



Als technisch hart Dios proberen wij onze jeugdleden (uw kinderen) dat te bieden, waar hij/zij behoefte aan heeft. Ons streven is, om elk jeugdlid binnen onze club te laten voetballen op zijn/haar niveau, ongeacht welk niveau. Wij menen dat we onze jeugdspelers het meeste plezier in voetbal geven, als we onze trainers en coaches handvatten geven om de trainingen (en wedstrijden) zo te laten plaatsvinden, dat de speler zich in het juiste tempo en op de juiste manier ontwikkelt.

Er ligt namelijk een belangrijke verantwoordelijkheid bij onze trainers en coaches (vaak welwillende ouders die energie krijgen van hun rol). Deze trainers en coaches begeleiden onze kinderen namelijk wekelijks, terwijl het overgrote deel een beperkte trainers- en pedagogische achtergrond heeft. Ga er maar eens aanstaan !

Daarom biedt het technisch hart Dios hen graag onderstaande visie/handvaten aan, in de overtuiging dat dit document kaders, achtergrond en tekst en uitleg geeft, en zo bijdraagt aan het plezier in het voetballen en het geven van trainingen en het coachen van onze jeugdleden, op welk niveau een team ook speelt en traint.

Uiteraard staat ons technisch hart open voor al uw voetbal/training gerelateerde vragen !

Met sportieve groet,

technisch hart Dios

Bernie Duwel

Ruben Kienhorst

Johan Gomes

Dennis Ladru

Erik Jansen

Arno Zondag (voorzitter)

### Visie en Ambitie Dios 2012-2015

Voor de periode 2012-2015 heeft het Technisch Hart Dios de volgende doelstelling geformuleerd, die inmiddels (ruimschoots) behaald is:

1. Elk hoogste selectieteam (van F t/m A) speelt in de 1<sup>e</sup> klasse
2. Elk hoogste selectieteam heeft een betaalde trainer, bij voorkeur gediplomeerd met minimaal TC 3/UEFA C
3. Elk selectieteam en niet-selectieteam heeft minimaal 1 trainer/coach
4. Doorstroming van talentvolle voetballers optimaliseren door stimuleren meedoen spelers uit niet-selectieteams met de laagste selectieteams
5. Selectiewedstrijden organiseren aan het einde seizoen: trainers/coaches geven hun grootste talenten op, die voetballen samen met spelers uit selectieteams, waarna leden van TH Dios hun onafhankelijke mening geven bij samenstelling voorlopige selecties van volgend seizoen
6. Train-de- trainer sessies organiseren, minimaal 2 x per jaar

### Na evaluatie, hebben we de Visie en Ambitie bijgesteld in onderstaande

#### Visie en Ambitie 2016-2020

1. Alle hoogste selectieteams spelen Hoofdklasse of Divisie niveau
2. Alle trainers van hoogste selectieteams hebben minimaal TC 3/UEFA C
3. Jaarlijks minimaal 2 O19-1 junioren door laten stromen naar Dios 1, 2 en minimaal 5 O 19 junioren naar Dios 3
4. Door ontwikkelen Interne Scouting ipv selectiewedstrijden
5. Ontwikkelen/Implementeren geïntegreerd Opleidingsplan voor gehele Jeugd
6. Budget Jeugd verhogen ten einde nieuwe KNVB structuur (O8/O9 t/m O19) te kunnen volgen, en door de hele club heen gediplomeerde trainers op de hoogste 1<sup>e</sup> jaars teams te kunnen zetten + idem op de hoogste 2<sup>e</sup> jaars teams.
7. Structuur ontwerpen en gefiatteerd krijgen door Bestuur waarbij spelers Dios 1,2,3, O19 en O17 gestimuleerd worden jeugdtrainer te worden binnen Dios jeugd
8. Manager Leagues aanstellen, zodat de trainingen Leagues + O8 en O9 gestructureerd en goed georganiseerd verlopen. (NB niet alleen de kids zetten in de Leagues hun eerste stappen op het voetbalveld, maar ook veel ouders, die vervolgens onze niet-selectieteams in de verdere jeugd blijven coachen/trainen !)

**De Basis: eerst het alfabet leren, daarna pas leren lezen....**

Ten einde elk Dios lid een zo goed en breed mogelijke basis te geven, is het Technisch Hart Dios een opleidingsmethodiek aan het ontwikkelen, waardoor elke Dios speler tot aan zijn/haar 18<sup>e</sup> jaar een zo gedegen mogelijke ontwikkeling doorloopt, die uitstekend aansluit bij Dios 1,2 en 3.

Wij geloven er in, dat zowel selectiespelers, als niet-selectiespelers enorm veel baat hebben bij een gedegen basisopleiding Voetbal, zodat de trainingen en de wedstrijden zoveel mogelijk plezier geven: niet alleen voor de spelers, maar ook voor de trainers en coaches !

