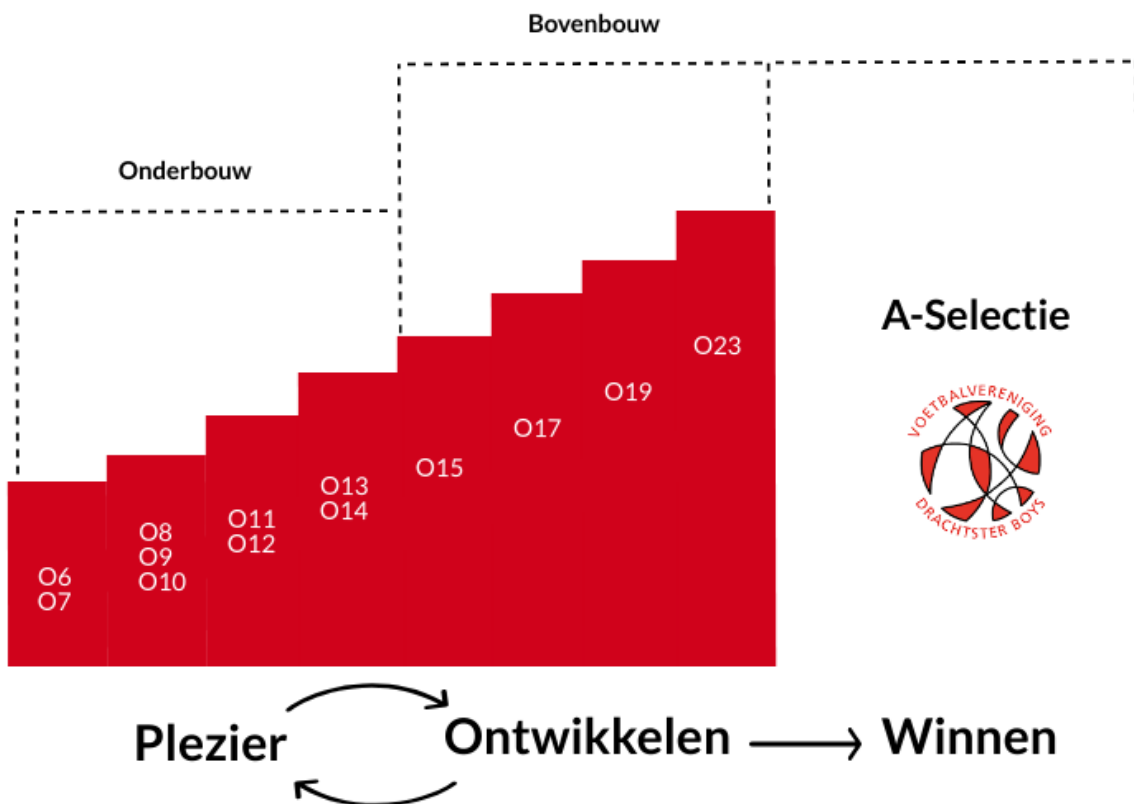




2023-
2028



Voetbal leerlijn Drachtster Boys

ONDER 6 T/M ONDER 12



Inleiding

Kernwaarden Drachtster Boys:

- Verantwoordelijkheid
- Respect
- Plezier
- Sportief
- Beleving (positief stimulerend, ontwikkeling, uitdaging)
- Sociale verbinding
- Toonaangevend in recreatief voetbal (*ieder team heeft een trainer en leider die zodanig begeleid worden zodat zij hun taken goed kunnen uitvoeren*).
- Toonaangevend in prestatie voetbal (*het eerste elftal heren veldvoetbal speelt stabiel op hoofdklasse niveau met zoveel mogelijk spelers uit de eigen jeugdopleiding en alle overige standaard elftallen spelen op een hoog niveau*).

De kernwaarden verantwoordelijkheid, plezier, beleving, sportief en respect zijn uitgewerkt naar (voetbal)gedragingen waar iedere speler van Drachtster Boys zich mee kan identificeren (zie bijlage 1).

Missie Drachtster Boys:

“Onze missie is dat we voetbal voor iedereen bereikbaar willen maken in Drachten en haar omgeving. Drachtster Boys wil een sportvereniging zijn, die midden in de samenleving staat en waar iedereen welkom is. Wij vinden daarom dat we naast de prestatie sport een sociale functie voor Drachten en haar omgeving hebben.”

