

ONS Voetbalopleidingsplan

ONS SNEB

Doelstellingen

A1/B1/C1/D1:

Promoveren naar het landelijke niveau!

A2/B2/C2/D2:

Daar willen we 'step bij step' richting prestatie!

Niet selectie teams:

Plezier in het voetballen staat voorop maar....
ook beter leren voetballen!

Selecties ONS 2010 t/m 2013

De komende 3 jaren de selecties verkleinen!

Dit om de doorstroom van eigen talenten mogelijk te maken!

1^e selectie: 21 spelers

3 keepers

(1^e selectie samenstelling streven naar 10 spelers uit eigen kweek)

2^e selectie: 16 spelers

1 keeper

(met een paar routiniërs moet dit team verder vooral bestaan uit O23 spelers)

A junioren: 15 spelers

1 keeper

(A1 samenstelling: minimaal 6 eerste jaars)

B junioren: 15 spelers

1 keeper

(B1 samenstelling: minimaal 5 eerste jaars)

C junioren: 14 spelers

1 keeper

(C1 samenstelling: minimaal 5 eerste jaars)

D pupillen: 14 spelers

1 keeper

(D1 samenstelling: minimaal 4 eerste jaars)

Praktische handleiding voor trainers, leiders en ouders.....

E/F pupillen: 9 spelers (inclusief keeper)
Seizoen starten met 8 spelers
(samenstelling: minimaal 2 eerste jaars)

FDB/ONS 2010/2013

Herkenbare speelstijl

Bij de F en E pupillen werken we bij ONS toe naar een 1-3-3 systeem.....

Maar belangrijker is dat de spelers zoveel mogelijk balcontacten hebben!

Dus niet 8-8 of zelfs 9-9 spelen.....dan liever doorwisselen en de selecties niet te groot...

*Vanaf de D pupillen spelen we het 1-4-3-3 systeem.

Onze afspraak is dat we dat systeem spelen!

*Details aangaande de speelwijze voor alle selectie teams worden met de desbetreffende trainer cq leider(s) besproken.

Wisselbeleid

Spelers moeten spelen om zich te kunnen ontwikkelen!

Bij F en E pupillen

Iedere speler in een team speelt evenveel speelminuten!

Vanaf de D pupillen t/m A junioren.....

Twee wedstrijden achter elkaar op de bank helpt geen speler. De selectiespeler dient de volgende wedstrijd te spelen, eventueel in een lager team. Ook zijn oefenwedstrijden zeer geschikt om iedereen te laten spelen.

Bij 3 wissel spelers dient de trainer in de rust 2 wissels toe te passen.
De 3^e wissel moet gedurende de 2^e helft ingepast worden.

**Voor de selectie teams gelden andere criteria tav het wisselbeleid!
(dit wordt steeds besproken in leider en trainersbijeenkomsten!)**

FDB/ONS 2010/2013

Algemene trainingstips:

Spreek de taal van de kinderen.....

Hoe groot moet het veld??????????

-1:1 is	ca 5 bij 10 meter...
-2:2 is	ca 10 bij 20 meter...
-3:3 is	ca 15 bij 30 meter...
-4:4 is	ca 20 bij 40 meter...
-5:5 is	ca 25 bij 50 meter...(vanaf 5:5 ca 30/35 breed)
-6:6 is	ca 30 bij 60 meter...(ca 35 breed)
-7:7 is	ca 35 bij 70 meter...(ca 40 breed)
-8:8 is	ca 40 bij 80 meter...
-9:9 is	ca 45 bij 90 meter...
-11:11 is	ca 50 bij 100 meter.....(is 10:10 +keepers!)

Altijd het veld afbakenen met hoedjes/pilonnen!!!!!!

Visie op (leren) voetballen

Eisen waar elke training met voldoen. Een soort checklist dus.

1. Voetbaleigen bedoelingen
Spelen om te winnen
Doelpunten maken/voorkomen
Doelgerichtheid
Snel omschakelen, etc
2. Veel herhalingen.....
Veel beurten/genoeg prikkels
Geen lange wachttijden
Goede planning/organisatie
Voldoende ballen, etc
3. Rekening houden met de groep.....
Leeftijd
Vaardigheid/kwaliteit
Beleving
Let op arbeid-rust verhouding!~
4. Juiste coaching=beïnvloeding.....
Spelbedoeling verduidelijken

Praktische handleiding voor trainers, leiders en ouders.....

Ingrijpen/stopzetten, aanwijzingen, vragen stellen,
voorbeeld geven
Manipuleren voetbalweerstand (veld groter/kleiner)

Het geheel 1 + 2 + 3 + 4 = Optimaal leerklimaat

FDB/ONS 2010/2013

Plaatje

Voorbeeld, voordoen, laten zien.

Praatje

Uitleg, toelichting, verduidelijking.

Daadje

Zelf doen, oefenen, uitproberen, trainen, herhalen.

Zo snel mogelijk aan de gang!!!

Door de volgende stappen te nemen kan een spelersgroep sneller aan het werk:

- 1. Spelersgroep indelen (hesjes)**
- 2. Spelersgroep opstellen**
- 3. Spelbedoeling uitleggen**
- 4. Ruimte aangeven**
- 5. Spelen (voorbeeld geven;plaatje)**
- 6. Spelregels, kort en concreet aangeven**
- 7. Vragen laten stellen (hebben we het begrepen) en beantwoorden**
- 8. SPELEN**
- 9. Spel/trainingsvorm onderbreken voor aanpassen weerstanden:**
 - grotere/kleinere ruimte**
 - meer of minder spelers**
 - nieuwe spelregels**
- 10. Trainingsvorm afronden (nog 1 minuut/winnende doelpunt)**
- 11. Korte terugblik/samenvatting/conclusies over de gedane trainingsvormen**

Warming-up:

F en E pupillen laten spelen met de bal!!!

