



HOOFDSTUK 1

OPLEIDINGSVISIE

JEUGDOPLEIDING

MISSIE JEUGDOPLEIDING

DCG wil de beste *voorstrevende en innoverende* regionale opleiding in Amsterdam worden. Zelfopgeleide spelers, die de eigen *herkenbare spelprincipes beheersen* stromen door naar de Onder 13.1 (vanuit onderbouw) en Zon.1 (vanuit bovenbouw). Spelers worden gekenmerkt door hun *creativiteit, lef, initiatief* en zijn ten allen tijden *naar voren gericht*.

VISIE OP OPLEIDEN IN DE ONDERBOUW

De ontwikkeling van de *individuele speler* en daarna het team gaan altijd voor op het behalen van resultaat. Het leren *controleren van de bal* en het *domineren van de 1v1* in elke voorkomende situatie op het veld, zodat zij te allen tijde de bal in bezit weten te houden. *Creativiteit* en *initiatief naar voren* zijn kenmerkend voor onze jeugdspelers in de onderbouw.

VISIE OP OPLEIDEN IN DE BOVENBOUW

De ontwikkeling de *individuele speler* en daarna het team gaan altijd voor op het behalen van resultaat. Het beheersen van de vereiste handelingen i.r.t. de eigen spelprincipes dienen in de jeugdopleiding ontwikkeld te worden. *Zelfregulerende* spelers die zich *adaptief* opstellen zijn kenmerkend voor onze jeugdspelers in de bovenbouw.

OPLEIDINGSMETHODIEK

In de jeugdopleiding van DCG staat het op een gestructureerde, veelzijdige wijze ontwikkelen van het talent van elke jeugdspeler centraal.. Wil er sprake zijn van ontwikkeling van betere voetballers, kijken wij bij DCG niet zozeer naar de verbetering van de prestatie, maar wel of de speler het geleerde eigen heeft weten te maken. Het gaat namelijk niet om het onmiddellijke effect van de oefening op de prestatie, maar om de gevolgen op langere termijn. Hoe richten wij bij DCG onze opleiding in?

DNA VAN DCG

- *Dominant* aan de bal tijdens de wedstrijd;
- *Creatief* vaardige spelers met een goede techniek;
- Oplossingen zijn *naar voren gericht*;
- Met veel *lef en initiatief* wordt het spel gespeeld;
- Een *ongekend doorzettingsvermogen* ongeacht de stand van de wedstrijd.

SPELPRINCIPES AANVALLEN

- Ruimtes *groot maken/houden* aan de bal.
- Creëer een overtal* rondom de bal.
- Naar *voren gericht* spelen.
- Minimaal *1-2 afspeelmogelijkheden*;
- In de bal* en *diepgang* afwisselen;
- Snelste weg* naar het doel.

SPELPRINCIPES VERDEDIGEN

- Ruimtes *klein maken/houden* zonder de bal;
- Dwing tegenstander een kant op*;
- Als speler *min. 2 spelers verdedigen*;
- Snel/intensief/kort dekken* op de bal.

