sv DIEMEN

LOKALE JEUGDOPLEIDING

BIJLAGE 1 · TECHNISCH HART

Opleidingsvisie 2026–2029

Spelprincipes, basisvaardigheden, speelwijze & periodisering – de praktische leidraad voor trainers, van O6 tot en met O19.

“Eén club. Eén richting. Eén belofte.”

Inhoudsopgave

Opleidingsvisie sv Diemen 2026–2029

01	Opleidingsvisie & De 5 van Diemen	1
02	O6 t/m O7 – Pre-fase	7
03	O8 t/m O9 – Onderbouw	10
04	O10 – Onderbouw	13
05	O11 t/m O12 – Bovenkant onderbouw	16
06	Speelwijze & O13 – Middenbouw	20
07	O14 t/m O15 – Middenbouw	27
08	O16 t/m O17 – Bovenbouw	31
09	O19 – Bovenbouw	35
10	Keeperontwikkeling, Maatwerk & Slot	39

Opleidingsvisie & De 5 van Diemen

Spelprincipes, Basisvaardigheden, Speelwijze & Periodisering – Eén club. Eén richting. Eén belofte.

Voor de leesbaarheid is in dit document gekozen voor de term 'spelers'. Hiermee worden zowel jongens als meisjes bedoeld.

Bij sv Diemen leiden we spelers op vanuit één gezamenlijke richting: Eén club. Eén richting. Eén belofte. Iedere speler telt, iedere trainer maakt verschil en samen maken we de club. Dat betekent dat wij werken met een herkenbare leerlijn die past bij de leeftijd, het niveau, de ambitie en de beleving van onze jeugdspelers.

Voor sv Diemen betekent periodisering dat wij de inhoud van trainingen en wedstrijden planmatig organiseren over het seizoen. De jaarplanning geeft richting, de training is het oefenmoment en de wedstrijd is het belangrijkste meetmoment. We gebruiken wedstrijden niet alleen om te winnen, maar vooral om te zien of spelers beter begrijpen wat wij trainen. De vraag is steeds: herkennen spelers de situatie, maken ze een logische keuze en voeren ze die keuze met lef en kwaliteit uit?

Onze periodisering is een praktische leidraad voor trainers en coördinatoren. De trainer mag bijsturen op basis van wat hij ziet in de wedstrijd, maar doet dat altijd binnen de rode draad van sv Diemen en in afstemming met de Hoofd Jeugdopleiding of het Technisch Hart. Zo houden we herkenbaarheid in de opleiding en blijft er ruimte voor maatwerk per team, speler en ontwikkelingsniveau.

De identiteit van sv Diemen

Wij hebben bij sv Diemen een speelstijl die past bij onze identiteit en kernwaarden. Daarvoor hebben we "De 5 van Diemen", vijf waarden en kenmerken die we vanaf de allerjongste jeugd aanleren, benadrukken en uitdragen. Deze vijf vormen de ruggengraat van onze jeugdopleiding. Ze zijn leidend in de manier waarop we trainen, coachen, begeleiden én met elkaar omgaan.

De 5 van Diemen

1 **Plezier**

Voetbal begint met plezier. Spelers die lachen, durven. En wie durft, ontwikkelt. Bij sv Diemen is plezier geen bijzaak, het is de basis.

2 **Inzet**

Niet iedereen heeft hetzelfde talent, maar inzet is voor iedereen bereikbaar. Wij waarderen spelers die willen leren, alles geven en er staan voor hun team.

3 **Teamgeest**

Voetbal is samenwerken. We stimuleren spelers om naar elkaar te luisteren, samen te werken, en elkaar sterker te maken. Alleen ga je sneller, samen kom je verder.

4 **Respect**

We leren onze spelers dat respect vanzelfsprekend is. Voor de scheidsrechter, tegenstander, je trainer, ouders én jezelf.

5 **Eigen kracht**

We helpen spelers om hun eigen kwaliteiten te ontdekken en te benutten. Fouten maken mag. Sterker nog: het moet. Zelfvertrouwen groeit op het veld.

De 5 kenmerken van 'Ons sv Diemen' voetbal

1	2	3	4	5
Hoge intensiteit	Gevarieerd & dynamisch	Compacte organisatie	Initiatief	Creativiteit

- ✓ **Hoge intensiteit** – op afstanden, in sprints en aantal acties
- ✓ **Gevarieerd en dynamisch** – onvoorspelbaar voor de tegenstander
- ✓ **Een compacte organisatie** – aan- en terug sluiten
- ✓ **Initiatief** – aanvallend en dominant, wij willen bepalen
- ✓ **Creativiteit** – eigen keuzes en oplossingen van spelers

Ontwikkelingsfases binnen sv Diemen

De ontwikkelingsfases helpen de trainers om keuzes te maken die passen bij de leeftijd en ontwikkeling van de spelers. Naarmate spelers ouder worden, verschuift het accent van ontdekken en balvaardigheid naar samenwerken, begrijpen en uitvoeren binnen de speelwijze. Zo bouwen we stap voor stap aan herkenbare, zelfstandige en moedige spelers die met plezier én ambitie voetballen bij sv Diemen.

Fase	Leeftijd	Kernwoord	Spelvorm	Hoofdaccent	Coachingstijl
Pre-fase	O6 t/m O7	Ontdekken	4v4	Meester worden over de bal	Enthousiasmerend, speels en veilig
Onderbouw	O8 t/m O10	Leren	6v6	Balvaardigheid, vooruit en eerste samenwerking	Positief, voordoen, kort coachen
Bovenkant onderbouw	O11 t/m O12	Verbinden	8v8	Techniek koppelen aan inzicht en samenwerking	Vragend, corrigerend en stimulerend
Middenbouw	O13 t/m O15	Begrijpen	11v11	Spelen vanuit positie, linie en teamfunctie	Reflectief, coachend en duidelijk
Bovenbouw	O16 t/m O19	Uitvoeren	11v11	Presteren binnen speelwijze en teamafspraken	Analytisch, begeleidend en resultaatbewust

Spelprincipes, basisvaardigheden en speelwijze van sv Diemen

Van belofte naar prestatie

Binnen sv Diemen werken wij in onze jeugdopleiding toe naar een herkenbare speelwijze en de daarbij horende spelprincipes. Deze principes zijn gekoppeld aan de teamfuncties (opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen) en bijbehorende teamtaken.

Onze spelprincipes vormen de rode draad in de gehele jeugdopleiding. Zij keren in alle leeftijdscategorieën terug en worden stapsgewijs verdiept. Hiermee creëren wij een doorlopende leerlijn en uiteindelijk een herkenbare speelwijze die aansluit bij de identiteit en kernwaarden van sv Diemen.

In de onderbouw werken we vanuit een jaarplanning aan de basisvaardigheden en maken de spelers spelenderwijs kennis met de spelprincipes. In de midden- en bovenbouw werken wij vanuit een jaarplanning aan onze speelwijze. Binnen het voetbaltechnische beleidsplan wordt gedurende het seizoen de aandacht door de gehele opleiding op dezelfde accenten gelegd. Er staat steeds een nieuw thema centraal waarin de spelintenties en spelprincipes van het sv Diemen-voetbal aangeleerd worden. De wedstrijd op zaterdag wordt net als de trainingen gezien als middel om spelers te ontwikkelen.

Spelprincipes sv Diemen (14)

De speelwijze van sv Diemen is opgebouwd met spelprincipes die in elke leeftijdscategorie worden toegepast. Deze principes zijn afzonderlijk en per leeftijdscategorie uitgewerkt en bestaan uit: overtal creëren, ruimte maken, de tegenstander lokken of uitspelen, het spel verplaatsen, de rol van de derde man benutten, diep denken, lopen en spelen, omgaan met lange bal en tweede bal, restverdediging toepassen, counters verdedigen, de 5 seconden regel hanteren, voorkomen dat je wordt uitgespeeld, vooruit verdedigen, speelveld compact houden.

Leeftijdscategorie	O6	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O13	O14	O15	O16	O17	O19
AANVALLEN													
Wij bouwen verzorgd op en creëren een overtal			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Wij creëren ruimtes en spelen de tegenstander uit elkaar			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Wij lokken onze tegenstander om ruimte te creëren			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Wij spelen een tegenstander uit door een pass of actie			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Wij verplaatsen het spel om ruimte te vinden					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Wij zoeken de 3e man om het spel voort te zetten						x	x	x	x	x	x	x	x
Wij denken, wij lopen en wij spelen diep							x	x	x	x	x	x	x
Wij spelen de lange bal en winnen de 2e bal									x	x	x	x	x
OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN													
Wij zorgen voor een goede restverdediging								x	x	x	x	x	x
Wij verdedigen de counter en schakelen als team snel terug								x	x	x	x	x	x
Wij hanteren de 5 seconde regel: bij balverlies z.s.m. terugwinnen					x	x	x	x	x	x	x	x	x

Leeftijdscategorie	O6	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O13	O14	O15	O16	O17	O19
VERDEDIGEN													
Wij laten ons niet uitspelen door de tegenstander								x	x	x	x	x	x
Wij verdedigen vooruit en dekken door					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Wij maken de speelruimtes klein en blijven als team compact								x	x	x	x	x	x
OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN													
Wij denken, wij lopen en wij spelen diep en creëren z.s.m. een scoringskans								x	x	x	x	x	x
Wij houden balbezit en komen z.s.m. in een goede veldbezetting								x	x	x	x	x	x

De gedetailleerde spelprincipes zijn als bijlage beschikbaar en kunnen worden opgevraagd via het Technisch Hart van sv Diemen.