Visie Drachtster Boys:

“Drachtster Boys wil prestatief en recreatief voetbal met elkaar verbinden. Selectie-elftallen moeten op een zo hoog mogelijk niveau voetballen. Voor de recreatieve voetballers willen we een ‘warme’ club zijn, waar gezelligheid en saamhorigheid hoog in het vaandel staan. Voor leden, vrijwilligers, bestuurders, leveranciers, sponsors en alle andere betrokkenen die met onze vereniging te maken hebben, willen we een betrouwbare partner zijn. We streven ernaar om samen de schouders eronder te zetten. Op die manier is er veel mogelijk en komen we het verst.”

In de visie van Drachtster Boys is zij een vereniging:

- Voor mannen, vrouwen, jeugd, veld- en zaalvoetballers.
- Waar prestatie, plezier en respect leidend zijn.
- Die verbindt en daardoor een maatschappelijke rol heeft.
- Die toonaangevend is in Friesland.



Inhoudsopgave

Inleiding	- 2 -
1. Onder 6 en 7	- 4 -
2. Onder 8, 9 en 10	- 6 -
3. Onder 11 en 12.....	- 9 -
Bijlage 1: Kernwaarden Drachtster Boys	- 12 -
Bijlage 2: De tien beweegvormen uit de Schijf van 10.....	- 13 -



1. Onder 6 en 7

In deze leeftijdscategorieën staan plezier centraal en ligt de nadruk op kennismaken met voetbal. Dit is de leeftijd waarin voetbal wordt ontdekt, waar op een kluitje wordt gevoetbald en waarin dromerige voetballertjes op het veld soms bloemetjes plukken. De ontwikkeling van de voetballer is van start gegaan.

Algemene doelstellingen

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten.
- Het ontwikkelen van het balgevoel en het beheersen van de bal.
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen.
- De baas worden over de bal:

- Balgevoel creëren
- Dribbelen
- Richtingsgevoel leren
- Nauwkeurigheid (mikken)
- Balsnelheid (bal zacht of hard schieten of passen)
- Aan- en meenemen van de bal

- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel!).
- Ontwikkelen van de basistechniek.

De trainingen

Elke warming-up is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening met de bal. Kinderen van deze leeftijd hebben geen officiële warming-up nodig, waarbij er heen en weer wordt gelopen. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers. De trainers moeten hun trainingen zo inrichten dat kinderen veel bewegen en weinig stil staan. Bij de trainingen worden de groepjes niet groter gemaakt dan 6 spelers per trainer, om zo de individuele aandacht te garanderen (met name de technische vaardigheid zal centraal staan). De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen- en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen. De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedoelingen voorkomen, van maximaal 4 tegen 4 is altijd onderdeel van de training. Voor de training zorgen de trainers ervoor dat er slalom parcours en een speedladder liggen, zodat de vroeg aanwezige spelers zelfstandig of onder begeleiding alvast kunnen oefenen.

Technische vaardigheden

- Passen (mikken) met de binnenkant van de voet.
- Dribbelen (veel balcontacten).
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen).
- Het aannemen van de bal.
- Het meenemen van de bal.
- Het schieten op het doel.
- Het kappen van de bal.
- De bal controleren.

Probeer daarnaast altijd en overal de twee-benigheid te stimuleren bij deze leeftijdscategorieën! Behalve in oefeningen komen bovenstaande technische vaardigheden ook vanzelf voor in het spelletje 4 tegen 4. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in deze leeftijdscategorieën. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. Trainers spelen niet mee als speler!



Benadering

- Veel gebruik maken van voorbeelden.
- Uitleg zo kort mogelijk houden.
- Instructie aanpassen op de fantasierijke belevingswereld van het kind.
- Veel afwisseling in kortdurende activiteiten.
- Positieve benadering.
- Kinderen stimuleren.

Overige aandachtspunten

- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Tijd optimaal benutten.