Onderstaand ziet u de opzet/structuur, welke in seizoen 16/17 verder uitgewerkt/geïmplementeerd wordt:

Ontwikkel Doelen Jeugdteams sv Dios

	Onder 19/18	Onder 17/16	Onder 15/14	Onder 13/12	Onder 11/10	Onder 9/8
techniek	passen (kort)	passen (kort)	passen (kort)	passen (kort)	passen (kort)	passen (kort)
	aannemen	aannemen	aannemen	aannemen	aannemen	aannemen
	dribbelen	dribbelen	dribbelen	dribbelen	dribbelen	dribbelen
	passeren	passeren	passeren	passeren	passeren	passeren
	passen (lang)	passen (lang)	passen (lang)	passen (lang)	passen (lang)	
	koppen	koppen	koppen	koppen	koppen	
	kappen/draaien	kappen/draaien	kappen/draaien	kappen/draaien		
tactiek	kantelen	kantelen	kantelen	kantelen	kantelen	
	aanspeelbaar zijn	aanspeelbaar zijn	aanspeelbaar zijn	aanspeelbaar zijn	aanspeelbaar zijn	
	vrije man zijn/vinden	vrije man zijn/vinden	vrije man zijn/vinden	vrije man zijn/vinden	vrije man zijn/vinden	
	dode spelmomenten	dode spelmomenten	dode spelmomenten	dode spelmomenten	dode spelmomenten	
	verdedigen	verdedigen	verdedigen	verdedigen	verdedigen	
	aanvallen	aanvallen	aanvallen	aanvallen	aanvallen	
	(door)schuiven	(door)schuiven	(door)schuiven	(door)schuiven		
	spel verplaatsen	spel verplaatsen	spel verplaatsen	spel verplaatsen		
	verdedigen als team	verdedigen als team	verdedigen als team	verdedigen als team		
	aanvallen als team	aanvallen als team	aanvallen als team	aanvallen als team		
	opbouw varianten	opbouw varianten				
	aanvals varianten	aanvals varianten				
	spel 'lezen'					
	positioneel dekken					

### **De Trapturfjes en de Leagues: de basis van veel voetballers !**

Binnen de leeftijdscategorie 5-10 jaar draait het trainen en voetballen maar om 2 zaken: het spelenderwijs bijbrengen van basistechnieken van voetbal en het stimuleren van de voetbal- en motorische ontwikkeling. Eigenlijk kent voetbal een grote gelijkenis met het leren op school: het ene kind is leergieriger, enthousiaster en talentvoller dan het andere. Daarom hebben we bij sv Dios verschillende teams op verschillende niveaus, zodat elk kind traint en voetbalt (dus zich ontwikkelt) op zijn eigen niveau en tempo. We beginnen in de Trapturfjes dus erg spelenderwijs, waarbij de kinderen wel hier en daar met een voetbal spelen, maar zeker ook zonder bal. Dat is vaak al moeilijk genoeg !

Voor kinderen van 5-8 jaar is het erg belangrijk dat ze de basis van voetbal leren. Zie dat maar als het leren van het alfabet, en de tafels van 1 t/m 10. Zonder deze basiskennis, wordt de rest van de schooltijd natuurlijk erg lastig... voor voetbal geldt hetzelfde: Indien de balcontrole (nog) onvoldoende is, is hierop trainen essentieel voor de kinderen. Daarom zullen de trainingsoefeningen vooral gefocust moeten zijn op het trainen van basisvaardigheden, zoals passen, dribbelen, passeren en schieten.

Begin dus niet met moeilijke oefeningen, als je ziet dat je spelers de basis nog niet onder de knie hebben. Trainers die te vlug de volgende 'stap' maken, vergeten dat veel kinderen daardoor niet kunnen voldoen aan hun eigen (en hun ouders) verwachtingen, met alle gevolgen van dien. En dat is precies wat we allen niet willen !

Er zijn alleen al meer dan 60 pass-, dribbel-, passeer- en schietoefeningen te vinden op [ajaxonline.nl](http://ajaxonline.nl), dus keuze en afwisseling genoeg (zowel voor de spelers, als voor de trainers). Bouw een training dus altijd op rond deze thema's, en herhaal dit in diverse vormen: dit zorgt ervoor dat die kinderen elke week iets beter kunnen voetballen, want voetbal begint bij passen, aannemen, dribbelen en schieten.

### **Categorie 6 t/m 8 jaar: Champions-, World-, Dios League en O9/ O8 pupillen**

Bovenstaande is ook de reden waarom Dios een Champions League, World League en Dios League heeft, en slechts 2 x O9 en 2 x O8 selectieteams: elke speler van 6 jaar speelt eerst in de CL (op kleine veldjes, veel balcontacten, dus veel passen, dribbelen, passeren en schieten, geen vaste positie, geen keeper). Vervolgens bekijken we welke spelers 'voorlopen' qua ontwikkeling of talent, en die dus toe zijn aan uitdagender ontwikkelstof. Die spelers komen in aanmerking voor een plek in de O8-1/O8-2 en O9-1/O9-2. In de World League spelen alle 7 en 8 jarige kinderen die de basistechnieken nog verder moeten aanscherpen, en in de Dios League spelen de 7 en 8 jarige kinderen die qua ontwikkeling tussen de World League en O9/O8 selectie inzitten.

