



Technisch opleidingsplan VV Diepenveen

Omdat ieder kind, dezelfde aandacht verdient



Met inzet, motivatie en enthousiasme het beste uit jezelf halen



COME ON BLACK AND YELLOW!





Inleiding

Voor je ligt het Technisch Opleiding Plan (TOP) van VV Diepenveen. Onze vereniging heeft als doel om met zoveel mogelijk eigen opgeleide spelers in de seniorenselectie te spelen. Daarnaast vinden wij het belangrijk dat alle jeugdspelers zich, doormiddel van een bepaalde structuur, kunnen ontwikkelen op zijn of haar eigen niveau.

Het TOP is geschreven voor de jeugdafdeling van VV Diepenveen. De jeugdtrainers zijn verantwoordelijk voor de uitvoering. De eindverantwoording ligt in de handen van de Technische Commissie (TC) en de Hoofd Jeugdopleiding.

De jeugdopleiding van VV Diepenveen bestaat uit de volgende teams

O8-1	O8-2	
O9-1	O9-2	
O10-1	O10-2	
O11-1	O11-2	
O13-1	O13-2	O13-3
O14-1		
O15-1	O15-2	
O16-1		
O17-1	O17-2	
O19-1	O19-2	
O23		

Met dit TOP wil VV Diepenveen het volgende bereiken:

- Structuur binnen de jeugdopleiding krijgen
- Nadruk leggen op technische ontwikkeling van spelers bij O8 t/m O11
- Nadruk leggen op de technische ontwikkeling en het trainen van spelprincipes bij spelers in de O13, O14 en O15 leeftijdscategorie.
- Nadruk leggen op het trainen en het uitvoeren van spelprincipes bij spelers in de O17 en O19 leeftijdscategorie.

Het TOP moet zorgen voor structuur binnen de jeugdopleiding van VV Diepenveen en worden ondersteund door het document 'trainingsvormen' die iedere trainer van VV Diepenveen ontvangt. Dit TOP zal jaarlijks worden geëvalueerd en waar mogelijk worden aangevuld.



Visie

VV Diepenveen steekt veel tijd en energie in haar jeugdopleiding. Dat is van belang omdat wij:

- In de seniorenselecties met zoveel mogelijk eigen opgeleide jeugdspelers willen spelen.
- Alle kinderen op een zo'n goed mogelijke manier de kans willen geven zich te ontwikkelen in het voetbalspel. Dat geldt voor een ieder op zijn of haar eigen niveau.

Om beide doelen te realiseren is het nodig om spelers op technisch en tactisch gebied dermate goed op te leiden dat de stap naar de seniorenselectie zo klein mogelijk gemaakt wordt. Om de stap naar de senioren te maken, organiseren wij wedstrijden voor een VV Diepenveen O23 selectie.

Daarnaast is het van belang dat alle jeugdtrainers gaan werken middels een vaste structuur waarbij de visie van VV Diepenveen leidend is. Daarmee bieden wij alle kinderen trainingen met uitdagende oefenstof. Daarom vinden wij het belangrijk om kwalitatief goede jeugdtrainers uit de regio aan de jeugdopleiding te binden. Daarnaast willen we zoveel mogelijk trainers binnen de club opleiden tot goede jeugdtrainers die met de visie van VV Diepenveen aan de slag gaan.

Technische ontwikkeling en aanleren van spelprincipes

Gekozen is om de jeugdopleiding op te delen in drie fases.

Bij de O8 t/m O11 leeftijdscategorie staat de technische ontwikkeling van het individu voorop. Kinderen zijn gebaat bij veel balcontacten en kunnen daardoor veel handelingen en vaardigheden aanleren. Dat kan zowel in trainingen als wedstrijden. Daarmee geven we iedere speler individueel veel ruimte.

