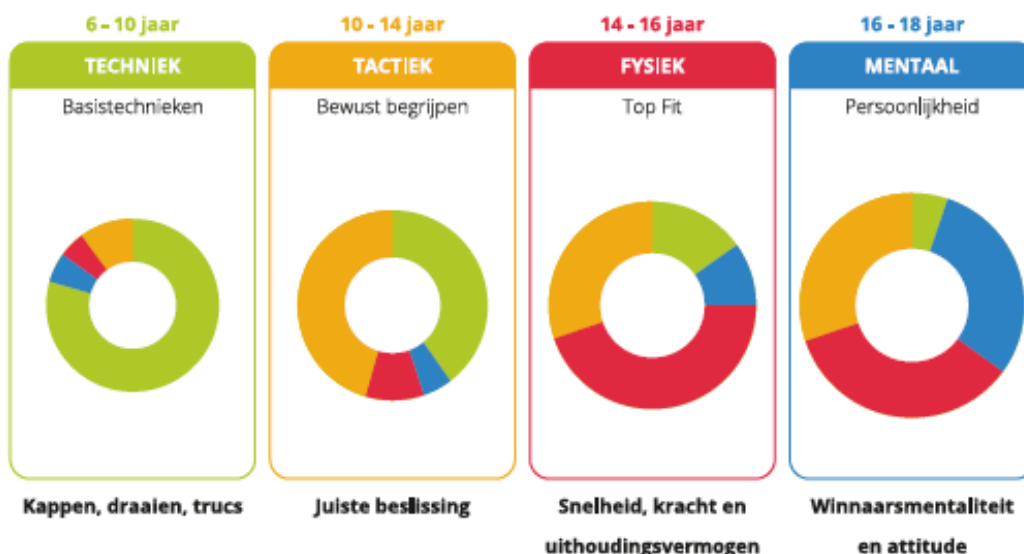
Puzzel jeugdopleiding D.O.S.L.

4 pijlers puzzel jeugdopleiding.



Vertaling puzzel naar trainingsaccenten per leeftijdscategorie

Waar besteed je als coach / trainer je tijd aan.



PRESTATIE BEPALENDE FAKTOREN

		TECHNIEK (Coerver-Methode)			TAKTIEK		CONDITIEEEL		MENTAAL		
		Basistraining		Opbouwtraining	Wedstrijdtraining	INZICHT		grondmotorische eigenschappen	psychologisch		
veelzijdige dynamische balvaardigheid	traptechniek	aan- en meenemen van de bal	koppen	combinatie van alle onderdelen basistraining	alle vormen in competitie met wedstrijd weerstand	t.o.v. 3 hoofdmomenten	t.o.v. 3 hoofdmomenten	aerobe UHV	anaerobe snelheid /	communicatie speler > coach speler > speler	interne druk
balgevoel en snel voetenwerk	alle vormen van passen en trappen	vanuit stilstand	aanvallend koppen	in spelvormen met / zonder goals	in spelvormen met / zonder goals	4-4-2 4-3-3 3-4-3 3-5-2	balbezit	kracht	duurkracht	persoonlijkheid lef / flair / durf / uitstraling	positieve / negatieve faalangst
basisbewegingen	alle vormen van schieten	in beweging	verdedigend koppen	positiespelen	positiespelen	positioneel individueel	balverlies	snelheid	snelheid / startkracht	zelfvertrouwen doelgericht	externe druk
schijnbewegingen				partijspelen met / zonder goals	partijspelen met / zonder goals	positioneel linie	omschakeling	lenigheid	behendigheid souplesse	doorzettingsvermogen / winnaars mentaliteit	verwachtingspatroon club / trainer / spelers
passeerbewegingen						positioneel teamverband		co-ordinatie		incasseringsvermogen	media / pers
										mentaliteit positieve instelling	toeschouwer / fans
										motivatie	
										discipline	
										cognitieve vaardigheden / mee vooruit denken	

Meulensteen puzzel

De kern van de Meulensteen puzzel is dominant zijn in de 1 tegen 1, zowel aanvallend als verdedigend. Technische scholing is het vertrekpunt, voor jonge spelers draait alles om techniek; hoe is de technische uitvoering, hoeveel beweging beheerst de speler en is er creativiteit in de bewegingen.