Binnen de Leagues hebben de kinderen namelijk veel meer balcontacten, en uitdagende weerstand, dan als we ze in een O9/O8 team laten voetballen, op een half veld met 7 tegen 7.



Daarom spelen ze 4 x 4 (CL), 5x5 (WL) of 6x6 (DL). Op een half veld voetballen kost kinderen

immers meer kracht (groter veld), meer inspanning (want meer tegenstanders en medespelers) en meer inzicht, wat de ontwikkeling van kinderen niet ten goede komt. Immers: deze kinderen hebben nog moeite genoeg met de bal zelf ! Daarnaast biedt het ook voordelen voor de trainers/coaches: hoe kleiner de groep is die je traint, des te meer aandacht je aan ze kan geven.

### **Categorie 9-10 jaar (O10/O11 teams)**

Voor de O10/O11 spelers (leeftijd 9-10 jaar) geldt precies hetzelfde: we motiveren onze trainers om de basistechnieken goed te blijven aanscherpen en aan te leren, voordat de stap door gemaakt wordt naar trainen op 'extra' stof, zoals passen over grotere afstand, positioneel goed bewegen, of 'de vrije man' opzoeken en verdedigen/opbouwen. Veel spelers in de E leeftijd, spelen voor het eerst op een half veld, en moeten wennen aan de grootte van het veld, meerdere (mede)spelers, een scheidsrechter en het spelen van uitwedstrijden. Weet dat ook profvoetballers (Messi, Ronaldo) op elke training pass/schiet/dribbel/af rond/passeer oefeningen doen: trainers die hier niet/nauwelijks op trainen, doen hun spelers dus eigenlijk veel tekort !

### **Categorie 11-12 jaar (O12/O13 teams)**

Binnen de O12/O13 leeftijd (11-12 jaar) volgt de overstap naar 11 tegen 11 voetballen op een heel veld. De kinderen krijgen te maken krijgen met een aantal grote veranderingen zoals meer tegenstanders, meer medespelers, een vaste positie hebben, buitenspel, een groot veld.

Ook hier geldt weer de vergelijking met school: zie het als de overgang van de basisschool naar de middelbare school. Genoeg veranderingen voor de kinderen (en de trainers !) om rekening te houden met een gewenningsfase van enkele weken.

Voor onze trainers geldt: ga te raden bij de coördinator en de hoofdtrainer van de O12/O13; zij kunnen je prima op weg helpen, op basis van hun ervaring. Maar ook andere O12/O13 trainers hebben vaak ervaring, dus help elkaar.

Qua trainingen en wedstrijden wordt er anders getraind, waarbij het niveau aan het begin van het seizoen weer het uitgangspunt is. Zitten de basistechnieken er goed in ? dan kan getraind worden op het ontwikkelen van andere aspecten, zoals positie spel, specifieke aanval/middenveld of verdedigende taken en andere tactische en technische taken. Uiteraard naast het aanscherpen van de basistechnieken rondom passen/schieten/dribbelen en passeren. Al dit soort oefeningen zijn terug te vinden op [ajaxonline.nl](http://ajaxonline.nl).



### **Categorie 13-18 jaar (O14-O19 teams)**

In de O14/O15/O16/O17/O18/O19 zijn de trainingen vooral gericht op het doorontwikkelen van technische en tactische vaardigheden, naast (daar is ie weer) het aanscherpen van de basistechnieken.

Juist binnen deze leeftijds categorieën is het fysieke aspect dominant aanwezig: de ene speler is al 1.98, terwijl de andere nog 1.56 groot is en beiden zijn 16 jaar oud. Daarnaast speelt de pubertijd mee, wat ook zijn weerslag heeft op de geestelijke gesteldheid: voor sommige kinderen betekent deze periode een tijd van 'het vinden van een nieuwe balans'. En daar krijgen onze jeugdtrainers en -leiders allemaal mee te maken.....Gelukkig groeien wij, als ouders en trainers, vaak 'mee' met onze kinderen, maar het valt soms niet mee. Uitdaging is dan ook om de aandacht van spelers in deze categorieën vast te houden, en ze voldoende uitdagingen te geven.

Ook hiervoor zijn specifieke trainingsvormen en -oefeningen te vinden op onze trainingssite, zodat elke trainer van een O16-O19 team uitstekend kan bieden wat de leeftijd en het speelniveau vraagt.

Maar dan moet de basis wel goed zijn, dus passen bij het niveau waarop het team speelt !

Succes en veel plezier gewenst !

Namens technisch hart Dios  
Arno Zondag  
Voorzitter Technisch Hart Dios