Bij de O13, O14 en O15 leeftijdscategorie wordt de technische ontwikkeling gecombineerd met het aanleren van spelprincipes. Op het moment dat spelers veel vaardigheid hebben aan de bal zal het aanleren van spelprincipes makkelijker worden. Simpelweg omdat de balvaardigheid beter is. Spelers moeten leren dat er moet worden samengewerkt binnen een team en dat er op een bepaalde manier gespeeld wordt waarbij iedere speler zijn/haar eigen taak heeft.

Bij de O16/O17 en O19 categorie gaan we dieper in op de spelprincipes. Spelers moeten leren hoe we willen trainen, waarom we op die manier willen trainen, dat we willen presteren en dat we ze voorbereiden op de seniorenselectie. De training zal gebeuren in een hogere intensiteit wat discipline en ambitie van de jeugdspeler vraagt.



VV Diepenveen 08 – 09 – 010 – 011

Kenmerken leeftijdsgroep

- *Spelers zijn snel afgeleid. Dat kan door alles wat er op en rondom het veld gebeurt.
- *Spelers kunnen gerichte aanwijzingen niet opvolgen. Ze hebben behoefte aan 'praatje, plaatje, daadje.' Kortom; het nadoen van de trainer.

Uitgangspunten voor de training

- *Technische oefeningen → Baas worden over de bal
- *Iedere speler zoveel mogelijk balcontacten (20 minuten techniektraining)
- *1 tegen 1, 2 tegen 1 oefeningen
- *2 tegen 1, 3 tegen 2 oefeningen
- *4 tegen 4 of 5 tegen 5 oefeningen

- *De kracht van herhaling, laat alles geregeld terugkomen.
- *Aanvallen en verdedigen scheiden.
- ***Aanvallen:** Vooruit passen, dribbelen, drijven, acties 1 tegen 1, keeper die meevoetbalt.
- ***Verdedigen:** Veld klein maken, bal afpakken, teamgenoot helpen met afpakken van de bal, duels aangaan. Vooral trainen in partijspelletjes.

Uitgangspunten voor de wedstrijd

- *Samen aanvallen
- *Samen verdedigen
- *Passen, aannemen, passeren (acties maken) en schieten
- *Keeper meevoetballen

O11:

- *Opbouwen vanaf de keeper
- *We spelen vooruit
- *Zorgen dat alle delen van het veld bezet zijn.
- *Spelers duidelijk maken wat het doel van je oefening is



VV Diepenveen O13 – O14

Kenmerken leeftijdsgroep

- *Spelers spelen voor het eerst of tweede jaar op het grote veld
- *Ze zijn nog altijd leergierig
- *Spelers doen graag een goed voorbeeld na.
- *Spelers zijn redelijk snel afgeleid
- *Spelers willen graag uitgedaagd worden

Uitgangspunten voor de training

- *Aandacht voor de technische ontwikkeling van de spelers
(Aanleren van nieuwe en onderhouden van technische vaardigheden)
- *Iedere speler zoveel mogelijk balcontacten (half uur techniektraining)
- *Aandacht voor pass/trap vormen met beide benen
- *Aandacht voor positiepelletjes
- *Aandacht voor aanvallen, omschakelen, verdedigen
(Coach één teamtaak per keer. Dus balbezit en druk zetten niet door elkaar)

Uitgangspunten voor de wedstrijd

Aanvallen

- *Wij kiezen diepte voor breedte (dus we gaan zo snel mogelijk vooruit voetballen)
- *Wij bouwen op via de ass
- *Wij spelen met opkomende backs
- *Wij proberen een '3^e man' vrij te spelen
- *Wij verplaatsen het spel zo snel mogelijk (spelverplaatsing links naar rechts etc.)