Basisvaardigheden

Zoals in de jaarplanning basisvaardigheden hierna is uitgewerkt, werken wij in de onderbouw structureel aan de voetbalhandelingen die spelers nodig hebben om zich technisch, motorisch en voetbalgericht te ontwikkelen. Deze basisvaardigheden vormen het fundament onder de verdere voetbalontwikkeling binnen sv Diemen. De jaarplanning basisvaardigheden vormt hierbij de praktische leidraad voor trainers. Per periode wordt duidelijk welke accenten centraal staan, zodat spelers stap voor stap worden voorbereid op de speelwijze en teamfuncties die vanaf de middenbouw verder worden verdiept.

Jaarplanning Basisvaardigheden Onderbouw 2026-2027

JO6-JO7 & JO8-JO12 | spelvormen, basisvaardigheden en vaste spelhervatting

Uitgangspunt	Trainvorm	Coaching	Spelhervatting
Veel balcontacten, veel herhaling en veel plezier	Altijd vanuit spelvormen en kleine partijvormen	Kort, positief en duidelijk: Vooruit! Durf! Samen!	In de onderbouw altijd: indribbelen

JO6-JO7 | Mini's

Periode	Thema	Basisvaardigheden	Leeftijdsaccent	Spelvorm / focus	Spelhervatting
Blok 1 aug-sep	Wennen aan bal & plezier	Dribbelen en drijven Balgevoel / controle Kappen en draaien	Wennen aan bal, trainer, groep en veld. Veel vrije balcontacten, ontdekken en plezier maken.	1v1, 2v1, 3v2, 4v4 Veel eigen bal en veel succesbelaving	Indribbelen
Blok 2 okt-nov	Richting doel	Aannemen en meenemen Gericht schieten Passen over de grond	Bal meenemen, richting herkomen en op doel afgaan.	Kleine doelen, mikken, veel herhalen Actie naar voren	Indribbelen
Blok 3 dec-jan	Durven spelen	Dribbelen en drijven Passeren Bal beschermen	Fouten mogen maken, blijven proberen, bal beschermen.	Veel 1v1-vormen Fouten mogen maken	Indribbelen
Blok 4 feb-mrt	Samen eerste stap	Passen over de grond Vrijkomen / loskomen Aannemen en meenemen	Kijken waar ruimte is, samen starten, maar nog steeds veel eigen balacties.	2v1, 2v2, 3v3 Leren kijken en bewegen	Indribbelen
Blok 5-6 apr-jun	Herhalen & plezier	Schieten, dribbelen, draaien Alles gemengd en favoriete handelingen	Veel scoren, veel 1v1, kleine partijtjes en succesbelaving.	Wedstrijdgerichte partijvormen, spelletjes en toernooivormen	Indribbelen

JO8-JO12 | Onderbouw

Periode	Thema	Basisvaardigheden	Leeftijdsaccent	Spelvorm / focus	Spelhervatting
Blok 1 aug-sep	Durven aan de bal	Dribbelen en drijven Passeren Balgevoel / controle	JO8-9: veel actie JO10-12: tempo omhoog	1v1, 2v1, 3v2, 3v3, 4v4 Veel balcontacten	Indribbelen
Blok 2 sep-okt	Aannemen en vooruit	Aannemen & meenemen Bal beschermen en vrijmaken	JO8-10: open draaien JO11-12: onder lichte druk	Kleine ruimtes, aannemen in speelrichting	Indribbelen
Blok 3 okt-nov	Samenspelen	Passen over de grond Kaatsen / 1x raken Vrijkomen / loskomen	JO8-9: eenvoudige combinaties JO10-12: sneller handelen	3v1, 4v1, 4v2, 5v2 en 4v4+1	Indribbelen
Blok 4 nov-dec	Richting doel	Afwerken Passeren Dribbelen	JO8-10: veel herhalingen JO11-12: schot of actie kiezen	Afrondvormen, kleine doelen, partijvormen	Indribbelen
Blok 5 jan-feb	Verdedigen na balverlies	Technisch verdedigen Bal afpakken Doorspelen	JO8-9: direct jagen JO10-12: duel + houding	1v1 verdedigend, omschakelvormen	Indribbelen
Blok 6 feb-mrt	Passen & verleggen	Passen over de grond Passen door de lucht Aannemen	JO8-10: korte afstand JO11-12: grotere afstanden	Positiespel en spelverlegging	Indribbelen
Blok 7 mrt-jun	Samen kansen maken	Vrijkomen Kaatsen Afwerken	JO8-9: aanspeelbaar worden JO10-12: voor/na de pass bewegen	3v3, 4v4, 5v5 naar doel	Indribbelen

Basis: veel balcontacten, plezier, herhaling en positief coachen | sv Diemen

Jaarplanning Basisvaardigheden – oorspronkelijke tabel.

O6 t/m O7 – Pre-fase

Wennen aan voetballen

Pedagogische uitgangspunten (de 5 van sv Diemen)

1 **Plezier staat altijd voorop**

Kinderen in deze leeftijd moeten met enthousiasme naar de training komen en met een goed gevoel naar huis gaan.

2 **Kort uitleggen, veel voordoen**

De spanningsboog is kort, dus trainers gebruiken weinig woorden en laten vooral zien wat de bedoeling is.

3 **Iedereen is voortdurend bezig**

We vermijden lange wachtrijen en zorgen voor veel balcontacten, zodat kinderen al spelend leren.

4 **Positieve en veilige begeleiding**

Fouten maken hoort erbij. Trainers prijzen lef, inzet en proberen, zodat kinderen durven ontdekken.

5 **Vaste structuur geeft rust**

Een herkenbare opbouw van de training helpt kinderen zich veilig te voelen en sneller te leren.

Hoe kinderen in deze leeftijdsfase zijn

Kinderen in deze leeftijd zijn snel afgeleid, echt. Hun spanningsboog is kort en voor je het weet zijn ze weer met iets anders bezig. Voetbal draait voor hen vooral om de bal zelf, niet om de tegenstander of het winnen van een potje. Samenspelen? Dat is nog lastig. Hun beweging is speels en soepel, maar ze hebben nog weinig kracht. Ze ontdekken de wereld, en dat zie je terug op het veld.

Wat we willen bereiken

Bij sv Diemen staat plezier altijd op één. We willen dat kinderen blij naar de training komen en weer naar huis gaan. Ze leren baas te worden over de bal, met zelfvertrouwen dribbelen en van richting veranderen. Ze leren schieten en daarbij mikken en de snelheid van de bal variëren. Ook leren ze de bal aannemen en meenemen terwijl ze in beweging zijn. Door veel te herhalen leren kinderen spelenderwijs.

Waar trainers op letten

Onze trainers zorgen voor een veilige plek waar kinderen met plezier durven te ontdekken en proberen. Wij laten iedereen met een eigen bal werken tijdens oefeningen, en kiezen voor veel variatie en korte uitleg. Wij laten het vooral zien in plaats van lang uit te leggen. Wij gebruiken hun idolen als voorbeeld. We verwachten nog niet dat ze samenspelen. De focus ligt op de bal en het kind zelf.

Hoe trainen we?

We starten altijd met een warming-up mét bal, en eigenlijk doen we alles met de bal. We streven naar maximaal 10 kinderen per trainer, zodat er ruimte is voor persoonlijke aandacht. De nadruk ligt op de basisvaardigheden, leren via spelletjes en herhaling. Veel balcontact is belangrijk: oefenen, spelen, herhalen. Tijdens het partijspel laten we de kinderen lekker zelf spelen en leren, de trainers kijken en begeleiden vanaf de zijlijn.

Jaarplanning en terugkerende thema's

1. Wennen aan de bal & plezier
2. Richting het doel
3. Durven spelen
4. Samen eerste stap
5. Herhalen & plezier

Welke basisvaardigheden leren de spelers?

1. Dribbelen en drijven, met veel balcontact en af en toe versnellen
2. De bal aannemen en meenemen
3. Passen met de binnenkant van de voet
4. Gericht schieten op doel
5. Kappen en draaien

De basisvaardigheden trainen we vooral in kleine partijtjes zoals 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3 of 4v4. Kleine aantallen zorgen ervoor dat de kinderen vaak aan de bal komen, veel kunnen scoren en daar plezier uit halen. Want plezier, dat blijft altijd ons vertrekpunt.

Weekstructuur O6 t/m O7

De Weekplanning

Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Vrij	Vrij	Training	Vrij	Vrij	Wedstrijd	Vrij
Start *10 min*			Spelvorm met bal				
Blok 1 *25 min*			Basisvaardigheden				
Blok 2 *25 min*			Kleine partijvorm				
Afsluiting *30 min*			Partij of scoorvorm				

De Training

Training	Inhoud	Doel
Start	Spelvorm met bal	Energie, plezier, balcontact
Blok 1	Basisvaardigheden	Veel herhaling en succeservaring
Blok 2	Kleine partijvorm	Toepassen in spelvormen
Afsluiting	Partij of scoringsvorm	Plezier en wedstrijdbeleving

Hoe spelen we wedstrijden?

We spelen in kleine 4v4-formaties op kleine veldjes. “Allemaal op de bal” is normaal, dat is waar ze van leren. Tijdens wedstrijden coachen wij vooral positief. Plezier in het spel blijft het allerbelangrijkst, winnen is bijzaak. Wij laten de kinderen lekker dribbelen en zelf ontdekken, plezier is belangrijker dan vastigheid of structuur.

O8 t/m O9 – Onderbouw

Pedagogische uitgangspunten (de 5 van sv Diemen)

1 **Houd spelers actief en enthousiast**

Kinderen leren vooral door te doen. Trainers zorgen voor veel balcontact, veel herhaling en een hoog tempo in de training.