De wedstrijden

Tijdens de wedstrijden wordt 4 tegen 4 gespeeld. De afmetingen zijn 30 bij 20 meter. Er zal vaak sprake zijn van kluitjesvoetbal (waar de bal is, daar zijn de meeste spelers). Het coachen op ‘uit elkaar gaan rennen!’ en ‘verspreiden over het veld!’ wanneer het team de bal heeft, heeft het meeste effect. Het plezier moet wel voorop staan. Kinderen van deze leeftijd vinden winnen niet belangrijk!

Leuke weetjes over de ontwikkeling van kinderen in deze leeftijdscategorie

Lichamelijke ontwikkeling	Motorische ontwikkeling	Cognitieve ontwikkeling	Persoonlijheids- en sociale ontwikkeling
Kinderen zijn snel moe, maar herstellen ook snel.	Kinderen beginnen met het leren beheersen van de grondvormen van bewegen.	-Kinderen leven in het hier en nu.	-Kinderen benaderden de wereld vanuit eigen perspectief.
Kinderen beginnen met de ontwikkeling van spierkracht, betere balans en coördinatie.	Er wordt vaak houterig bewogen. Bewegingsritme is nog niet ontwikkeld.	-Woordenschat groeit en zinsbouw wordt beter.	Kinderen hebben de neiging zichzelf te overschatten.
	<u>Kinderen leren door dingen na te doen!</u>	Fantasie en werkelijkheid lopen soms door elkaar heen.	Kinderen ontwikkelen vriendschappen.
		-Korte concentratieboog.	

“Kinderen van ouders die de nadruk meer leggen op plezier dan op het winnen van een wedstrijd zijn succesvoller dan kinderen van ouders die dat niet doen (Visscher, 2009).”



2. Onder 8, 9 en 10

Ook in deze leeftijdscategorieën staan plezier en ontwikkeling centraal. Pupillen van deze leeftijd begrijpen het voetbalspel al wat beter, maar zijn absoluut nog niet in staat de voetbalbedoelingen als team na te streven. Ze hebben al wat besef gekregen van de taken in het veld en gaan soms al een voorkeur ontwikkelen.

Algemene doelstellingen

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten.
- Het ontwikkelen van het balgevoel en het beheersen van de bal.
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen.
- De baas worden over de bal:

- Balgevoel creëren
- Dribbelen
- Richtingsgevoel leren
- Nauwkeurigheid (mikken)
- Balsnelheid (bal zacht of hard schieten of passen)
- Aan- en meenemen van de bal

- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel!).
- Verder ontwikkelen van de basistechniek.

De trainingen

Elke warming-up is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening met de bal. Kinderen van deze leeftijd hebben geen officiële warming-up nodig, waarbij er heen en weer wordt gelopen. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers. Trainers moeten hun trainingen zo inrichten dat kinderen veel bewegen en weinig stil staan. Bij de trainingen worden de groepjes niet groter gemaakt dan 8 spelers per trainer, om zo de individuele aandacht te garanderen. De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen- en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen. In deze leeftijdscategorieën wordt er getraind volgens het Gelijke Kansen Project. Voetbalthema's die behandeld worden zijn 1 tegen 1 en 2 tegen 2 spelen, het overtal uitspelen, het ondertal verdedigen, omschakelen van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar aanvallen, afronden, maar ook 'droge' techniekvormen. Daarnaast komen de tien beweegvormen uit de schijf van 10 (Athletic Skills Model) elke week terug in verschillende oefeningen (zie bijlage 2). De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedoelingen voorkomen, van maximaal 6 tegen 6 is altijd onderdeel van de training.

Technische vaardigheden

- Passen (mikken) met de binnenkant van de voet.
- Dribbelen (veel balcontacten).
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen).
- Het aannemen van de bal.
- Het meenemen van de bal.
- Het schieten op het doel.
- Het kappen van de bal.
- De bal controleren.



Probeer daarnaast altijd en overal de **twee-benigheid** te stimuleren bij deze leeftijdscategorieën! Behalve in oefeningen komen bovenstaande technische vaardigheden ook vanzelf voor in het spelletje 6 tegen 6. Dit moet dan ook veel gespeeld tijdens de trainingen. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. Trainers spelen niet mee als speler.

Verdedigen

- Het leren afschermen van de bal.
- Het duelleren om de bal.
- Hoog op verdedigen in de juiste houding.
- Het midden dicht houden.
- Je tegenstander naar een kant dwingen.