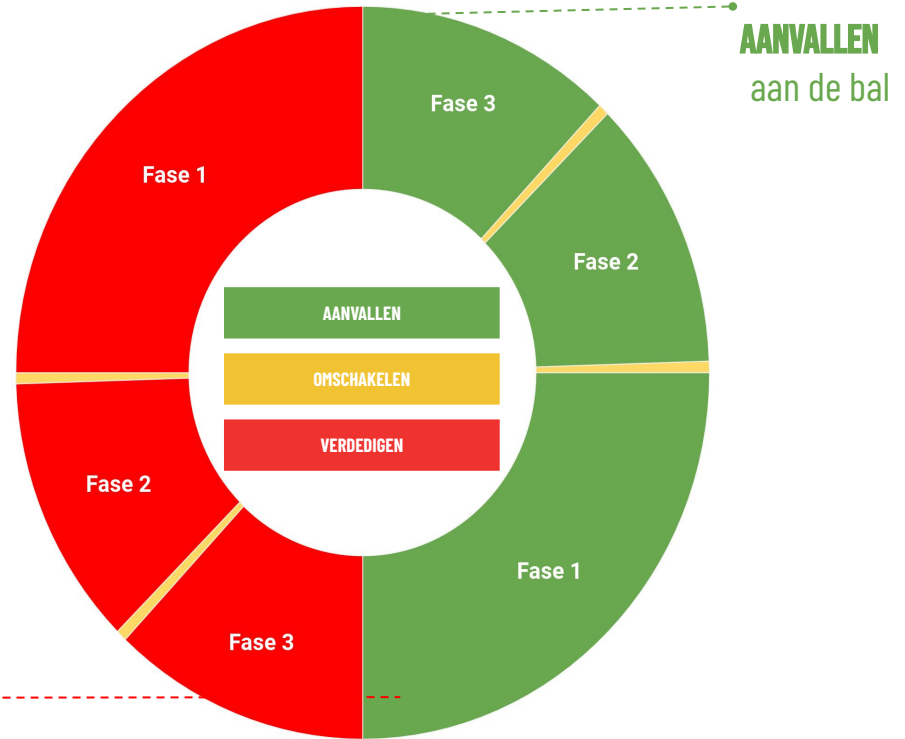
SPELPRINCIPES OMSCHAKELLEN

- 1e 2 acties* direct naar voren gericht;
- Direct druk* na balverlies.

PERIODISEREN VAN VOETBALLEN

Om een planmatige en gerichte opleiding te kunnen bieden aan al onze jeugdspelers passen wij het periodiseren toe. De periodisering is onderverdeeld in de verschillende fasen binnen de teamfuncties (aanvallen, verdedigen en omschakelen). Gedurende het hele seizoen wordt er procesmatig gewerkt aan het ontwikkelen van de bijbehorende voetbalvaardigheden. Om deze teamfuncties gericht te ontwikkelen wordt er gebruik gemaakt van een vier weken durende cyclus. Deze worden onderverdeeld in een aantal cycli. De verdeling bestaat uit 2 weken aanvallen, 1 verdedigen en 1 neutraal.

CYCLUS	WEEK 1
	Aanvallen (en eventueel omschakelen naar verdedigen)
	WEEK 2
	Aanvallen (en eventueel omschakelen naar verdedigen)
WEEK 3	
Verdedigen (en eventueel omschakelen naar aanvallen)	
WEEK 4	
Neutraal (herhalen)	



TRAININGEN ONDERBOUW

In de onderbouw stellen we de *ontwikkeling van het individu*, daarna het team voor op het behalen van resultaat. Het leren *controleren van de bal* en het *domineren van de 1v1* in elke voorkomende situatie op het veld. Spelers in de onderbouw dienen daarmee in staat te zijn om de tegenstander (alleen of samen) te kunnen domineren op elke gedeelte van het veld en in elke voorkomende situatie.

De oefenvormen binnen de trainingen zijn dusdanig ingericht dat deze invulling geven aan de ontwikkeling van de spelprincipes en de daarvan afgeleide 1v1. Handelingen met- en zonder bal, gekoppeld aan diezelfde spelprincipes (1v1 afgeleid hiervan) staan dan centraal in de trainingen. Een training wordt vormgegeven van *simpel* (weinig weerstand) *naar complex* (veel weerstand).

Warming-up

Een oefenvorm (zoveel als mogelijk) met bal, gericht op de ontwikkeling van de *motorische vaardigheden* of een oefenvorm specifiek gericht op het grondmotorische vaardigheden.

Techniek

Het accent op het *aanleren van functionele techniek* voor het uitvoeren van de spelprincipes en het beheersen van het hieraan gekoppelde 1v1. Verschillende elementen van voetballen (techniek, dribbel, pass, schot, aanname e.a.) worden geïntegreerd in een oefenvorm zonder weerstand van de tegenstander.

Partijvorm 1v1/2v1

Het accent op het *toepassen van technieken* (betreffende 1v1) onder hoge weerstand van de tegenstander. De oefenvorm brengt de speler continu in de situatie in een wedstrijd gerelateerde situatie waarbij de vereiste handelingen worden toegepast.