Later krijgt in de 1 tegen 1 situatie eerst de tactiek aandacht: neemt de speler de juiste beslissing, gevolgd door fysieke en mentale aspecten.

In alle leeftijdsfasen en op alle niveaus blijft een speler zijn basistechniek ontwikkelen. Gedwongen door een hogere moeilijkheidsgraad (spelers worden sneller en krachtiger, er is minder ruimte en tijd) moet de handelingssnelheid omhoog.

O6 en O7 Doel: beheersen van de bal

Spelers maken een begin met het ontwikkelen van balgevoel. Het aan- en meenemen van de bal en traptechniek.

Leeftijdskenmerken en begeleidingsadviezen:

1. Wil spelen en houdt van avontuur

Deze kinderen **spelen** graag. Het is niet hun doel zich te ontwikkelen tot voetballer, maar ze voetballen vooral omdat het spannend en leuk is! Het onbewust en spelenderwijs dingen ontdekken in een voor hen uitgestrekt wonderland in plaats van een voetbalveld met afmetingen en regels die hen beperken in hun ontdekkingstocht. Advies: **Maak overal een spelletje, (spannend) verhaal of avontuur van**, bijvoorbeeld ook met het opruimen van de spullen.

2. Is gericht op zichzelf en wil graag de bal hebben

Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Het zogenaamde 'kluitjesvoetbal', alle spelers in de buurt van de bal, is hier van toepassing en dat is prima. De aantrekkingskracht van de bal is tegelijkertijd ook belangrijk in de ontwikkeling van vaardigheden aan de bal. Ik en de rest van de wereld, gezond egocentrisme, dit typeert deze spelers en dat gaat vanzelf over.

Overspelen hoort er dan ook nog niet bij, maar dribbelen en op avontuur gaan met de bal is waar het om draait! Zorg dat er voor iedere speler een bal is. Bied oefenvormen aan waarbij veel balcontact mogelijk is.

3. Spelregels zijn nog niet het belangrijkste

De kinderen weten vaak al wel in welke richting ze moeten voetballen en dat ze moeten scoren in een doel, anders zullen ze dit snel gaan begrijpen. Eenvoudige spelregels beginnen ze ook al te begrijpen, al is er bijvoorbeeld nog niet altijd oog voor de zij- en achterlijnen.

4. 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.

5. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen! **Geef enkel 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’

6. Begeleid ze in kindertaal

De kinderen gaan nog meer op in het spel als je ze **op hun ooghoogte avontuurlijk en vanuit hun beleavingswereld** de vormen uitlegt. Je kunt bijvoorbeeld een kort, spannend verhaal vertellen over een groep leeuwen (met bal) die wordt opgejaagd door een jager (zonder bal) en ze zullen nog meer hun best doen om niet getikt te worden.

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, bijvoorbeeld binnen je trainingen van het aanbieden van 3 of 4 vormen, 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 tijd nodig hebben 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. Accepteer ook dat deze kinderen soms zomaar van het veld af kunnen lopen om even mama of papa op te zoeken. Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. **Laat merken dat je ze allemaal ziet. Geef veel complimenten**, dit zal hun zelfvertrouwen doen vergroten.

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.

10. Samengevat:

Wat doet de trainer	Wat doen de spelers
Biedt veel verschillende oefenvormen aan: <ul style="list-style-type: none"> ● Korte uitleg ● Plaatje-praatje-daadje ● Startteken geven ● Enthousiast begeleiden ● Stopteken geven = verzamelen ● Complimenten geven ● Herhalen / Variëren ● Motiveren om door te gaan met oefenen (ook thuis) 	Veelzijdige balvaardigheid (baas over de bal worden): <ul style="list-style-type: none"> ● Aannemen van de bal ● Dribbelen ● Pingelen ● Vooruit voetballen ● Passen ● Schieten ● Partijvormen 2:2, 4:4 Veel plezier in het spelen met de bal

O8 en O9 Doel: doelgericht leren handelen met de bal

Spelers verbeteren hun balgevoel. Leren basisbewegingen als dribbelen en van richting veranderen, het begin van kappen en draaien. Leren het aan- en meenemen van de bal vanuit stilstand en in beweging. De traptechniek richt zich op passvormen over korte afstand. Bij het schieten wordt een begin gemaakt met een wreefschot.