Benadering

- Veel gebruik maken van voorbeelden.
- Uitleg zo kort mogelijk houden.
- Instructie aanpassen op de fantasierijke belevingswereld van het.
- Positieve benadering.
- Kinderen stimuleren.
- Kinderen kunnen veiligheids- en gedragsregels naleven en zijn hierop aan te spreken.
- Richt je op directe resultaten binnen de betreffende training (trainen op een wedstrijd die één of twee weken later plaatsvindt, heeft voor het kind geen betekenis).

Overige aandachtspunten

- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Tijd optimaal benutten.

De wedstrijden

Tijdens de wedstrijden wordt 6 tegen 6 gespeeld. De afmetingen zijn 42,5m bij 30 meter. Bij de O8 categorie zal er nog vaak sprake zijn van kluitjesvoetbal (waar de bal is, daar zijn de meeste spelers). Het coachen op 'uit elkaar gaan rennen!' en 'verspreiden over het veld!' wanneer het team de bal heeft, heeft het meeste effect. Bij de O9 en O10 categorie kan je langzaam gaan spreken over het woord ruimte. 'Speel de bal naar de ruimte', 'loop vrij in de ruimte', 'vraag de bal in de ruimte'. Dit is makkelijke taal voor kinderen en dit begrijpen ze vaak goed. Het plezier moet wel voorop staan. O8, O9 en O10 spelers vinden winnen nog niet belangrijk.

Enkele aandachtspunten bij een wedstrijd waar de begeleiding op kan coachen:

- De keeper moet zo ver mogelijk van zijn eigen doel durven te staan als de bal voor is.
- Samen aanvallen en samen verdedigen.
- Laat de kinderen vooral lekker pingelen, dit hoort bij hun leeftijdsfase, het samenspelen komt later vanzelf aanbod. O8, O9 en O10 spelers zijn nog heel individueel gericht.
- Bij de O8, O9 en O10 spelers beginnen we voorzichtig met de formaties 1:1:3:1 (1 keeper, 1 verdediger, 3 middenvelders en 1 aanvaller) of 1:2:1:2 (1 keeper, 2 verdedigers, 1 middenvelder en 2 aanvallers). Er is nog geen sprake van een vaste positie, laat de spelers op meerdere posities spelen. Dit komt hun spelplezier en hun ontwikkeling ten goede en zo leert de speler aanvallend en verdedigend denken.

Keepers

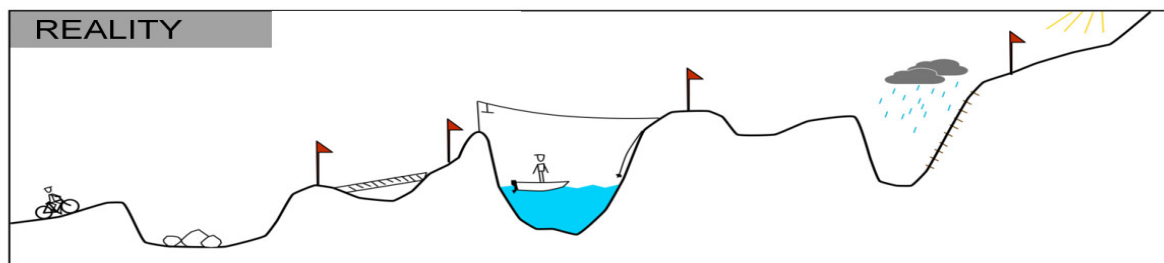
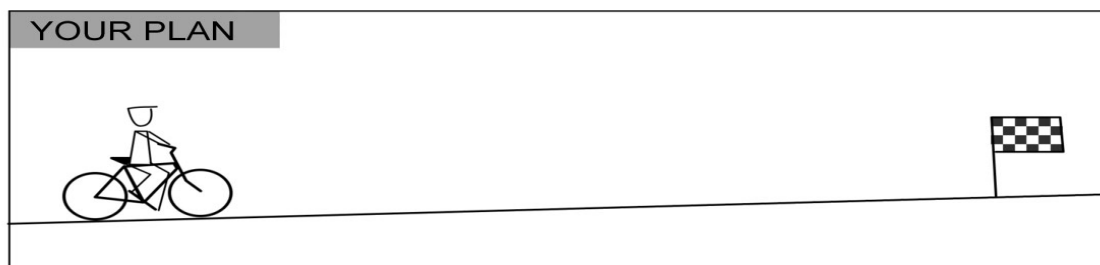
Bij alle O8, O9 en O10 teams zal op wedstrijddagen worden gerouleerd met keepers. Er is geen vaste keeper. Dit om de motorische ontwikkeling van ieder kind te stimuleren.