2 **Laat kinderen ontdekken en proberen**

Acties maken, dribbelen en fouten maken horen bij deze leeftijd. Creativiteit en lef krijgen bewust ruimte.

3 **Werk met kleine, duidelijke leerdoelen**

Per training of oefenvorm staat één accent centraal, zodat kinderen gericht en met succes kunnen leren.

4 **Gebruik positieve coaching en voorbeelden**

Spelers leren sterk via nadoen. Trainers doen voor, gebruiken herkenbare voorbeelden en coachen positief.

5 **Stimuleer eerste vormen van samenspel**

De bal blijft belangrijk, maar spelers leren stap voor stap dat samenspelen ook kansen en plezier oplevert.

Hoe kinderen in deze leeftijd zijn

Kinderen in deze leeftijd leren vooral door te doen. Ze willen rennen, proberen, fouten maken en nog een keer proberen. Hun aandacht kan nog snel weg zijn, maar geef ze een bal en ze gaan weer door. Samenspelen? Dat begint net een beetje te komen, maar de bal zelf is nog steeds het spannendste wat er is. Winnen vinden ze leuk, maar meestal alleen als volwassenen het niet groter maken dan het is. Ze zijn lenig en bewegen soepel, maar hebben nog niet veel kracht of uithoudingsvermogen.

Wat we willen bereiken

Bij sv Diemen staat plezier voorop, altijd. We willen dat kinderen met een glimlach komen en met een glimlach weer naar huis gaan. We helpen ze vertrouwd te raken met de bal, leren ze dribbelen, passen, aannemen, schieten, meenemen en acties maken. Ze ontdekken wat richting, ruimte en snelheid doen met de bal en hoe je daarmee kunt spelen. We willen vooral dat kinderen vertrouwen krijgen in zichzelf door succesmomentjes te ervaren.

Waar trainers op letten

Plezier en ontwikkeling horen bij elkaar. Wij zorgen dat iedere speler een bal heeft, want dan is er altijd iets te doen. Houden uitleg kort, doen veel voor en zorgen dat kinderen lekker bezig blijven. We gebruiken idolen uit de voetbalwereld – helden van Ajax, of internationale voetbalhelden. We verwachten al wat samenspel, stimuleren vooral hun creativiteit en lef aan de bal.

Hoe trainen we?

We starten elke training met spelvorm als warming-up, altijd met de bal. Alles draait om balcontact en techniek. Trainers gebruiken duidelijke, herkenbare oefeningen die we vaak herhalen zodat onze spelers kunnen groeien in hun vaardigheden. Onze trainers begeleiden de trainingen en spelen zelf niet mee tijdens de partijvormen, maar kijken en sturen bij waar nodig.

Welke basisvaardigheden leren de spelers?

- Passeren van de tegenstander
- Beschermen & vrijmaken
- Aannemen & meenemen van de bal
- Passen over de grond en door de lucht
- Dribbelen & drijven (veel aanrakingen én snelheid)
- Kaatsen 1x raken
- Afwerken op doel (gericht)
- Technisch verdedigen
- Vrijkomen & loskomen

We trainen dit vooral in kleine partijvormen zoals 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3 of 4v4. Kleine teams, grote doelen en korte spelmomenten zorgen ervoor dat iedereen veel aan de bal komt en veel kan scoren.

Weekstructuur O8 t/m O9

De Weekplanning

Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Training	Vrij	Training	Vrij	Training	Wedstrijd	Vrij
Start *10 min*	Spelvorm met bal		Spelvorm met bal		Spelvorm met bal		
Blok 1 *25 min*	Basisvaardigheden		Basisvaardigheden		Basisvaardigheden		
Blok 2 *25 min*	Kleine partijvorm		Kleine partijvorm		Kleine partijvorm		
Afsluiting *30 min*	Partij of scoorvorm		Partij of scoorvorm		Partij of scoorvorm		

De Training

Training	Inhoud	Doel
Start	Spelvorm met bal	Energie, plezier, balcontact
Blok 1	Basisvaardigheden	Veel herhaling en succeservaring
Blok 2	Kleine partijvorm	Toepassen in spel
Afsluiting	Partij of scoringsvorm	Plezier en wedstrijdbeleving

Hoe spelen we wedstrijden?

Bij de O8 en O9 spelen we 6v6 in de formatie 1-2-1-2 op een kwart veld. Bij de O8 zie je vaak nog “Allemaal op de bal”-voetbal. Tijdens wedstrijden coachen wij vooral positief. Plezier blijft altijd het belangrijkste, winnen is leuk maar niet het doel. We laten de kinderen lekker pingelen en acties proberen, want spelintelligentie en samenwerking komen later vanzelf.

Bij sv Diemen laten we kinderen op meerdere posities spelen, zodat ze overal ervaring opdoen. Iedereen kan een keer op doel, specialiseren hoeft pas later, rond O10/O11. Zo leren ze het spel vanuit verschillende rollen te begrijpen.

Spelprincipes bij sv Diemen O8 & O9

Bij sv Diemen werken we vanuit 14 duidelijk uitgewerkte spelprincipes. Die zijn verbonden aan hoe we willen opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen. Deze principes komen terug in alle leeftijdscategorieën zodat spelers vertrouwd raken met onze manier van spelen. In de training en tijdens wedstrijden oefenen we deze principes op een manier die past bij hun leeftijd, zodat kinderen stap voor stap leren handelen vanuit deze principes, met én zonder bal.

O10 – Onderbouw

Pedagogische uitgangspunten (de 5 van sv Diemen)

1 **Combineer plezier met gerichte ontwikkeling**

Kinderen willen nog steeds vooral spelen, maar staan ook open voor het verbeteren van hun techniek.

2 **Geef complimenten én duidelijke verbeterpunten**

Spelers willen beter worden. Positieve feedback blijft belangrijk, maar aanwijzingen moeten concreet en bruikbaar zijn.

3 **Laat spelers zelf nadenken**

Trainers stellen vragen en stimuleren spelers om oplossingen te zoeken, zodat initiatief en zelfvertrouwen groeien.

4 **Herhaal veel, maar houd het speels**

Technische ontwikkeling vraagt herhaling, maar oefenvormen moeten afwisselend en leuk blijven.

5 **Maak keepers onderdeel van het team**

Ook keepers moeten zich gezien voelen en actief betrokken zijn bij training, opbouw en spelbeleving.

Hoe kinderen in deze leeftijd zijn

In deze leeftijd kunnen kinderen de aandacht al wat langer vasthouden, al blijft dat een uitdaging. Ze zien steeds meer dat er meer spelers in het veld staan waarmee je samen kunt spelen, en zo begint het echte samenspel langzaam op gang te komen. Het balgevoel ontwikkelt zich snel, en is dus een perfect moment om veel aan techniek te werken. Kinderen gaan ook merken dat er verschillen zijn tussen wat zij kunnen en wat een teamgenoot kan, en soms vinden ze dat lastig. Winnen wordt belangrijker, maar bij sv Diemen blijft plezier en leren altijd belangrijker dan de stand op het scorebord.

Wat we willen bereiken

Bij sv Diemen draait het om voetbalplezier, en dat willen we vasthouden en versterken. We willen kinderen helpen een sprong te maken in hun techniek: dribbelen, aannemen, passen, schieten. Comfort met de bal, daar gaat het om. Eerst techniek, daarna pas tactiek. Samenspel komt nu meer in beeld, maar we houden rekening met het feit dat dit nog in de kinderschoenen staat. Ook besteden we aandacht aan keepers, zodat zij zich gezien en gesteund voelen in hun rol.

Waar trainers op letten

Onze trainers combineren plezier met ontwikkeling, zowel individueel als in teamverband. Niemand staat stil: iedereen traint met een bal. Oefeningen zijn duidelijk en worden vaak herhaald zodat kinderen het echt onder de knie krijgen. Kinderen willen presteren, dus geef complimenten, maar ook verbeterpunten waar ze wat mee kunnen. We laten ze zelf ook nadenken en oplossingen zoeken, zodat ze zelfvertrouwen krijgen en leren om initiatief te nemen.

Hoe trainen we?

We starten elke training met spelvorm als warming-up. We trainen altijd met de bal, want dat is waar kinderen voor komen. De training is afwisselend, en er is altijd een duidelijk technisch doel. Onze trainers passen de oefenvormen aan het niveau aan en geven vooral individuele aanwijzingen. Onze trainers zijn begeleider, geen extra speler.

Welke basisvaardigheden leren de spelers?

- Passeren van de tegenstander
- Beschermen & vrijmaken
- Aannemen & meenemen van de bal

- Passen over de grond en door de lucht
- Dribbelen & drijven (veel aanrakingen én snelheid)
- Kaatsen 1x raken
- Afwerken op doel (gericht)
- Technisch verdedigen
- Vrijkomen & loskomen

We gebruiken veel kleine partijvormen zoals 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3 en 4v4. Zo is er veel balbezit en krijgen kinderen de kans om te scoren en te leren. O10 is de perfecte leeftijd om veel technische herhaling te combineren met spelplezier.