Partijvorm 2v2/3v2/3v3

Het accent op het toepassen van technieken *in combinatie met een medespeler*. De oefenvorm brengt de speler(s) herhaaldelijk in de situatie, waarin speler met- en zonder de bal vereiste handelingen weten toe te passen.

Partijvorm

Het accent op het *ontwikkelen van een spelprincipe* binnen de betreffende teamfunctie in die week. In kleine ruimtes en kleine aantallen dienen spelers de vereiste handelingen binnen het uitvoeren van het principe weten toe te passen. Op minstens één training in de week wordt in de betreffende speelrichting gespeeld, om de vertaling van de vereiste handelingen naar de wedstrijd te vereenvoudigen.

TRAININGSSTRUCTUUR - SELECTIE ONDERBOUW

Aanvallen Fase 1 - Vooruit spelen

TRAININGSDAG 1

Warming up/Motoriek

5-10 minuten

Techniek

15-20 minuten

1v1/2v1

15-20 minuten

2v2/3v2/3v3

15-20 minuten

Partijvorm

20-30 minuten

TRAININGSDAG 2

Warming up/Motoriek

5-10 minuten

Techniek

15-20 minuten

1v1/2v1

15-20 minuten

2v2/3v2/3v3

15-20 minuten

Partijvorm

20-30 minuten



TRAININGSSTRUCTUUR - NIET-SELECTIE/MEIDEN

Aanvallen Fase 1 - Vooruit spelen

Trainingsdag

Techniek/Motoriek

15 minuten



2v2/3v2/3v3

15 minuten

1v1/2v1

15 minuten

Partijvorm

15 minuten

TRAININGSSTRUCTUUR - MINI'S

Trainingsdag

Techniek/Motoriek

15 minuten



Partijvorm

10 minuten

1v1

15 minuten

TRAININGEN BOVENBOUW

In de bovenbouw stellen we de *ontwikkeling van het individu*, daarna het team voor op het behalen van resultaat. Het ontwikkelen van de vereiste handelingen i.r.t. onze spelprincipes staan centraal in de bovenbouw. Spelers in de bovenbouw dienen daarmee in staat te zijn om op een herkenbare wijze de tegenstander (alleen of samen) te domineren op elke gedeelte van het veld en in elke voorkomende situatie.

De oefenvormen binnen de trainingen zijn dusdanig ingericht dat deze invulling geven aan de ontwikkeling van de spelprincipes. Handelingen met- en zonder bal, gekoppeld aan diezelfde spelprincipes staan dan centraal in de trainingen. Een training wordt vormgegeven van *simpel* (weinig weerstand) naar *complex* (veel weerstand).

Warming-up

Een klassieke loopvorm met/zonder bal, waarbij de spelers wordt voorbereid op de te leveren fysieke inspanning.

Principevorm 1

Een oefenvorm waarbij in een vereenvoudigde situatie *de vereiste handelingen* i.r.t. de spelprincipes trainbaar worden gemaakt. Verschillende elementen van voetballen (techniek, dribbel, pass, schot, aanname e.a.) worden geïntegreerd in een oefenvorm zonder/met weerstand van de tegenstander.

Principevorm 2/3

Een oefenvorm waarbij in een complexere situatie *de vereiste handelingen* i.r.t. de spelprincipes trainbaar worden gemaakt. Verschillende elementen van voetballen (techniek, dribbel, pass, schot, aanname e.a.) worden geïntegreerd in een oefenvorm zonder/met weerstand van de tegenstander.

VCT

Vanaf de Onder 16 krijgen spelers *1x in de week een voetbal conditionele prikkel*, waarbij de relatie met het spelprincipe zo veel als mogelijk wordt gerealiseerd in elke oefenvorm.

Partijvorm

Het accent op het *ontwikkelen van een spelprincipe* binnen de betreffende teamfunctie in die week. In kleine/middelgrote/grote ruimtes en kleine/grote aantallen dienen spelers de vereiste handelingen binnen het uitvoeren van het principe weten toe te passen. Op alle trainingen in de week wordt in de betreffende speelrichting gespeeld, om de vertaling van de vereiste handelingen naar de wedstrijd te vereenvoudigen.