Vanaf de D pupillen een meer volwassen warming-up.....

-Dynamische loopvormen
-Zwaaivormen

Niet statisch rekken!!!

Praktische handleiding voor trainers, leiders en ouders.....

- passen/trappen
- positiespel
- afwerken

FDB/ONS 2010/2013

Trainingsfrequentie

F en E pupillen:

2 keer in de week.

Talenten Extra (=3^e training) trainen.
(eventueel bij een andere/oudere selectie)*

*Begeleiding door alle selectie trainers

D1/C1/B1/A1:

3 keer in de week.

Begeleiding door alle selectie trainers

Alle andere teams 1/2 keer in de week....
eventuele talentvolle spelers extra laten trainen bij een ander team!

Nevenactiviteiten:

Wij van ONS moeten zorgen dat er altijd wat te doen is voor onze voetballers!
Is dat niet mogelijk door extreme weersomstandigheden dan in ieder geval wel op de club komen!

Nevenactiviteiten ipv voetballen moet normaal worden!
(bijvoorbeeld: spelletjes, tafeltennis, schaatsen, etc)



FDB/ONS 2010/2013

Taak- en functiebeschrijving leiders jeugdafdeling

Doelstelling

De leider zorgt voor een goed verloop van de gang van zaken van het team op de wedstrijddagen. (oefen/beker/competitie)

Taken

- werkt in het algemeen belang van ONS
- werkt volgens het jeugdopleidingsplan
- heeft een positieve instelling en uitstraling
- toont correct gedrag tegenover grens, scheidsrechters, tegenstander en publiek.
- zorgt voor fair play.
- is de officiële vertegenwoordiger van het team namens ONS
- is een goed gastheer voor de scheidsrechter en tegenstander.
- zorgt voor een goed roulatiesysteem van de wisselers. (ook in overleg met de trainer)
- verzorgt de administratie bij competitiewedstrijden.
- is het afzegadres voor de spelers bij verhindering. (of bij de trainer)
- licht bij afgelasting spelers en trainers in.
- draagt zorg voor de materialen. (kleding, ballen, waterzak, etc)
- regelt het vervoer bij uitwedstrijden.
- zorgt voor grens en/of scheidsrechter, tenzij hij/zij dat zelf doet.
- onderhoudt contact met de trainer.
- komt regelmatig kijken bij trainingen.
- komt regelmatig op de georganiseerde bijeenkomsten voor leiders/trainers.
- communiceert met de ouders.

FDB/ONS 2010/2013

Herkenbare speelstijl

*Bij de meer getalenteerde E pupillen werken we bij ONS toe naar een 1-3-3 systeem.....

Maar belangrijker is dat de spelers zoveel mogelijk balcontacten hebben!

Dus niet 8-8 of zelfs 9-9 spelen.....dan liever doorwisselen en de selecties niet te groot...

*Vanaf de D pupillen spelen we het 1-4-3-3 systeem.

Onze afspraak is dat we dat systeem spelen!

***Details aangaande de speelwijze voor alle teams staan verderop.**

FDB/ONS 2010/2013

F en E pupillen....1-3-3 formatie

Taken per spelerspositie

1. Doelverdediger

Verdedigende taken

- voorkomt doelpunten
- kiest positie t.o.v. bal, tegenstander en medespeler

Aanvallende taken

- kiest positie t.o.v. verdedigers
- brengt bal in door rollen,werpen, passen of trappen
- fungeert als centrale opbouwer (vliegende keep)

3. Centrale verdediger

- voorkomt doelpunten;
- NIET LATEN UITSPELEN**
- dekt centrumaanvaller
- helpt medespelers (rugdekking)
- maakt veld klein
- pakt ballen af

- kiest positie (tussen aanvallers en vleugelverdedigers in)
- speelt aanvallers en verdedigers aan
- dribbelt of drijft zelf de bal naar voren als er ruimte is
- eventueel afstandschoten
- kiest positie t.o.v. medespelers (veld lang maken)

2 en 4. Vleugelverdedigers

- voorkomen doelpunten
- NIET LATEN UITSPELEN**
- dekken aanvallers van de tegenpartij
- helpt medespelers (rugdekking)
- pakken ballen af

- positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)
- spelen de aanvallers aan
- dribbelen of drijven zelf de bal naar voren als er ruimte is
- doen mee met de aanval
- eventueel afstandschoten

5 en 7. Vleugelaanvallers

- storen opbouw tegenstander
- NIET LATEN UITSPELEN**
- pakken ballen af
- helpen medespelers (rugdekking)
- maken veld klein

- brengen de bal zo snel mogelijk richting doel of medespelers
- positie kiezen (aanspelbaar zijn om te scoren)
- doen van doelpogingen

6. Centrumaanvaller

- dekt de centrale verdediger van de tegenpartij
- stoort opbouw tegenstander (voorkomen)

- kiest zo diep mogelijk positie (veld lang maken)
- doet doelpogingen (individueel in combinatie met medespelers)

Praktische handleiding voor trainers, leiders en ouders.....

dieptepass)

-is doelgericht

NIET LATEN UITSPELEN

-pakt ballen af

-helpen medespelers

-maakt het veld klein

ONS SNEEK