Weekstructuur O10

De Weekplanning

Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Training	Vrij	Training	Vrij	Training	Wedstrijd	Vrij
Start *10 min*	Spelvorm met bal		Spelvorm met bal		Spelvorm met bal		
Blok 1 *25 min*	Basisvaardigheden		Basisvaardigheden		Basisvaardigheden		
Blok 2 *25 min*	Kleine partijvorm		Kleine partijvorm		Kleine partijvorm		
Afsluiting *30 min*	Partij of scoorvorm		Partij of scoorvorm		Partij of scoorvorm		

De Training

Training	Inhoud	Doel
Start	Spelvorm met bal	Energie, plezier, balcontact
Blok 1	Basisvaardigheden	Veel herhaling en succeservaring
Blok 2	Kleine partijvorm	Toepassen in spel
Afsluiting	Partij of scoringsvorm	Plezier en wedstrijdbeleving

Keepers

Keepers trainen mee in de teamtrainingen, maar krijgen ook keeperstraining. Onze keeperstrainer heeft een trainingsplan voor keepers van O8 t/m O19. Hij leert ze de basisvaardigheden zoals vangen, duiken, voetenwerk, uittrappen en uitgooien. Verder stimuleren we onze keepers om mee te voetballen tijdens de opbouw zodat ze actief betrokken zijn bij het spel.

Hoe spelen we wedstrijden?

Bij sv Diemen O10 spelen we 6v6 in de formatie 1-2-1-2 op een kwart veld. We zien wedstrijden als een verlengstuk van de training. We coachen positief en opbouwend, met de focus op inzicht en technische uitvoering. Wedstrijden zijn geen meetmomenten, maar leermomenten.

Trainers:

- Coachen zowel individueel als op teamniveau
- Stimuleren kinderen om het geleerde toe te passen
- Geven ruimte om te proberen, fouten te maken en daarvan te leren

We laten kinderen op verschillende posities spelen, ook op doel. We specialiseren nog niet, breed opleiden blijft belangrijk. Na de winterstop organiseren we oefenwedstrijden op een half veld ter voorbereiding op de stap naar O11.

Spelprincipes sv Diemen O10

Bij de O10 bouwen we verder op de spelprincipes vanuit de O8 & O9 die de kinderen al kennen, en we gaan deze verder verdiepen. In de training en tijdens wedstrijden oefenen we deze principes op een manier die past bij hun leeftijd. Zo leren spelers wat hun rol is in verschillende situaties, passend bij hun leeftijd en ontwikkeling.

O11 t/m O12 – Bovenkant onderbouw

Van techniek naar samenspel en spelinzicht

Bij O11 en O12 maken spelers voor het eerst bewust kennis met de teamfuncties binnen het voetbal. De nadruk ligt nog steeds op techniek, veel balcontact, spelplezier en het maken van eenvoudige keuzes, maar spelers leren steeds beter herkennen wat het team doet bij balbezit, balverlies en omschakelmomenten.

De teamfuncties worden in deze leeftijdsfase eenvoudig en praktisch aangeboden. Het gaat er vooral om dat spelers de begrippen leren herkennen en ervaren in trainingen en wedstrijden.

Week	Teamfunctie	Wat leren spelers herkennen	Voorbeelden van accenten
1	Opbouwen	Samen de bal van achteruit in het spel brengen	Keeper betrekken, vrijlopen, breed en diep staan
2	Aanvallen	Samen richting het doel van de tegenpartij spelen	Vooruit spelen, acties maken, kansen creëren
3	Verdedigen	Samen proberen de bal te veroveren	Druk op de bal, rugdekking, compact blijven
4	Omschakelen	Direct reageren bij balwinst of balverlies	Na balverlies of balwinst direct reageren

Bij O11 en O12 staat niet het volledig beheersen van deze teamfuncties centraal, maar het kennismaken, herkennen en ervaren. De trainer gebruikt eenvoudige spelvormen en wedstrijdsituaties om spelers stap voor stap bewust te maken van hun rol binnen het team. Na vier weken begint deze cyclus weer opnieuw.

Pedagogische uitgangspunten (de 5 van sv Diemen)

1 Techniek en inzicht gaan samen op

Spelers kunnen nu beter begrijpen waarom ze iets doen. Trainers koppelen techniek steeds vaker aan keuzes in het spel.

2 Betrek spelers actief in het leerproces

Door vragen te stellen en situaties te bespreken leren spelers nadenken over hun eigen keuzes en die van het team.

3 Stimuleer verantwoordelijkheid

Spelers kunnen in deze fase al meer eigenaarschap tonen, bijvoorbeeld in de warming-up, voorbereiding en communicatie.

4 Maak gedrag en communicatie bespreekbaar

Trainers helpen spelers leren hoe zij met elkaar, tegenstanders en scheidsrechters omgaan.

5 **Blijf positief en ontwikkelingsgericht coachen**

De prestatiedrang groeit, maar leren en ontwikkelen blijven belangrijker dan alleen de uitslag.

Hoe kinderen in deze leeftijd zijn

Kinderen in deze leeftijdsfase willen zich meten met anderen. Ze willen beter worden en raken gemotiveerd door competitie-elementen op trainingen en in wedstrijden. Dit is de fase waarin ze meer aandacht krijgen voor het team, en ze gaan de rollen en afspraken herkennen binnen het spel. Hun techniek ontwikkelt zich snel, en nu is het een mooi moment om dat te koppelen aan inzicht en spel-slimheid. Ze worden zich ook meer bewust van wat ze goed kunnen en waar ze zich nog kunnen verbeteren. Voor veel O12-spelers speelt daarnaast de overgang naar de middelbare school, en dat kan soms invloed hebben op hun focus en energie.

Wat we willen bereiken

We willen het plezier in voetbal behouden, ook als de prestatiedrang groter wordt. Daarnaast willen we de verdieping in. Techniek blijft belangrijk, maar we willen dat spelers leren hoe ze hun techniek kunnen gebruiken in de wedstrijd. Ze leren over de vier teamfuncties: aanvallen, verdedigen en omschakelen na balverlies of balwinst. We dagen onze spelers uit om zelf mee te denken over het spel, oplossingen te zien en te kiezen in plaats van altijd te wachten op instructies. Keepers krijgen gerichte aandacht en begeleiding.

Waar trainers op letten

Techniek en inzicht gaan hand in hand in deze fase. Iedereen werkt met een bal, en iedereen wordt gezien. Spelers gaan trainen op een half veld, wat vraagt om nieuwe inzichten in ruimten en het benodigde positiespel. Onze trainers stellen vragen en stimuleren onze spelers om te praten over spelsituaties en te analyseren wat er gebeurde en waarom. Gedrag en communicatie op het veld worden bespreekbaar gemaakt, zodat onze spelers leren hoe ze met elkaar en met tegenstanders omgaan.

Hoe trainen we?

We starten 1 training met een vaste warming-up van 10 minuten, geleid door de aanvoerder. Zo leren onze spelers verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen voorbereiding. De overige trainingen starten we met rondo’s (4v2/5v2/6v2) als spelvorm. In elke training combineren we

techniek, tactiek en inzicht. Door onze spelers actief te betrekken en vragen te stellen, leren spelers nadenken over keuzes en spelsituaties.

Keepers trainen altijd mee met de groep én krijgen specifieke keeperstraining. Onze keeperstrainer heeft een trainingsplan voor keepers van O8 t/m O19. Ze leren o.a. vangen, duiken, uittrappen, uitgooien en dropkicks. We stimuleren onze keepers om mee te voetballen tijdens de opbouw.

Welke basisvaardigheden leren de spelers?

- Kap- en passeerbewegingen
- Werken aan twee-benigheid
- Passen, trappen en aannemen onder druk
- Vooractie en vrijlopen vóór en na de pass
- Positiespelen in 4v2, 5v2 en 5v3 met doelgerichtheid
- Afwerken vanuit voorzetten
- Koppen en leren reageren op tweede ballen

We werken in trainingsvormen van 1v1 tot 8v8, waarbij spelers opdrachten meekrijgen om tactisch inzicht en samenspel te verbeteren. Samenwerking is belangrijk.

Weekstructuur O11 t/m O12

De Weekplanning

Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Training	Vrij	Training	Vrij	Training	Wedstrijd	Vrij
Start *10 min*	Warming-up		Spelvorm met bal		Spelvorm met bal		
Blok 1 *25 min*	Basisvaardigheden		Basisvaardigheden		Basisvaardigheden		
Blok 2 *25 min*	Positie en partijvorm		Positie en partijvorm		Positie en partijvorm		
Afsluiting *30 min*	Wedstrijdvormen		Wedstrijdvormen		Wedstrijdvormen		

De Training

Training	Inhoud	Doel
Start	Rondo / warming-up	Focus, balgevoel, verantwoordelijkheid
Blok 1	Techniek gekoppeld aan inzicht	Basisvaardigheden toepassen in keuzes
Blok 2	Positie- of partijvorm	Samenwerking en teamfunctie herkennen
Afsluiting	Wedstrijdvorm	Toepassen onder weerstand

Hoe spelen we wedstrijden?

O11 en O12 spelen 8v8 op een half veld, meestal in een 1-2-4-1 of 1-2-3-2 formatie. Hier leren spelers omgaan met meer ruimte en het herkennen van hun rol binnen een linie. We coachen tijdens wedstrijden vooral op tactisch inzicht en geven technische correcties vooral één-op-één. Spelers worden gestimuleerd om wat ze leren op de training te proberen in de wedstrijd, fouten maken hoort daarbij en is juist belangrijk om te leren.

In balbezit schuift de centrale verdediger door, vleugelverdedigers worden middenvelders en de spits is een herkenbaar aanspeelpunt. Omschakeling tussen aanvallen en verdedigen wordt actief gecoacht. We blijven spelers op verschillende posities inzetten, zodat ze breed opgeleid worden en verschillende rollen leren kennen. Na de winterstop trainen we regelmatig op een groot veld, en kunnen we in overleg oefenwedstrijden op een groot veld plannen om de stap naar O13 (11v11) voor te bereiden.