Verdedigen

- *We verdedigen compact
- *We zetten direct druk op de bal als we de bal verliezen en iedereen doet mee
- *We leren de zone te verdedigen en niet alleen de man
- *We maken het veld klein en dwingen de tegenstander naar de zijkant
- *We verdedigen fel op de bal



VV Diepenveen 015

Kenmerken leeftijdsgroep

- *Spelers zijn gewend aan de ruimtes en leren die te bespelen
- *Spelers denken na over het spel en nemen niet alles meer aan
- *Spelers krijgen nadrukkelijk een eigen mening
- *Spelers vormen zich tot aanvallers, middenvelders of verdedigers
- *Spelers willen uitgedaagd worden
- *Spelers willen meedenken over het team

Uitgangspunten voor de training

- *Aandacht voor de technische ontwikkeling van de spelers (Onderhouden van technische vaardigheden)
- *Iedere speler zoveel mogelijk balcontacten (20 minuten techniek)
Vooral in vormpjes 1 tegen 1, 2 tegen 2. Beginnen zonder weerstand en uitbreiden met weerstand.
- *Aandacht voor pass/trap vormen met beide benen
- *Aandacht voor positiespelletjes
- *Aandacht voor aanvallen, omschakelen, verdedigen
- *Aanleren van spelprincipes doormiddel van partijvormen

Uitgangspunten voor de wedstrijd

Aanvallen

- *Wij kiezen diepte voor breedte (dus we gaan zo snel mogelijk vooruit voetballen)
- *Wij bouwen op via de ass
- *Wij spelen met opkomende backs
- *Wij proberen een '3^e man' vrij te spelen
- *Wij verplaatsen het spel zo snel mogelijk (spelverplaatsing links naar rechts etc.)

Verdedigen

- *We verdedigen compact
- *We zetten direct druk op de bal als we de bal verliezen en iedereen doet mee
- *We leren de zone te verdedigen en niet alleen de man
- *We maken het veld klein en dwingen de tegenstander naar de zijkant
- *We verdedigen fel op de bal



Omschakelen

Aanvallen:

- *De eerste pass spelen wij vooruit
- *De voorhoede en middenvelders lopen zo snel mogelijk vooruit. Verdediging sluit zo snel mogelijk aan op het moment dat dit kan.
- *We voeren het in zo'n hoog mogelijk tempo uit.
- *We zetten snelle buitenspelers snel in één tegen één situatie

Verdedigen:

- *We zetten bij balverlies direct druk op de bal
- *Druk zetten doen we in een zo'n hoog mogelijk tempo (Snel dus!)
- *We durven door te dekken
- *Alles spelers doen mee. We bewegen mee met het hele team en verdedigen agressief op de bal





VV Diepenveen O16/O17 – O19

Kenmerken leeftijdscategorie

- *Spelers kunnen soms eigenwijs overkomen en hebben graag weerwoord
- *Spelers willen gezien worden en zijn gevoelig voor sfeer
- *Spelers willen meedenken over het teamproces maar zijn ook nog met zichzelf bezig
- *Spelers zoeken uitdaging
- *Bedenk dat ook andere dingen belangrijk zijn (studie, uitgaan, relaties)

Uitgangspunten voor de training

- *Technische vaardigheid onderhouden
- *Het trainen van spelprincipes
- *Intensiteit van de training moet hoog zijn.
(Oefeningen moeten in hoge intensiteit uitgevoerd worden)

Uitgangspunten voor de wedstrijd

Aanvallen

- *Wij kiezen diepte voor breedte (dus we gaan zo snel mogelijk vooruit voetballen)
- *Wij bouwen op via de ass
- *Wij spelen met opkomende backs
- *Wij proberen een '3^e man' vrij te spelen
- *Wij verplaatsen het spel zo snel mogelijk (spelverplaatsing links naar rechts etc.)