Leeftijdskenmerken en begeleidingsadviezen:

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 jonge O8/O9-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 O8/O9-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'

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 merken dat je ze allemaal ziet. Geef veel complimenten**, dit zal hun zelfvertrouwen doen vergroten.

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. Er zijn ook jongens die zich middels praten prima kunnen uiten en er zijn ook meiden die daar juist meer moeite mee hebben. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren.

10. Samengevat:

Wat doet de trainer	Wat doen de spelers
Biedt veel verschillende oefenvormen aan: <ul style="list-style-type: none"> ● Korte uitleg ● Plaatje-praatje-daadje ● Startteken geven ● Enthousiast begeleiden ● Stopteken geven = verzamelen ● Complimenten geven ● Herhalen / Variëren ● Motiveren om door te gaan met oefenen (ook thuis) 	Veelzijdige balvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> ● Aannemen van de bal in stilstand en vanuit beweging ● Dribbelen en van richting veranderen ● Kappen en draaien ● Vooruit voetballen ● Passen ● Schieten ● Partijvormen 2:2, 4:4 Veel plezier in het spelen met de bal

O10 en O11 Doel: doelgericht leren samenspelen

Spelers verbeteren in deze periode hun veelzijdige dynamische balvaardigheid. Ze verbeteren de basisbewegingen; dribbelen, kappen, draaien. Ze verbeteren het balgevoel en snel voetenwerk. Ze maken kennis met schijnbewegingen en passeerbewegingen en oefenen veel op de 1 tegen 1 situatie. Het passeren versus het druk zetten op de bal en deze veroveren. De traptotechniek richt zich op diverse vormen van passen en trappen waarbij naast het voorkeursbeen ook aandacht is voor het trappen met het niet voorkeursbeen. Het schieten met de wreeftrap wordt verbeterd.

Leeftijdskenmerken en begeleidingsadviezen:

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/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 meeste 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 veel complimenten en 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'.

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.

11. Samengevat:

Wat doet de trainer	Wat doen de spelers
<p>Biedt een training met vaste structuur aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Oefenvormen zijn game-like en doelgericht (niet oefenen om het oefenen) ● Korte uitleg ● Plaatje-praatje-daadje ● Startteken geven ● Enthousiast begeleiden ● Stopteken geven = verzamelen ● Complimenten geven ● Herhalen / Variëren ● Motiveren om door te gaan met oefenen (ook thuis bijv. hooghouden) 	<p>Veelzijdige balvaardigheid (baas over de bal worden):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Basisbewegingen; dribbelen, kappen, draaien ● Positiespel ● 1 tegen 1 uitspelen ● Schijn- en passeerbewegingen ● Druk zetten en bal veroveren ● Passen met beide benen ● Gericht schieten met wreeftrap ● Partijvormen met en zonder goals ● Leren welke taken bij welke linie horen

013 Doel: leren spelen vanuit een basistaak

Het spelen met 11 tegen 11 op een groot veld is een enorme verandering; voor het eerst met buitenspel spelen en positioneel de ruimtes nemen die op het grote veld ontstaan. Op het grote veld worden veel (nieuwe) voetbalbegrippen gebruikt. Dit vraagt om uitleg wat er met een term bedoeld wordt.

Vanuit het doelgericht samenspelen krijgt iedere positie in het veld steeds meer betekenis. Spelers leren taken gekoppeld aan een positie. De overstap naar het grote veld heeft tactisch en conditioneel gevolgen. Dit zal voor veel spelers wennen zijn maar specifieke conditietraining is niet nodig. Ideale leeftijd voor flinke technische verbetering: veelzijdige dynamische balvaardigheid (balgevoel en snel voetenwerk, schijnbewegingen en passeerbewegingen), traptechniek (alle vormen van passen en schieten), aan- en meenemen van de bal, koppen.