Spelprincipes bij sv Diemen O11 & O12

In deze leeftijdscategorie bouwen we verder op de spelprincipes die spelers al kennen. Deze blijven de rode draad en worden nu verder uitgediept, zodat spelers leren ze toe te passen in verschillende situaties en binnen de vier teamfuncties.

Speelwijze & O13 – Middenbouw

Speelwijze en spelprincipes in de midden- en bovenbouw van sv Diemen

Binnen sv Diemen werken wij in onze jeugdopleiding vanuit een herkenbare speelwijze en de daarbij horende spelprincipes. Deze principes zijn gekoppeld aan de teamfuncties (opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen) en bijbehorende teamtaken.

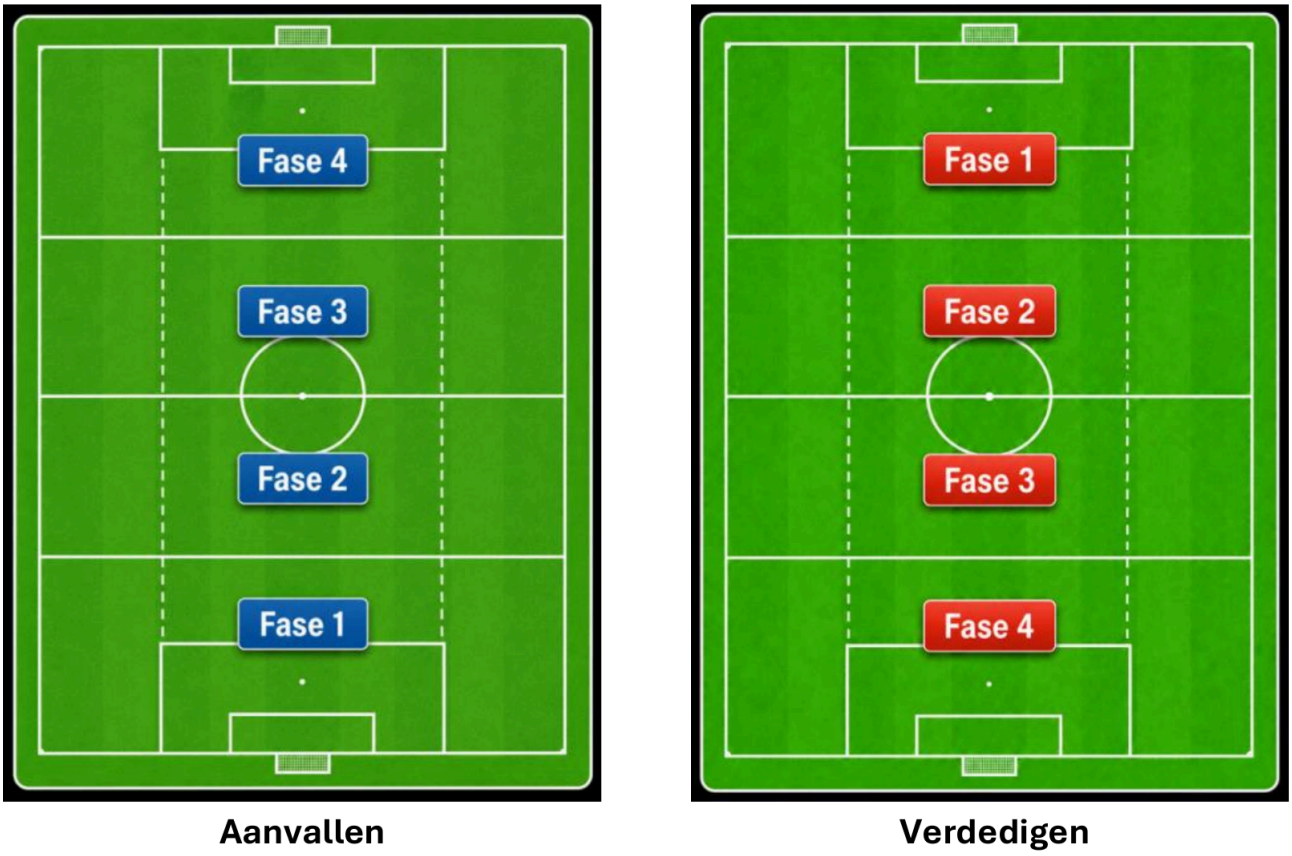
Onze spelprincipes vormen al de rode draad in de gehele jeugdopleiding. Zij keren in alle leeftijdscategorieën terug en worden stapsgewijs verdiept. Hiermee creëren wij een doorlopende leerlijn en een herkenbare speelwijze die aansluit bij de identiteit en kernwaarden van sv Diemen.

Vanaf de midden- en bovenbouw werken wij met een jaarplanning. Binnen het voetbaltechnische ontwikkelplan wordt gedurende het seizoen de aandacht door de gehele opleiding op dezelfde accenten gelegd. Elke twee weken staat een nieuw thema centraal waarin de spelintenties en spelprincipes van het sv Diemen-voetbal aangeleerd worden. De wedstrijd op zaterdag wordt net als de trainingen gezien als middel om spelers te ontwikkelen.

Onze spelers zullen vanaf de O13 steeds bekender worden met onze speelwijze en manier van trainen. In trainingen en wedstrijden worden de speelwijze en spelprincipes vertaald naar concrete oefenvormen, aangepast aan de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van de spelers. Onze standaardformatie in het 11v11 voetbal is 1-4-3-3, wat voor ons de basis biedt om de principes op herkenbare wijze toe te passen.

Fasering van het speelveld

Binnen sv Diemen werken we met vier herkenbare fases op het speelveld:



De vier fases van het speelveld – oorspronkelijk diagram, ongewijzigd overgenomen.

- **Fase 1 & 2:** lage opbouw (aanvallen) en hoge pressie (verdedigen)
- **Fase 2 & 3:** middenveldspel (aanvallen) en compacte organisatie (verdedigen)
- **Fase 3 & 4:** kansen creëren (aanvallen) en organisatie rondom strafschopgebied (verdedigen)
- **Omschakeling:** direct (5 seconden regel) reageren na balwinst of balverlies

Deze fasering helpt trainers en spelers om dezelfde taal te spreken. Coaching wordt daardoor concreter: waar op het veld speelt de situatie zich af, welke teamfunctie hoort daarbij en welk spelprincipe willen we terugzien?

Jaarplanning speelwijze

PERIODE	WEEK	THEMA	SPEELWIJZE ACCENTEN	SPELHERVATTINGEN	KEEPERS
Augustus	1&2	Verd. Fase 1&2	Samenwerking middenveld/spitsen en achterste lijn; opbouw tegenstander verstoren, bal veroveren, compacte organisatie	Inworp helft tegenpartij + doeltrap vastzetten	Ruimte achter laatste linie
Augustus/ September	3&4	Aanv. Fase 1&2	Positie kiezen keeper/verdedigers/middenvelders; medespeler vrijspelen met gezicht naar doel	Doeltrap + inworp eigen helft	Opbouw verzorgen + restorganisatie
September	5&6	Verd. Fase 2&3	Compacte organisatie, drukzetmoment creëren en na balverovering in sprint kansen creëren	Inworp rond middenlijn vastzetten	Ruimte achter laatste linie + organisatie
September/ Oktober	7&8	Aanv. Fase 2&3	Middenvelders/spitsen vrijspelen tussen linies of achter laatste linie; kansen creëren	Indirecte vrije trap fase 3 + inworp fase 2/3	Restorganisatie in aanvallen
Oktober	9&10	Verd. Fase 3&4	Bal veroveren op gekozen zone; indirect/direct gevaar voorkomen	Verdedigen hoekschop, indirecte/directe vrije trap, inworp eigen helft	Flankballen, dieptepasses, direct gevaar
Oktober	11&12	**Herfstvakantie**			
November	13&14	Aanv. Fase 3&4	Samenwerking backs/buitenspelers; voor doel komen; (contra)loopacties achter laatste linie	Indirect/directe vrije trap, hoekschop, penalty + inworp helft tegenpartij	Restorganisatie + positie bij omschakeling
November	15&16	Verd. Fase 1&2	Snel bal veroveren op gekozen zone en direct kansen creëren in omschakeling	Vrije trap/ doeltrap/ inworp tegenstander	Ruimte achter laatste linie + organisatie + 1v1
December	17&18	Aanv. Fase 1&2	Keeper-verdedigers eerste man-meer uitspelen; reactie op balverlies eigen helft	Doeltrap + vrije trap eigen helft	Binden/vrijspelen + positie in opbouw
December	19	**Evaluatie**	Herhaling / verbetering periode voor winterstop	Idem	Idem
December	20&21	**Kerstvakantie**			
Januari	22&23	Verd. Fase 2&3	Drukzetmoment linker-/rechterkant; na balverovering direct kansen creëren	Indirecte vrije trap tegenstander + inworp middenlijn	Organisatie voor/na balverovering + diepte bespelen
Januari	23&24	Aanv. Fase 2&3	Man-meer middenveld, direct druk na balverlies; al centraal brengen en contra kant aanvallen	Indirecte vrije trap + inworp	Ruimte achter laatste linie + 1v1 + restorganisatie
Februari	25&26	Verd. Fase 3&4	Indirect/direct gevaar voorkomen; samenwerking verdedigers-keeper rond 16 m	Indirecte vrije trap, penalty, hoekschop + verre inworp	Organisatie + schoten + teruggetrokken voorzetten + flankballen
Februari	27	**Evaluatie**	Herhaling / verbetering vorige 6 weken	Idem	Idem
Februari	28	**Voorjaarsvakantie**			
Maart	29&30	Aanv. Fase 3&4	Diepteloopacties backs/middenvelders/spitsen; positie kiezen fase 4; aansluiten bij balverlies	Hoekschop, indirecte/directe vrije trap, verre inworp + penalty	Ruimte achter laatste linie + restorganisatie
Maart	31&32	Verd. Fase 1&2	Spitsen en hele team compact laten veroveren; omschakelen naar kansen	Inworp + doeltrap	Ruimte achter laatste linie + 1v1
Maart/ April	33	**Evaluatie**	Herhaling / verbetering vorige 4 weken	Idem	Idem
April	34&35	Aanv. Fase 1&2	Opbouw onder hoge druk, middenvelders/spitsen vrijspelen; omschakelen na balverlies eigen helft	Doeltrap + inworp + vrije trap eigen helft onder druk	Voetbalhandelingen/keuzes in opbouw onder druk
April/ Mei	36	**Meivakantie**			
Mei	37&38	Verd. Fase 2&3	Compact veroveren op gekozen zone; waar mogelijk direct vooruit na balverovering	Indirecte vrije trap + inworp	Afstandsschoten + vroege voorzetten + 1v1
Mei	39&40	Aanv. Fase 2&3	Positie kiezen links/rechts voor man-meer op middenveld; omschakelen na balverlies middenlijn	Indirecte vrije trap + inworp + aftrap	Restorganisatie + aanspeelbaar blijven
Juni	41&42	Verd. Fase 3&4	Samenwerking links/rechts om indirect gevaar te voorkomen; verdedigers + keeper in fase 4	Indirecte vrije trap naast 16 + directe vrije trap + hoekschop	Verdedigers aansturen bij indirect gevaar
Juni	43&44	Aanv. Fase 3&4	Middenvelders/spitsen kansen vanuit hotzone; buitenspelers + spitsen/middenvelders in fase 4	Indirecte vrije trap + vrije trap naast 16 + penalty	Positie bij omschakeling + verdedigende organisatie