Aanvallen Fase 1 - Vooruit spelen

TRAININGSDAG 1

Warming up

5-10 minuten

Principevorm 1

15-20 minuten

Principevorm 2

15-20 minuten

Principevorm 3

15-20 minuten

Partijvorm

20-30 minuten

TRAININGSDAG 2

Warming up

5-10 minuten

Principevorm 1/VCT

15-20 minuten

Principevorm 2

15-20 minuten

Principevorm 3

15-20 minuten

Partijvorm/VCT

20-30 minuten

TRAININGSDAG 2

Warming up

5-10 minuten

Principevorm 1

15-20 minuten

Principevorm 2

15-20 minuten

Principevorm 3

15-20 minuten

Partijvorm

20-30 minuten

ALGEMENE EISEN OEFENVORMEN

Binnen de jeugdopleiding streven wij naar een zo *groot mogelijk effectief leerrendement*, in een kort tijdsbestek.

De oefenvormen binnen de jeugdopleiding van DCG kennen alle onderstaande eisen waaraan zij dienen te voldoen, om dit streven te kunnen realiseren:

- Dusdanig ingericht dat deze invulling geven aan de *ontwikkeling van de spelprincipes*;
- Trainen *onder weerstand* zorgt voor een effectiever leerrendement, vanwege perceptie en actie. *Zonder weerstand* trainen zien wij als *middel*;
- *Integratie van meerdere voetbalelementen* (dribbelen, techniek, passen, kaatsen e.a.) in een oefenvorm is vereist;
- Toepassing van het *impliciet leren* waarbij het afbakenen van ruimtes in alle oefenvormen en het gebruik van analogie (metaforen) essentieel is;

- Toepassing *differentieel leren* binnen een oefenvorm minimaal 2x per maand (omgeving, middelen, opdrachten);
- *Voldoende variatie* om het brein continu te kunnen blijven prikkelen. Variëren in organisatie, technieken, opdrachten, hulpmiddelen e.a.;
- *Veel herhaling* binnen oefenvorm met een hoge intensiteit;



BEGELEIDEN VAN VOETBALLLEN COACHEN

De doelstelling van de trainer/coach moet liggen binnen de op dat moment geldende fasen van het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Om te weten welke keuzes je kunt maken in een bepaalde situatie, moet het *teamdoel en de individuele taak* duidelijk zijn.

Wij beschouwen *wedstrijden als een verlengde van de trainingen* en als middel om beter te worden. Natuurlijk willen we ook in de jeugdopleiding wedstrijden winnen. Echter zodra het resultaat centraal staat, wordt de creativiteit van de spelers die lef tonen beperkt.

Autonomie

Om de creativiteit te bevorderen is het van belang dat spelers worden gestimuleerd om *eigen keuzes te maken* (autonomie). Autonomie wordt in deze context beschreven als keuzevrijheid in handelen van een individuele speler. De speler wordt dus vrijgelaten in keuzes maken, en wordt hierin alleen begeleid door de trainers/coaches.

WEDSTRIJDEN

Als trainer/coach is het *wedstrijdresultaat ondergeschikt* aan jouw verantwoordelijkheid, elke speler doelgericht bezig te laten zijn met de bal en alle spelers stimuleren samen te spelen. Jij leert ze samen aan te vallen, te verdedigen en om te schakelen. Het voorkomen van nederlagen behoort niet tot de verantwoordelijkheid van de trainer/coach.

WEDSTRIJD

Voor- bespreking 5-15 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Instrueren/opdrachten meegeven (team → Individu)• Visualiseren van oplossingen• Vragenderwijs coachen
1e helft	<ul style="list-style-type: none">• Begeleidend coachen• Bewaken/complimenteren van instructies/opdrachten
Rust- bespreking 5 - 10 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Evalueren beter, vaker, sneller• Vragenderwijs coachen• Instrueren/opdrachten meegeven (team → Individu)
2e helft	<ul style="list-style-type: none">• Begeleidend coachen• Bewaken/complimenteren van instructies/opdrachten
Nabespreking 5 - 10 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Evalueren beter, vaker, sneller• Vragenderwijs coachen• Instrueren/opdrachten meegeven (team → Individu)