Noot: Er is discussie over het schadelijk effect van koppen bij kinderen. In Engeland heeft de FA in 2023 een experiment gestart waarbij jeugd 6 – 12 jaar niet meer mag koppen. De KNVB volgt het beleid van de UEFA en de FIFA. Zolang er nog geen onomstreden bewijs is dat het koppen schadelijk is, blijft het toegestaan. Dat geldt ook voor (jonge) kinderen. De juiste koptechniek leer je spelenderwijs en met een lichte bal.

Leeftijdskennmerken en begeleidingsadviezen:

1. Komt langzaam aan in de groeispurt

Gemiddeld genomen hebben 11-jarigen de ideale lichaamsverhoudingen. De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen.

De ideale leeftijd voor flinke technische verbeteringen. Harmonisch, maximale prestatie op gebied van evenwicht en behendigheid. Leert bijzonder snel ook bewegingen die een appèl doen op tijd/ruimte oriëntatie

Individuele verschillen gaan zich voordoen. De coördinatie van sommige 12-jarigen kan al wat houterig worden door snelle lichaamsgroei. Hou rekening met extreme temperaturen. Deze pupillen kunnen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf hierin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijv. handschoenen en mutsen) en zorg ervoor dat er voldoende gedronken kan worden.

2. Is doel- en wedstrijdgericht

Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze pupillen. Ook als team vinden ze het belangrijker worden om samen succes te kunnen halen.

Hiertoe kun je ze in allerlei voetbalvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe voetbalsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende partijvormen kan dit worden aangeboden.

3. Krijgt graag individuele aandacht

Laat de kinderen voordoen aan de groep waar ze goed in zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om een voorbeeld te geven bij jouw uitleg. Geef alle kinderen aandacht. Zorg verder dat je kinderen goed leert kennen en niet alleen in het voetballen, maar ook daarbuiten (school, thuis etc). Maak dan ook geregeld een praatje met ze!

4. **Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie**

Een vastere positie geeft de kinderen, zeker diegene die daarom vragen, wat meer een gevoel van veiligheid. Dat wil niet zeggen dat er niet meer gerouleerd kan worden in posities, maar weet dat dit niet voor ieder kind nog prettig is. Natuurlijk kun je dit ook individueel bespreken met ze.

5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf**

De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef vooral positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen.

6. **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 af en toe weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

7. **Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid**

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.

8. **Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima**

Met deze kinderen je na afloop van activiteiten bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best gedaan hebben, goed hebben samengewerkt etc. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van hun medespelers. Vergelijken met elkaar vanuit positief opzicht kan bijdragen aan een prettige, veilige teamsfeer waarin iedereen elkaar respecteert en waardeert om wie hij of zij is en kan.

9. **Jongens en meiden**

Voor deze leeftijden geldt dat er kleine verschillen kunnen gaan ontstaan. Het is mogelijk dat jongens en meiden de groeispurt ingaan. Gemiddeld genomen komen meiden iets eerder in de groeispurt dan jongens. Bij meiden en jongens kan dit gepaard gaan met afnemende belastbaarheid en dus is er aandacht nodig voor blessurepreventie. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima!

10. **Samengevat:**

Wat doet de trainer	Wat doen de spelers
Biedt een training met vaste structuur aan: <ul style="list-style-type: none">• Bespreek het doel en plan van de training• Oefenvormen met competitie-element• Veel bewegen• Spreek gewenst gedrag uit• Korte uitleg• Plaatje-praatje-daadje• Enthousiast begeleiden• Bespreek wat je hebt gezien	Veel oefenvormen met competitie. Gericht op verbeteren techniek en aanleren tactiek. Hoge intensiteit met korte rustmomenten: <ul style="list-style-type: none">• Basisbewegingen; dribbelen, kappen, draaien• 1 tegen 1 uitspelen• Schijn- en passeerbewegingen• Druk zetten en bal veroveren• Passen over korte afstand met beide benen