Jaarplanning Speelwijze – oorspronkelijke tabel.

> De gedetailleerde speelwijze is als bijlage beschikbaar en kan worden opgevraagd via het Technisch Hart van sv Diemen.

O13 – Middenbouw

Leren voetballen vanuit positie, linie en teamfunctie

Pedagogische uitgangspunten (de 5 van sv Diemen)

1 **Zoek balans tussen vrijheid en duidelijkheid**

Spelers willen serieus genomen worden en ruimte krijgen om te experimenteren, maar hebben nog duidelijke kaders nodig.

2 **Begeleid de overgang naar groot veld zorgvuldig**

O13 is de stap naar volwaardig jeugdvoetbal. Trainers moeten geduldig zijn in structuur, positie en spelregels.

3 **Neem spelers mee in het waarom**

Spelers kunnen inhoudelijk meer aan. Trainers betrekken hen bij keuzes, spelmomenten en reflectie.

4 **Geef persoonlijke aandacht**

In deze fase worden verschillen zichtbaarder. Iedere speler moet zich gezien voelen in ontwikkeling en rol.

5 **Bewaar plezier onder prestatiedruk**

Spelers vergelijken zich meer met anderen. Daarom blijft de trainer positief, veilig en ontwikkelingsgericht begeleiden.

Hoe kinderen in deze leeftijd zijn

Kinderen in de O13-categorie vergelijken zich vaak met anderen, wat zichtbaar is tijdens hun activiteiten op het veld. Ze zijn gericht op ontwikkeling en tonen dit in hun trainingen en wedstrijden. In deze fase verbeteren zij hun techniek en leren ze deze toe te passen in verschillende speelsituaties. Spelers werken aan balcontrole en streven naar prestaties, terwijl ze ook aandacht besteden aan hun identiteit als voetballer. Zij ontwikkelen een eigen mening over voetbal en kunnen gefocust luisteren wanneer de inhoud relevant voor hen is. Veel van deze kinderen starten op de middelbare school, waardoor het belangrijk wordt om een balans te vinden tussen voetbal en school. Een gestructureerde omgeving ondersteunt hen hierbij.

Wat we willen bereiken

Het doel is om het voetbalplezier te behouden, ook wanneer er sprake is van prestatiedruk. Spelers worden begeleid bij het verder ontwikkelen van hun techniek en hoe zij deze kunnen toepassen tijdens wedstrijden. De vier teamfuncties – aanvallen, verdedigen, omschakelen bij balverlies en bij balverovering – worden behandeld. Spelers worden aangemoedigd om te reflecteren op hun eigen spel en dat van het team. Daarnaast is de coaching gericht op samenwerking, positiespel, spelinzicht en tactisch vermogen.

Waar trainers op letten

In deze leeftijdsfase zoeken we balans tussen zelfstandigheid en begeleiding. Spelers willen serieus genomen worden, maar kunnen nog niet alles zelf dragen. Onze trainers geven ruimte om te experimenteren op een groot veld, maar wel binnen duidelijke kaders. Onze trainers betrekken spelers bij trainingen en laten ze meedenken over wedstrijdsituaties. O13 is de stap naar ‘volwaardig jeugdvoetbal’, dus discipline en duidelijkheid zijn belangrijk. Iedereen werkt met een bal en iedereen krijgt persoonlijke aandacht.

Hoe trainen we?

Vanuit de jaarplanning wordt er getraind op accenten binnen een teamfunctie. We starten met een vaste warming-up van 10 minuten (zonder bal), onder leiding van een speler (meestal de aanvoerder) of assistent-trainer. Daarna starten we direct met positiespelen zoals 3v3+2 of 7v7+3 om focus en balgevoel te activeren. De trainingen combineren techniek, tactiek, inzicht en conditie. Trainers betrekken spelers actief, stellen vragen en laten onze spelers meedenken zodat zij leren keuzes maken in het spel.

Trainingscyclus O13 t/m O15

Voor O13 t/m O15 sluit de cyclus aan op de jaarplanning van sv Diemen. Iedere twee weken staat een thema centraal. In de middenbouw blijft de trainer steeds controleren of spelers het principe begrijpen voordat de weerstand wordt verhoogd.

Cyclus	Teamfunctie / fase	Voorbeelden van Diemen-accenten
Week 1-2	Verdedigen fase 1 & 2	Vooruit druk zetten, as dichthouden, bal veroveren
Week 3-4	Aanvallen fase 1 & 2	Keeper en verdedigers betrekken, binden en vrijspelen
Week 5-6	Verdedigen fase 2 & 3	Compacte organisatie, drukzetmoment herkennen
Week 7-8	Aanvallen fase 2 & 3	Vrije man vinden, tussen de linies spelen
Week 9-10	Verdedigen fase 3 & 4	Indirect en direct gevaar voorkomen
Week 11-12	Aanvallen fase 3 & 4	Kansen creëren, onderlap/overlap, positie voor het doel

Deze cyclus wordt exact 3 keer per seizoen doorlopen. Tijdens vakanties en na elke cyclus volgt een evaluatiemoment, waarna de accenten worden herhaald en verdiept.

Weekstructuur O13

De Weekplanning

Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Training	Vrij	Training	Vrij	Training	Wedstrijd	Vrij
Start *10 min*	Warming-up		Warming-up Intensief		Positiespel		
Blok 1 *25 min*	Technisch accent		Voetbal-conditie Intensief		Voetbal-conditie Extensief		
Blok 2 *25 min*	Kleine partijvorm		Speelwijze		Speelwijze		
Blok 3 / Afsluiting *30 min*	Partij of scoorvormen		Speelwijze Vrije vormen / Scoor vormen		Speelwijze Vrije vormen / Scoor vormen		

De Training

Moment	Inhoud	Doel
Start	Warming-up + positiespel	Focus, intensiteit, thema activeren
Blok 1	Technisch / conditioneel	Techniek en conditie verbeteren
Blok 2	Linie- of teamtraining	Speelwijze en spelprincipes verbeteren
Blok 3	Wedstrijdvorm	Trainingsaccent vertalen naar de wedstrijd
Evaluatie	Korte reflectie	Begrip, eigenaarschap en vervolg

Keeperstraining

Keepers trainen altijd mee met de groep en krijgen specifieke keeperstraining. Onze keeperstrainer heeft een trainingsplan voor keepers van O8 t/m O19. Keepers trainen op vangen, duiken, oprapen, uitgooien en uittrappen, meevoetballen en mee opbouwen, aannemen onder druk met links en rechts, snel spel hervatten.

Technische accenten

- Technieken blijven we herhalen, maar in een hoger tempo
- Passeren, passen en aannemen in tempo
- Beweging vóór en na de pass, leren vooruitdenken
- Afwerken centraal en vanuit (vroege) voorzetten
- Positiespelen in 4v4+2, 5v5+3 en 7v7+3 met doelgerichtheid
- Partijvormen van 1v1 tot 11v11
- Koppen met sprongkracht en timing

De trainers stemmen de oefeningen af op het niveau van de spelers. Zij coachen door middel van het stellen van vragen in plaats van uitsluitend opdrachten te geven, zodat spelers zelf oplossingen kunnen formuleren. Elke training worden er nieuwe uitdagingen aan de spelers voorgelegd.

Hoe spelen we wedstrijden?