Verdedigen

- *We verdedigen compact
- *We zetten direct druk op de bal als we de bal verliezen en iedereen doet mee
- *We leren de zone te verdedigen en niet alleen de man
- *We maken het veld klein en dwingen de tegenstander naar de zijkant
- *We verdedigen fel op de bal

Omschakelen

Aanvallen:

- *De eerste pass spelen wij vooruit
- *De voorhoede en middenvelders lopen zo snel mogelijk vooruit. Verdediging sluit zo snel mogelijk aan op het moment dat dit kan.
- *We voeren het in zo'n hoog mogelijk tempo uit.
- *We zetten snelle buitenspelers snel in één tegen één situatie



Verdedigen:

- *We zetten bij balverlies direct druk op de bal
- *Druk zetten doen we in een zo'n hoog mogelijk tempo (Snel dus!)
- *We durven door te dekken
- *Alles spelers doen mee. We bewegen mee met het hele team en verdedigen agressief op de bal

Winnen:

Coach en spelers bedenken hoe ze de wedstrijd kunnen winnen. Daarmee bereiden we iedereen voor op senioren voetbal. Je moet leren om wedstrijden te winnen. Wekelijks kan daar een iets andere aanpak voor nodig zijn. Daarbij vergeten we de spelprincipes van VV Diepenveen niet.





Spelprincipes VV Diepenveen

Aanvallen

- *Wij kiezen diepte voor breedte (dus we gaan zo snel mogelijk vooruit voetballen)
- *Wij bouwen op via de ass
- *Wij spelen met opkomende backs
- *Wij proberen een '3^e man' vrij te spelen
- *Wij verplaatsen het spel zo snel mogelijk (spelverplaatsing links naar rechts etc.)
- *We maken overlaps op de helft van de tegenstander

Verdedigen

- *We verdedigen compact
- *We zetten direct druk op de bal als we de bal verliezen en iedereen doet mee
- *We leren de zone te verdedigen en niet alleen de man
- *We maken het veld klein en dwingen de tegenstander naar de zijkant
- *We verdedigen fel op de bal
- *We zorgen dat we op onze eigen helft altijd 2 tegen 1 verdedigen. Een middenvelder geeft een links of rechtsback steun. Daardoor komen onze backs nooit in een één tegen één duel.

Omschakelen

Aanvallen:

- *De eerste pass spelen wij vooruit
- *De voorhoede en middenvelders lopen zo snel mogelijk vooruit. Verdediging sluit zo snel mogelijk aan op het moment dat dit kan.
- *We voeren het in zo'n hoog mogelijk tempo uit.
- *We zetten snelle buitenspelers snel in één tegen één situatie
- *Van onze verdediging lopen de backs altijd voor de twee centrum verdedigers op het moment dat we naar de middenlijn sprinten

Verdedigen:

- *We zetten bij balverlies direct druk op de bal
- *Druk zetten doen we in een zo'n hoog mogelijk tempo (Snel dus!)
- *We durven door te dekken. Doorschuiven van middenvelders naar aanval en verdedigers naar het middenveld.
- *Alles spelers doen mee. We bewegen mee met het hele team en verdedigen agressief op de bal



Tips om de spelprincipes te 'controleren'

Om als trainer op een simpele manier te kunnen 'controleren' of je team de gewenste spelprincipes uitvoert kun je jezelf de volgende vragen stellen.

- 1) Als mijn team de bal vooruit speelt, loopt het team dan ook vooruit?
- 2) Voeren spelers alle handelingen in de juiste intensiteit uit?
- 3) Komen mijn spelers snel genoeg in de organisatie?
- 4) Zet het hele team druk als we de bal verloren hebben?
- 5) Beweegt iedere speler mee met de bal?

Het is belangrijk dat je als trainer de spelprincipes blijft herhalen. Daarbij kun je teruggrijpen op de oefeningen die je tijdens de trainingen doet. Het zal alle spelers uiteindelijk een beeld geven die je graag aan ze mee wilt geven als trainer.





Positief en duidelijk coachen

Bij VV Diepenveen is het van groot belang dat alle spelers met plezier voetballen. Daarbij hebben wij aandacht voor positieve aandacht van de spelers. Door positief te coachen ontstaat een omgeving waarin spelers zich prettig voelen. Onderzoek heeft meermaals uitgewezen dat spelers die plezier hebben in de sport die ze beoefenen harder trainen, beter presteren en langer sporten.