<ul style="list-style-type: none"> ● Gebruik STAR – situatie-taak-actie-resultaat en bevrage de spelers ● Positief coachen ● Bewaak veilige sfeer – gezonde wedijver niet ten koste van iemand ● Ben rustig, eerlijk en consequent ● Motiveer om extra te voetballen bijv. na school 	<ul style="list-style-type: none"> ● Passen over langere afstand met wreeftrap ● Gericht schieten met wreeftrap ● Aanleren koptechniek ● Positiespel (ook met overtal) ● Leren om de juiste beslissing te nemen in positiespel ● Opbouwen en scoren ● Partijvormen gelijke teams en overtal ● Vanuit een taak/positie spelen en leren wat in specifieke posities gevraagd wordt (taktiek) ● Met buitenspel spelen ● Fases in het spel herkennen: balbezit, balbezit tegenstander en omschakeling en welk voetbalgedrag daar bij hoort. ● Nieuwe voetbaltermen leren <p>Spelen met creativiteit en zelfvertrouwen</p>
---	---

O 15 Doel: afstemmen van basistaken binnen team

De O15 is een blessuregevoelige leeftijd. Een uitgebreide warming-up wordt een vast onderdeel van de training en wedstrijd. De basistechniek wordt ondergeschikt aan het samenspel en tactiek. In het begin van de puberteit zal door de versnelde lichaamsgroei de basistechniek soms niet lukken, dit kan veel frustratie geven. Dit kan samengaan met bewegingsonlust, er is niet veel energie. Het onderhouden en blijven oefenen van de basisvaardigheden is nu belangrijk. Dit kan in tactisch complexere vormen waarbinnen spelers moeten nadenken en de juiste beslissingen moeten nemen. Later maakt groei specifiekere trainen op kracht en uithoudingsvermogen mogelijk. Je houden aan je taak en je houden aan afspraken wordt belangrijk evenals het elkaar hier op aanspreken; onderlinge coaching.

Leeftijdskenmerken en begeleidingsadviezen:

1. De groeispurt

Voor deze leeftijden geldt dat de mogelijke kleine verschillen die bij de vorige leeftijdsgroep zijn ontstaan, nu al duidelijker zichtbaar worden. Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei. Bij jongens kan in deze leeftijd de groeispurt gepaard gaan met een krachttoename. Meiden groeien in deze fase wat gelijkmatiger, waar jongens wat meer piekmomenten van groei kennen. De ene speler gaat eerder groeien dan de andere speler. **Er zijn dus spelers die nog genieten van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar er zijn ook spelers die in korte tijd**

snel groter en krachtiger worden en daardoor mogelijk onhandiger met de bal zijn geworden. Voor beiden geldt dat er aandacht nodig blijft voor blessurepreventie in verband met een afnemende belastbaarheid.

2. **Kritiek en zelfkritiek**

Bij de O14/O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Ook een trainer/coach kan verwachten dat bijvoorbeeld zijn/haar gekozen opstelling, speelwijze en/of voetbalvormen niet meer kritiekloos worden aangenomen. Spelers kunnen hier een grotere bijdrage aan gaan leveren en kunnen je verstoeld doen staan. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit. Een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. Aan de andere kant hebben deze jongere spelers nog sterk de behoefte aan de geborgenheid van een groep. Onderdeel zijn van een groep zorgt voor een veilig gevoel.

3. **Verantwoordelijkheid**

Spiegelde spelers zich als O12/O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel. Spelers houden meer rekening met anderen. Een trainer/coach kan iedere individuele speler en het team geleidelijk meer verantwoordelijkheden geven. Hiermee stimuleer je het nemen van verantwoordelijkheid wat het zelfvertrouwen en de eigenwaarde bij spelers doet groeien.

4. **Leerdoel**

Voetballen doen spelers in O14/O15 met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen. De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uit zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij. O14/O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Hecht niet te veel waarde aan de korte termijn van presteren, maar concentreer je op het leerproces van de individuele spelers voor de lange termijn. Spelers moeten in een veilige omgeving het spel kunnen spelen en daarin fouten mogen maken.