Vanaf O13 spelen we op een groot veld (11v11) in een herkenbare 1-4-3-3 formatie. Dit helpt spelers rollen en structuren in het veld te leren herkennen:

- Een opbouwende keeper
- Centrale verdedigers die inschuiven
- Vleugelverdedigers die opkomen (binnendoor of buitenom)
- Eén controlerende en één of twee aanvallende (diepgaande) middenvelders
- Creatieve vleugelspelers die zowel tussen de linies als aan buitenkant spelen
- Een spits als aanspeelpunt of voor diepgang

Tijdens wedstrijden wordt voornamelijk aandacht besteed aan tactische coaching, terwijl technische instructies individueel worden gegeven. Spelers passen opgedane kennis toe en evalueren hun fouten. De nadruk ligt op ontwikkeling, ook bij teams die gericht zijn op prestaties.

Spelers spelen op vaste posities, maar kunnen ook nog rouleren om breder opgeleid te worden. Voor talentvolle spelers die meteen vanuit de O11 doorschuiven, is de O13-4 vaak een overgangsjaar waarin ze leren omgaan met grotere ruimtes en het buitenspelprincipe. Talentvolle spelers kunnen doorstromen naar de O13-1.

Spelprincipes sv Diemen O13

Binnen de O13 bouwen we verder op de spelprincipes die spelers al kennen. We verdiepen deze principes, passend bij de teamfuncties en het niveau van de spelers. Zie jaarplanning.

O14 t/m O15 – Middenbouw

Pedagogische uitgangspunten (de 5 van sv Diemen)

1 **Wees duidelijk, rustig en consequent**

Door groei, onzekerheid en kritiekgevoeligheid hebben spelers behoefte aan heldere afspraken en voorspelbaar gedrag van de trainer.

2 **Lever maatwerk**

Spelers ontwikkelen zich fysiek en mentaal niet gelijk. Trainers houden rekening met verschillen in belastbaarheid, motivatie en tempo van leren.

3 **Benader spelers individueel waar nodig**

Persoonlijke feedback en korte één-op-één gesprekken werken vaak beter dan groepscorrecties.

4 **Leer spelers verantwoordelijkheid nemen**

Spelers kunnen reflecteren, afspraken nakomen en hun rol in het team beter begrijpen. Trainers mogen daar ook op aanspreken.

5 **Stimuleer nadenken over het spel**

Spelers leren situaties analyseren, keuzes onderbouwen en begrijpen wat het team in een bepaald moment nodig heeft.

Hoe kinderen in deze leeftijd zijn

Spelers in deze leeftijdsfase ontwikkelen een groter zelfbewustzijn, wat kan leiden tot momenten van onzekerheid of vermindering van motivatie. Ze uiten soms kritiek richting de trainer. Er is behoefte aan duidelijkheid en structuur, evenals aan individuele aandacht. Groepscorrecties blijken vaak minder effectief, terwijl een persoonlijke benadering betere resultaten oplevert. Door de groeispurt bestaat er een verhoogd risico op blessures bij overbelasting. De technische vaardigheden blijven aanwezig, maar kunnen tijdens een groeispurt tijdelijk minder vloeiend ogen.

Wat we willen bereiken

In deze fase worden spelers gestimuleerd om het spel als voetballers te benaderen. Ze leren keuzes maken, spelsituaties analyseren en begrijpen wat het team in bepaalde situaties nodig heeft. Wedstrijden worden ingezet als leermomenten om inzicht te ontwikkelen in aanvallen, verdedigen en omschakelen binnen het teamverband. De training richt zich op specifieke spelprincipes van sv Diemen, zoals vooruit verdedigen, druk uitoefenen en het creëren van een numeriek overwicht. Spelers leren dat voetbal vraagt om snel schakelen en dat techniek hierbij ondersteunend is aan het spelinzicht.

Waar trainers op letten

Aan het begin van het seizoen worden door de trainers samen met het team duidelijke afspraken gemaakt. Er wordt gelet op signalen van overbelasting en er wordt voldoende hersteltijd ingepland, vooral tijdens groeispurten. Trainers houden regelmatig individuele voortgangsgesprekken met spelers om hun ontwikkeling te monitoren. Spelers worden met respect behandeld en aangesproken op hun verantwoordelijkheden. Daarnaast worden zij actief betrokken bij het analyseren van spelsituaties. We stellen vragen waarbij spelers oplossingen kunnen aandragen.

Hoe trainen we?

Trainers maken regelmatig gebruik van een magneetbord of korte video om onze speelwijzen en spelprincipes visueel toe te lichten, waarna deze direct in de training worden toegepast. Volgens de jaarplanning wordt getraind op specifieke accenten binnen de teamfuncties. Elke training start met een warming-up van tien minuten zonder bal, verzorgd door een speler of assistent-trainer. Vervolgens wordt begonnen met een positiespel, gericht op zowel technische als mentale voorbereiding. De trainingen bevatten onderdelen zoals techniek, tactiek, inzicht en fysiek. Trainers betrekken spelers door middel van vragen en stimuleren hen na te denken over keuzes tijdens het spel.

Inhoudelijke accenten

- Wedstrijdsituaties analyseren en vertalen op het veld (“praatje, plaatje, daadje”)
- Gerichte training per linie of positie in vormen als 5v3, 6v4, 7v5, 8v6
- Mentale training: leren omgaan met tegenslag zoals scheidsrechterlijke beslissingen
- Spelers leren reflecteren op eigen keuzes en die van het team

Weekstructuur O14 t/m O15

De Weekplanning

Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Training	Vrij	Training	Vrij	Training	Wedstrijd	Vrij
Start *10 min*	Warming-up		Warming-up Intensief		Positiespel		
Blok 1 *25 min*	Technisch accent		Voetbal-conditie Intensief		Voetbal-conditie Extensief		
Blok 2 *25 min*	Kleine partijvorm		Speelwijze		Speelwijze		
Blok 3 / Afsluiting *30 min*	Partij of scoorvormen		Speelwijze Vrije vormen / Scoor vormen		Speelwijze Vrije vormen / Scoor vormen		

De Training

Moment	Inhoud	Doel
Start	Warming-up + positiespel	Focus, intensiteit, thema activeren
Blok 1	Technisch / conditioneel	Techniek en conditie verbeteren
Blok 2	Linie- of teamtraining	Speelwijze en spelprincipes verbeteren
Blok 3	Wedstrijdvorm	Trainingsaccent vertalen naar de wedstrijd
Evaluatie	Korte reflectie	Begrip, eigenaarschap en vervolg

Keeperstraining

Keepers trainen altijd mee met de groep én krijgen specifieke keeperstraining. Onze keeperstrainer heeft een trainingsplan voor keepers van O8 t/m O19. Keepers trainen op vangen, duiken en ballen onder druk tegenhouden, meevoetballen en juiste timing bij uitkomen, initiëren van spelhervattingen, verdedigend bewegen: starten, keren en sprinten in verschillende richtingen.

Technische en tactische accenten

- Trainen op details, waarbij de jaarplanning leidend is

- Bij O14 ligt de focus op het begrijpen en toepassen van de vier teamfuncties
- Bij O15 ligt de focus op het begrijpen en toepassen van de vier teamfuncties
- Inslijpen van vaste patronen: opbouw, druk zetten, omschakelen
- Werken in 2v2, 3v2, 3v3, 4v3, 4v4, 5v3, 6v4, 7v5, 8v6, 8v8 vormen om tactieken als dekking en rugdekking te trainen
- Beweging voor en na de pass, snelheid in handelen
- Spelers ontwikkelen vaardigheden om elkaar te coachen
- Spelintelligentie omvat ook het begrijpen van teamgenoten
- Regelmatig spelhervattingen oefenen: corners, ingooien en vrije trappen
- Rekening houden met verschillen in fysieke en mentale ontwikkeling tussen spelers

Hoe spelen we wedstrijden?

O14 en O15 spelen op een groot veld (11v11) in een 1-4-3-3 formatie, met duidelijke spelprincipes en herkenbare taken. Coaching tijdens de wedstrijd is vooral tactisch (structuur, positie, keuzes), terwijl technische feedback individueel gegeven wordt.

Thema’s zijn onder andere:

- Opbouwen van achteruit met herkenbare patronen
- Middenveldformatie en de rol van de derde man
- Flankspel en voorzetten, ruimte op de zijkanten benutten
- Aanvalsvormen: één-twee, individuele acties, derde man, schieten vanuit de tweede lijn
- Verdedigen als team: hoogdruk zetten en knijpen naar de balzijde

In voorbesprekingen benoemen de trainers zowel de teamtaken als persoonlijke ontwikkelpunten.

Spelprincipes sv Diemen O14 & O15

In deze fase blijven onze spelprincipes centraal staan en verdiepen we deze verder. Er komt meer aandacht voor tempo, opbouwen, druk zetten en omschakelmomenten. Trainers leggen de nadruk op het herkennen van situaties en het toepassen van de principes onder hogere weerstand, waarbij teamtaken en rollen duidelijker worden.

Vanaf deze leeftijd worden hogere spelprincipes geïntroduceerd en geoefend in wedstrijdsituaties.

O16 t/m O17 – Bovenbouw

Pedagogische uitgangspunten (de 5 van sv Diemen)

1 **Geef verantwoordelijkheid, maar bewaak de norm**

Spelers kunnen steeds meer zelf, maar hebben nog altijd duidelijke grenzen nodig op het gebied van inzet, gedrag en communicatie.

2 **Coach ook op mentaliteit en teamgedrag**

In deze fase gaat het niet alleen om voetbalinhoud, maar ook om omgaan met weerstand, fouten, tegenslag en prestatiedruk.

3 **Maak spelers mede-eigenaar van hun ontwikkeling**

Laat spelers evalueren, feedback geven en meedenken over spelsituaties en teamafspraken.

4 **Creëer een veilige prestatiecultuur**

Spelers vergelijken zich met elkaar. Trainers moeten scherp zijn op respect, veiligheid en de manier waarop feedback wordt gegeven.