Leuke weetjes over de ontwikkeling van kinderen in deze leeftijdscategorie

Lichamelijke ontwikkeling	Motorische ontwikkeling	Cognitieve ontwikkeling	Persoonlijkheden- en sociale ontwikkeling
Kinderen zijn snel moe, maar herstellen ook snel.	Kinderen beginnen met het leren beheersen van de grondvormen van bewegen.	-Kinderen leven in het hier en nu.	-Kinderen benaderden de wereld vanuit eigen perspectief.
Kinderen beginnen met de ontwikkeling van spierkracht, betere balans en coördinatie.	Een stabiel bewegingsritme begint zich te ontwikkelen.	Het geheugen groeit en kinderen kunnen steeds meer informatie verwerken.	Kinderen hebben de neiging zichzelf te overschatten.
Kinderen hebben een grotere bewegingsdrang. Stimuleer dit ook!	<u>Kinderen leren door dingen na te doen!</u>	Fantasie en werkelijkheid lopen soms door elkaar heen.	Kinderen ontwikkelen steeds meer vriendschappen.
		-Korte concentratieboog.	

“De ontwikkeling van een kind is nooit rechtlijnig (Elferink-Gemser & Visscher, 2012)!”





3. Onder 11 en 12

Plezier en ontwikkeling staan nog steeds centraal in deze leeftijdscategorieën. Deze pupillen leren steeds meer om te gaan met de gang van zaken tijdens wedstrijden en trainingen. Denk hierbij aan regels, afspraken en veiligheid. Ook krijgen deze pupillen steeds meer inzicht in de bedoeling van bewegingen, de trainingen en waarom ze iets doen.

Algemene doelstellingen

- Het plezier in voetballen behouden en vergroten.
- Het verder ontwikkelen van het balgevoel en het beheersen van de bal.
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen.
- Het verbeteren van de technische vaardigheden.
- Keepers kunnen enthousiast gemaakt worden voor het keepersvak. In de training moet vooral aandacht zijn voor de basistechnieken van oprapen, onderhands en bovenhands vangen, uit de hand trappen, en diverse vormen van werpen.

De trainingen

Vanaf de O11 trainen de teams met hun eigen team en niet meer gemixt. Elke warming-up is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening met de bal (bij voorkeur een techniekvorm). Ook kinderen van deze leeftijd hebben nog geen officiële warming-up nodig, waarbij er heen en weer wordt gelopen. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers. Trainers moeten hun trainingen zo inrichten dat kinderen veel bewegen en weinig stil staan. Trainers zijn verder vrij in de oefenstof die ze aanbieden, maar werken wel vanuit een jaarplanning.

Technische vaardigheden

- Passen (mikken) met de binnenkant van de voet.
- Dribbelen en drijven.
- Het aan- en meenemen van de bal (aannemen ene been, passen andere been).
- Het schieten op het doel.
- Schieten met de wreef.
- Het kappen van de bal.
- Afschermen van de bal.
- De bal kaatsen.
- Een tegenstander passeren.

Probeer daarnaast altijd en overal de twee-benigheid te stimuleren bij deze leeftijdscategorieën! Voetbalthema's die in de jaarplanning terugkomen zijn:

- 1 tegen 1 spelen
- 2 tegen 2 spelen
- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Overtal uitspelen
- Ondertal verdedigen
- 'Droge' techniekvormen
- Afrondvormen
- Kleine positiespellen



Tussen de oefeningen door moet de trainer misschien de organisatie veranderen, en kan hij de spelers actieve rust geven door hen te laten hooghouden (maak er een wedstrijd van!).