"Respect van een speler verdien je als je zelf ook respectvol met de spelers omgaat"

Tien tips:

1. Praat met de spelers vooral over plezier maken en zelf beter worden.
2. Laat aan de spelers blijken dat het ok is als je tijdens een wedstrijd een fout maakt.
3. Zeg niet alleen tegen de spelers wat ze fout gedaan hebben maar vooral wat ze goed gedaan hebben en help ze door tips te geven.
4. Door te trainen op sterke punten wordt de speler alleen nog maar beter en wellicht zelfs uitblinker, hierdoor groeit het zelfvertrouwen en het gevolg is dat er met veel plezier en durf gespeeld wordt.
5. Laat de spelers vooral zelf nadenken over oplossingen.
6. Vraag na de wedstrijd aan de jongste jeugd: "was het leuk?"
7. Wanneer de spelers weten waar ze goed in zijn weten ze ook wat verbeterpunten zijn, dus vraag ze naar hun goede punten en waarvan ze zelf vinden dat ze het beter kunnen doen.
8. Behandel de spelers met respect, dan wordt jij ook met respect behandeld.
9. Geef het goede voorbeeld: blijf positief, ook richting scheidsrechter, grensrechters en tegenstanders.
10. Het corrigeren van spelers, het toespreken van een speler en soms het treffen van disciplinaire maatregelen horen ook bij het coachen. Zo'n maatregel dient wel te leiden tot een gedragsverbetering van de spelers. Stuur nooit de spelers voortijdig naar huis. Ook als ze niet willen luisteren.



Coachen 08 t/m 011

- *Wedstrijden zijn voor de spelers, laat hen zelf ontdekken welke handelingen zij moeten uitvoeren in een bepaalde situatie
- *Als er een time-out is werk dan met vraag-antwoord instructies. (Hebben we vooruit gespeeld?, hebben we samen verdedigd? Etc..)
- *Het gaat om ontwikkelen. Iedere week doen we goede dingen en kunnen we dingen beter doen. Winnen is van ondergeschikt belang
- *Houd het simpel! Blijf herhalen, herhalen en herhalen

Coachen 013 t/m 019

- *Stimuleer het individu en het team. Verdeel de aandacht over alle spelers.
- *Coach vragenderwijs. Stel vragen, laat spelers nadenken
- *Coach doormiddel van oplossingen. Geef niet aan wat spelers fout doen. Dat weten ze zelf wel.
- *Geef je team vertrouwen
- *Corrigeer negatief gedrag
- *Wees een voorbeeld voor je team. Bemoei je niet met scheidsrechter, grensrechter of tegenstander. Geen verbale strijd uitvechten





Oefenstof

Dit Technisch Opleiding Plan (TOP) heeft als doel om structuur binnen de jeugdopleiding van VV Diepenveen te creëren. Iedere trainer heeft uiteraard zijn eigen ideeën over de invulling van trainingsvormen.

Om trainers van dienst te zijn maakt de HJO in samenspraak met de TC een document met oefenvormen voor alle leeftijdscategorieën. Deze oefenvormen zijn, voor het grootste gedeelte gebaseerd op dit TOP. Alle trainers kunnen dit gebruiken als inspiratie.

Daarnaast heeft de KNVB de Rinus app gelanceerd. Op deze gratis tool kun je voor alle leeftijdscategorieën trainingen vinden.

Mocht je andere oefeningen zoeken? inspiratie nodig hebben voor je training of gewoon eens je training bespreken. Dan kun je altijd contact opnemen met de HJO van VV Diepenveen, Patrick Kieftenbelt.

Patrick is te bereiken via hjo@vvdiepenveen.nl. Uiteraard kan je hem ook telefonisch bereiken of via de app.