5. **Jongens en meiden**

O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar volwassenheid. De puberteit vraagt nog meer aandacht voor de individuele speler. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima. Meiden zijn eerder gaan groeien maar de eerste jongens zijn nu meiden aan het inhalen of groeien meiden al voorbij. Een groot aantal jongens gaat nu pas groeien waardoor meiden gemiddeld genomen nog steeds groter zijn. Tijdens de training voeren jongens voornamelijk uit wat de trainer/coach vraagt. Daarbij zoeken ze wel steeds vaker grenzen op, bijvoorbeeld binnen de spelregels. Jongens voeren een voetbalvorm uit en vinden deze leuk of niet leuk, vaak gebaseerd op de mate van competitie in een voetbalvorm. Meiden willen vooral weten waarom ze dingen moeten uitvoeren. Ze vragen zich af wat de logica is van de vormen die ze doen tijdens de training en wat de relatie is met de wedstrijd op zaterdag. Kortom ze willen graag weten wat ze gaan doen en leren tijdens de training en waarom ze hier betere voetballers van worden. Gemiddeld genomen leren jongens door proberen en fouten maken en meiden leren gemiddeld genomen liever stap voor stap.

6. Samengevat:

Wat doet de trainer	Wat doen de spelers
<p>Biedt een training met vaste structuur aan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bespreek het doel en plan van de training• Kies eenvoudige bewegingsvormen boven complexe bewegingsvormen• Wedstrijdgerichte oefenvormen• Oefenvormen die tegemoet komen aan prestatiedrang• Spreek gewenst gedrag uit• Bespreek wat je hebt gezien• Gebruik STAR – situatie-taak-actie-resultaat en bevaag de spelers• Positief coachen• Bewaak veilige sfeer – gezonde wedijver niet ten koste van iemand• Ga in gesprek als ergens frustratie zit• Motiveer, stimuleer en moedig aan• Ben rustig, eerlijk en consequent• Ben geduldig en spreek vertrouwen uit• geef spelers verantwoordelijkheid	<ul style="list-style-type: none">• Vaste warming-up (aanleren)• Positiespel (ook met overtal)• De juiste beslissing nemen in positiespel• Opbouwen en scoren• Partijvormen• Conditionele training. Afhankelijk van fase in het seizoen specifieke conditionele training danwel verwerkt in positiespel / partijvorm• Vanuit een taak/positie spelen.• Het verschil leren tussen hoog en laag druk zetten• Coaching van de spelers naast je

O17 Doel: spelen als een team

In de O17 verschuift de aandacht meer richting de fysieke en mentale aspecten. Geleerde technische en tactische vaardigheden worden toegepast in trainings- en wedstrijdvormen. De spelers leren op elkaar af te stemmen en samen voor de winst te gaan. Op het fysieke vlak is nu ruimte voor algemene en specifieke training met als doel het krachthoudingsvermogen en snelheid te verbeteren. Op het mentale vlak komt de persoonlijkheid van de speler steeds meer naar voren; de manier waarop een persoon in verschillende situaties zal reageren en de manier waarop deze denkt gemotiveerd te kunnen worden. Om als team te kunnen spelen is het belangrijk dat spelers van elkaar begrijpen wat een ander voelt, denkt en doet.

Leeftijdskennmerken en begeleidingsadviezen:

1. Teamspelers

In het begin van deze leeftijdsfase zijn spelers gericht op hun eigen prestaties. Langzaam kunnen de spelers in deze fase met behulp van de trainer/coach uitgroeien tot teamspelers. O16/O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zodat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de

wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen. Je mag zaken benoemen zoals ze zijn, zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.

2. **Leerdoel**

O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten. **O17-spelers gaan 'leren' winnen. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na.** Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. **Spelers kunnen in deze fase leren hoe men kan inspelen op verschillende scenario's.** Bijvoorbeeld wat gaan we doen in de wedstrijd als er nog tien minuten te spelen zijn en wij met 0-1 achter staan.

3. **Vergelijken**

O16/O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn/haar gedrag kan een uiting van onzekerheid zijn. **Help ze nieuwe of andere waarden te geven aan bepaalde situaties op het veld, rond het team of op de club.** Bijvoorbeeld: Het samen presteren, het rekening houden met elkaar en respecteren van elkaar en het doen van vrijwilligerswerk (trainer, coach, speelleider of pupillenscheidsrechter zijn).