Verdedigen

- Het leren afschermen van de bal.
- Het duelleren om de bal.
- Het leren hoog op verdedigen in de juiste houding.
- Het midden dicht houden.
- Je tegenstander naar een kant dwingen.

Keepers

Vanaf de O11 wil Drachtster Boys graag vaste keepers hebben voor alle teams. Daarom krijgen deze keepers ook 1x in de twee weken keeperstraining aangeboden door een keeper van de vereniging.

Benadering

- Veel gebruik maken van voorbeelden (laat spelers die de handeling goed beheersen het voordoen!).
- Uitleggen waarom je wat doet en hiermee het nadenken van het kind stimuleren.
- Positieve benadering.
- Kinderen stimuleren.
- Benader iedereen gelijkwaardig.
- Corrigerend optreden als kinderen op een negatieve manier de leiding willen nemen.
- Kinderen kunnen veiligheids- en gedragsregels naleven en zijn hierop aan te spreken.

Overige aandachtspunten

- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Tijd optimaal benutten.

De wedstrijden

Tijdens de wedstrijden wordt 8 tegen 8 gespeeld. De afmetingen zijn 42,5m bij 64 meter. De wedstrijden moeten door de trainer/coach eigenlijk beschouwd worden als een training. Probeer op vragende wijs de spelers te benaderen en waar nodig hulpvragen te stellen. De trainer/coach moet de speler stimuleren om de geleerde acties toe te passen in verschillende situaties in de wedstrijd. Ook technische aspecten als passen, het aan- en meenemen, afwerken op doel zijn technische aspecten die je moet meenemen in de coaching. Een handige tip die trainer/coach tijdens de wedstrijd kan gebruiken is het woord ruimte. ‘Speel de bal naar de ruimte’, ‘loop vrij in de ruimte’, ‘vraag om de bal in de ruimte’. Dit is makkelijke taal voor kinderen en begrijpen ze vaak goed. Het plezier moet wel voorop staan, maar O11 en O12 spelers vinden winnen ook steeds belangrijker worden. De begeleiding moet dit echter niet benadrukken!



Leuke weetjes over de ontwikkeling van kinderen in deze leeftijdscategorie

Lichamelijke ontwikkeling	Motorische ontwikkeling	Cognitieve ontwikkeling	Persoonlijke- en sociale ontwikkeling
Kinderen zijn snel moe, maar herstellen ook snel.	<u>Kinderen leren door dingen na te doen!</u>	Het logisch denken wordt verder ontwikkeld en kinderen gaan nadenken over tactiek uitvoeren onder een training of wedstrijd.	Kinderen kunnen spelen in kleine groepen.
Kinderen hebben een grotere bewegingsdrang. Stimuleer dit ook!		De zinnen waarin kinderen communiceren worden langer.	Kinderen denken nu realistisch over het eigen kunnen.
Kinderen willen eigen grenzen gaan verkennen.			Kinderen beginnen zich te vergelijken met anderen.
Rond het elfde jaar beheerst een kind in principe zijn motoriek volledig.			Kinderen kunnen zich verplaatsen in het motief van een ander.

“Als spelers situaties herkennen dan begrijpen ze deze situaties. Het is belangrijk dat spelers zoveel mogelijk betrokken worden bij situaties die zich afspelen tijdens trainingen en wedstrijden. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een uitleg geven over waarom iets wordt getraind of waarom iets gebeurt in een wedstrijd (SC Cambuur, 2021).”



Bijlage 1: Kernwaarden Drachtster Boys

Verantwoordelijkheid:

- Spelers durven elkaar aan te spreken op gedrag.
- Spelers denken na over hun eigen ontwikkeling.
- Spelers ruimen samen de materialen op.

Plezier en beleving:

- Spelers stralen uit dat ze de hele wedstrijd en training 100% willen geven.
- Spelers betreden en verlaten het veld met een glimlach.

Sportief en respect:

- Spelers geven een boks aan de trainers, medespelers, tegenstanders en scheidsrechter bij trainingen en wedstrijden.
- Spelers helpen medespelers en tegenstanders na een overtreding.
- Spelers zullen nooit met opzet een slaande of trappende beweging maken naar een teamgenoot of tegenstander.



Bijlage 2: De tien beweegvormen uit de Schijf van 10