4. **Jongens en meiden**

Meiden en jongens zijn nu echt in de puberteit, ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Op dit moment zullen de **verschillen gemiddeld genomen groter worden.** Bij meiden kan zich dat bijvoorbeeld uiten in het maken van veilige, comfortabele keuzes die meiden kunnen beperken in hun ontwikkeling. Het is belangrijk dat de trainer/coach deze meiden op een veilige manier uitdaagt om zich wel te durven onderscheiden. Bij jongens daarentegen uit zich dat in het soms nemen van grote risico's die ze niet overzien. Deze keuzes kunnen zorgen voor onveilige situaties. Het is belangrijk dat de trainer een fysiek en sociaal veilige omgeving creëert, waarin jongens worden geholpen bij het verkrijgen van inzichten welke gevolgen hun handelen zou kunnen hebben. **Winnen is voor jongens belangrijker dan ooit. Jongens hebben een zeer grote bewijsdrang. Dit kan dus gepaard gaan met het opzoeken van grenzen.** Dat zie je ook terug op het veld. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkant voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oplaaiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.

Meiden kunnen winst en verlies beter relativeren. Dit is op het veld te zien doordat er minder incidenten plaatsvinden waar meiden bij betrokken zijn. In het spel is er ook meer afstemming en overleg zichtbaar. **Meiden zijn niet bezig zich te onderscheiden maar volgen taken en afspraken om tot het beste resultaat te komen.**

Meiden worden in deze leeftijd vooral kritischer op zichzelf. Jongens worden eerder kritischer op anderen. Jongens willen zich graag op verschillende manieren onderscheiden. Meiden

vinden het gemiddeld genomen belangrijker om een gewaardeerd onderdeel van het team te zijn. Fysiek zijn de meeste meiden aan het einde van hun lengte groei. Meiden krijgen in deze fase wel meer vrouwelijke vormen. De stand van de heupen is anders dan bij jongens waardoor er meer kans op kruisbandletsel is. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden in de belastbaarheid en belasting van de meiden. Jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze nu breder maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Ook bij jongens dient nog rekening gehouden te worden met de belastbaarheid en belasting. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

5. **Samengevat:**

Wat doet de trainer	Wat doen de spelers
<p>Biedt een training met vaste structuur aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bespreek het doel en plan van de training ● Wedstrijdgerichte oefenvormen ● Oefenvormen die tegemoet komen aan prestatiedrang en de wil om te winnen. ● Spreek gewenst gedrag uit ● Bespreek wat je hebt gezien ● Gebruik STAR – situatie-taak-actie-resultaat en bevraag de spelers ● Positief coachen ● Creëer een fysiek en sociaal veilige omgeving ● Stimuleer groepsverband ● Aandacht voor teambuilding ● Ga in gesprek als ergens frustratie zit ● Motiveer, stimuleer en moedig aan ● Ben rustig, eerlijk en consequent ● Kom zeker en zelfverzekerd over ● Geef spelers verantwoordelijkheid 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vaste warming-up ● Positiespel (ook met overtal) ● Opbouwen en scoren ● Partijvormen ● Specifiek conditionele training. Verbeteren krachthoudings-vermogen en snelheid ● Conditionele training verwerkt in positiespel/partijvorm ● Vanuit een teamtaak spelen ● Vanuit een taak behorende bij een positie spelen. ● In de wedstrijd momenten herkennen om druk te zetten of in te zakken ● Coaching van teamgenoten <p>Er is ruimte voor meer dan voetbal, mogelijk interesse in andere taken binnen de vereniging</p>

O19 Doel: spelen als team in competitie

Fysieke en mentale aspecten gaan het verschil maken in de wedstrijd. De wedstrijdbespreking is belangrijk om als team het wedstrijdplan en de afspraken daarbinnen te omarmen. Winnen is het doel. De spelers zijn mentaal weerbaar als ze daartoe uitgedaagd worden en gaan fysiek tot het uiterste. Ze zijn in staat om zichzelf te coachen en hun medespelers te coachen. Geleerde voetbalvaardigheden staan in dienst van het team.

Leeftijdskenmerken en begeleidingsadviezen:

1. **Volwassenheid**

Deze jongvolwassenen zetten stappen naar volwassenheid. Jongens worden mannen en meiden worden vrouwen. Geestelijk en lichamelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. **In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel.** O18/O19-spelers zijn nog geen volleurde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen.

2. **Volwassen gesprekspartners**

O18/O19-spelers gaan op (bijna) volwassenniveau de discussie met je aan. Ze kunnen hun mening geven en duidelijk beargumenteren of ze het met je eens of oneens zijn. Ze willen invloed hebben op de doelen die gesteld worden voor het team. **Spelers kunnen elkaar en de trainer/coach aanspreken op gemaakte afspraken in en naast het veld.** Ze vinden het vaak leuk om meer verantwoordelijkheid te krijgen als voetballer maar ook in andere rollen, bijvoorbeeld als trainer of in een commissie of werkgroep. Maak hier gebruik van als trainer/coach door samen afspraken te maken en samen hier ook verantwoordelijkheid voor te dragen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over voetbalafspraken, maar ook over omgangs- en praktische afspraken.

3. **Keuzes maken**

In deze leeftijdsfase **maken spelers veel belangrijke keuzes in hun leven.** Welke studie ga ik volgen. Hoe verhouden voetballen en uitgaan, op tijd naar bed gaan en andere tijdsbestedingen zich tot elkaar? Is voetbal voor mij een sociaal gebeuren of een prestatiesport? Geef spelers de ruimte om keuzes te maken en eventueel bij te stellen en keuzes te herzien. Door goed contact te onderhouden met de spelers kun je dergelijke zaken ook met ze bespreken wanneer ze hier behoefte aan hebben.

4. **Leerdoel**

O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de **voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.** De O18/O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn/haar positie en linie in het veld horen. De speler wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn/haar positie op het veld horen. Jongens en meiden beschikken over het vereiste spelinzicht en kunnen **doelgericht communiceren met medespelers. De spelers leren in dienst van het team en het doel te spelen.**

5. **Jongens en meiden**

Het groter geworden verschil bij O16/O17 stabiliseert zich. In kracht kan het verschil nog groter worden. De onrust die met name bij jongens O17 aanwezig was maakt nu plaats voor meer beheersing en zelfcontrole. Deze jongvolwassenen kunnen hun keuzes al beter overzien. Jongvolwassenen kunnen nog steeds in de groei zijn. Hou hierbij nog altijd rekening met de belastbaarheid. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, maar is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

6. **Samengevat:**

Wat doet de trainer	Wat doen de spelers
<p>Biedt een training met vaste structuur aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bespreek het doel en plan van de training ● Wedstrijdgerichte oefenvormen ● Oefenvormen die tegemoet komen aan prestatiedrang en de wil om te winnen. ● Spreek gewenst gedrag uit ● Bespreek wat je hebt gezien ● Gebruik STAR – situatie-taak-actie-resultaat en bevaag de spelers ● Positief coachen ● Creëer een fysiek en sociaal veilige omgeving ● Stimuleer groepsverband ● Onderhoud contact middels individuele gesprekken ● Motiveer, stimuleer en moedig aan ● Ben rustig, eerlijk en consequent ● Kom zeker en zelfverzekerd over ● Geef spelers verantwoordelijkheid ● Bied nevenactiviteiten aan, naast zelf voetballen is er in de club nog veel meer te doen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vaste warming-up ● Positiespel (ook met overtal) ● Opbouwen en scoren ● Partijvormen ● Specifiek conditionele training. Verbeteren krachtuithoudings-vermogen en snelheid ● Conditionele training verwerkt in positiespel/partijvorm ● Vanuit een teamtaak spelen ● Vanuit een taak behorende bij een positie spelen. ● Doelgerichte communicatie met medespelers ● In de wedstrijd momenten herkennen om druk te zetten of in te zakken. ● Tonen van doorzettingsvermogen en volharding juist als het even niet lukt ● Als team spelen – om te winnen <p>Er is ruimte voor meer dan voetbal, mogelijk interesse in andere taken binnen de vereniging</p>

Literatuur & bronnen:

[Visie op leren voetballen | KNVB](#)

René Meulenstein puzzelstukken

<https://docplayer.nl/5760551-Rene-meulenstein-academy-presentatie-ntk.html>

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/voetbalfit/voorkomen-van-blessures/verantwoord-koppen>

Jasper Leuverink

cursusmap KNMV Motorsporttrainer MT2 2022