5 **Werk vanuit vaste structuur en duidelijkheid**

Een herkenbaar ritme in training en coaching helpt spelers om gefocust en serieus te werken.

Hoe kinderen in deze leeftijd zijn

Spelers in de O16 en O17 bevinden zich doorgaans in een fase waarin hun motoriek verbetert en ze meer controle krijgen over hun bewegingen. Zij zijn vaak kritisch ten opzichte van zichzelf en elkaar, wat tijdens coaching kan worden benut. De motivatie om te winnen is aanwezig, maar deze uit zich niet altijd op een functionele of volwassen manier. Naarmate de relatie met gezag rustiger wordt, staan spelers meer open voor coaching. Het nemen van verantwoordelijkheid verloopt steeds beter en het teamgevoel ontwikkelt zich verder in deze periode.

Wat we willen bereiken

In deze ontwikkelingsfase streven we ernaar dat spelers hun individuele taken afstemmen op de behoeften van het team. Specialisatie per positie wordt steeds belangrijker. Er wordt gekeken naar de sterke punten en kwaliteiten van iedere speler. Spelers krijgen inzicht in verschillende spelsystemen, waarbij zij leren naast de 1-4-3-3 ook formaties zoals 1-4-3-2-1 of 1-3-4-3 te herkennen en begrijpen. Voorts besteden we aandacht aan het omgaan met weerstand, waaronder tegenstanders, scheidsrechters en publiek. Tot slot worden spelers al voorbereid op de overgang naar de O19, zowel op het gebied van gedrag als intensiteit en mentaliteit.

Waar trainers op letten

Laat spelers verantwoordelijkheid ervaren, bijvoorbeeld door hen feedback aan elkaar te laten geven, situaties te evalueren en initiatief te laten nemen. Spreek aan het begin van het seizoen duidelijke verwachtingen af over inzet, communicatie en gedrag. Zorg voor herkenbare structuur in je trainingen en een vast ritme. Stimuleer de ontwikkeling van spelers via 1-op-1 gesprekken waarin je het hebt over spel, gedrag en mentaliteit. Laat spelers meedenken in spelsituaties en stimuleer ze om het spel te lezen, met oog voor team en tegenstander.

Hoe trainen we?

Onze trainers maken frequent gebruik van een magneetbord of korte video’s om spelprincipes op een visuele manier te verduidelijken, waarna deze direct in de praktijk worden geoefend. Op basis van de jaarplanning wordt er doelgericht getraind op specifieke accenten binnen de teamfunctie. Elke training begint met een warming-up die wordt geleid door een speler of assistent-trainer. De trainer begeleidt dit proces nauwgezet en stelt duidelijke afspraken op ten aanzien van discipline en focus.

Wedstrijdsituaties worden soms onderbroken om tactische aspecten gezamenlijk te analyseren en te bespreken. Daarnaast wordt gerichte training gegeven per linie of positie, zodat spelers inzicht krijgen in hun specifieke rol binnen het teamverband. Er wordt gewerkt met duidelijke voetbalbedoelingen voor elke fase, teamfunctie en formatie. Tot slot is er aandacht voor de mentale ontwikkeling van spelers, waaronder het leren omgaan met prestatiedruk, het accepteren van fouten en het doorzettingsvermogen in het belang van het team.

Accenten in de training

- Tactiek wordt steeds belangrijker
- Tempo en baltempo leren bepalen
- Leren omgaan met tegenpressie, counters en het verplaatsen van het spel
- Oefenen van de buitenspelval en het verbeteren van de restverdediging

- Bespreken en oefenen van spelhervattingen en vaste varianten
- Techniek onder druk trainen: 1-tegen-1 duels, lange ballen en afronden in verschillende zones
- Positiespelen op hoog tempo met eisen aan keuzes, indraaien en handelen
- Formats zoals 5v2, 2v2, 3v2, 3v3, 4v3, 4v4, 5v3, 6v4, 7v5, 8v6, 8v8 gebruiken afhankelijk van de trainingsdoelen per linie

Trainingscyclus O16 t/m O17

De bovenbouw werkt met dezelfde tweewekelijkse jaarcyclus als de middenbouw, maar met meer diepgang, hogere intensiteit en meer verantwoordelijkheid voor spelers.

Periode	Teamfunctie / fase	Bovenbouwaccent
Week 1-2	Verdedigen fase 1 & 2	Hoogdruk zetten, pressing triggers, samenwerking voorste linies
Week 3-4	Aanvallen fase 1 & 2	Opbouw onder druk, keeper als extra speler, restorganisatie
Week 5-6	Verdedigen fase 2 & 3	Compact blijven, vooruit verdedigen, balwinstmoment voorbereiden
Week 7-8	Aanvallen fase 2 & 3	Vrije man, derde man, spel verplaatsen, versnellen
Week 9-10	Verdedigen fase 3 & 4	Strafschopgebied verdedigen, flankballen, directe dreiging voorkomen
Week 13-14	Aanvallen fase 3 & 4	Diepteloopacties, onderlap/overlap, bezetting voor het doel

Deze cyclus wordt exact 3 keer per seizoen doorlopen. Tijdens vakanties en na elke cyclus volgt een evaluatiemoment, waarna de accenten worden herhaald en verdiept.

Weekstructuur O16 t/m O17

De Weekplanning

Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Training	Vrij	Training	Vrij	Training	Wedstrijd	Vrij
Start *10 min*	Warming-up		Warming-up Intensief		Positiespel		
Blok 1 *25 min*	Technisch accent		Voetbal-conditie Intensief		Voetbal-conditie Extensief		
Blok 2 *25 min*	Kleine partijvorm		Speelwijze		Speelwijze		
Blok 3 / Afsluiting *30 min*	Partij of scoorvormen		Speelwijze Vrije vormen / Scoor vormen		Speelwijze Vrije vormen / Scoor vormen		

De Training

Moment	Inhoud	Doel
Start	Warming-up + positiespel	Focus, intensiteit, thema activeren
Blok 1	Technisch / conditioneel	Techniek en conditie verbeteren
Blok 2	Linie- of teamtraining	Speelwijze en spelprincipes verbeteren
Blok 3	Wedstrijdvorm	Trainingsaccent vertalen naar de wedstrijd
Evaluatie	Korte reflectie	Begrip, eigenaarschap en vervolg

Keeperstraining

Keepers trainen altijd mee met de groep én krijgen specifieke keeperstraining. We betrekken keepers in een positiespel en bij spelhervattingen. Onze keeperstrainer heeft een trainingsplan voor keepers van O8 t/m O19. Keepers trainen op: techniek, positionering, reactievermogen en mentale weerbaarheid bij tegenslag.

De keeperstrainer geeft positieve, constructieve feedback + stelt samen doelen. Wij streven naar selectiekeepers die sterk in de lucht, betrouwbaar en meevoetballend zijn. Dat ze verdediging coachen en mentale weerbaarheid hebben. Dat ze een positieve mindset en leerhouding tonen.

Hoe spelen we wedstrijden?

De O16 en O17 spelen op een groot veld in een 1-4-3-3 formatie, maar leren ook spelen in 1-4-4-2 en 1-3-4-3. Hoe we dit eenvoudig kunnen aanpassen.

Voorbesprekingen gaan over:

- Teamafspraken per teamfunctie
- Spelhervattingen zoals corners, vrije trappen en ingooien
- Focuspunten per linie in de samenwerking met andere linies

Tijdens wedstrijden ligt de coaching op de speelwijze, spelprincipes en teamgedrag, terwijl techniek vooral 1-op-1 wordt bijgestuurd.

Spelprincipes sv Diemen O16 & O17

In deze fase bouwen we voort op onze herkenbare spelprincipes en combineren deze met teamtactiek en wedstrijdverloop. Spelers krijgen meer vrijheid om keuzes te maken binnen deze principes. We werken aan samenwerking tussen linies en het toepassen van spelprincipes op hogere snelheid.

O19 – Bovenbouw

Pedagogische uitgangspunten (de 5 van sv Diemen)

1 **Benader spelers als jongvolwassenen**

Spelers willen serieus genomen worden en begrijpen waarom keuzes gemaakt worden. Trainers communiceren daarom duidelijk, eerlijk en volwassen.

2 **Stimuleer eigenaarschap**

Spelers denken mee over spelmomenten, spelhervattingen, formaties en hun eigen ontwikkeling richting seniorenvoetbal.

3 **Werk met duidelijke verantwoordelijkheden**

Afspraken over aanwezigheid, houding, voorbereiding en communicatie zijn in deze fase logisch en noodzakelijk.

4 **Coach op zelfstandigheid én teamverantwoordelijkheid**

Spelers leren niet alleen voor zichzelf, maar ook voor het team en hun toekomstige rol bij de senioren te handelen.

5 **Houd oog voor maatwerk**

Niet iedere O19-speler zit in dezelfde levensfase. School, studie, werk en voetbal lopen door elkaar, dus begeleiding vraagt ook begrip en afstemming.

Hoe spelers in deze leeftijd zijn

Spelers in de O19 worden steeds stabieler, fysiek én mentaal. Ze bewegen gecontroleerder, hun techniek keert sterk terug en ze krijgen meer oog voor zowel hun eigen prestatie als die van het team. Ze beseffen steeds beter het verschil tussen presteren en ontwikkelen, en nemen meer verantwoordelijkheid, zowel binnen als buiten het veld. Hun leefwereld is divers: de een gaat naar school, de ander studeert of werkt, en dat vraagt om maatwerk en begrip in begeleiding.

Wat we willen bereiken

We willen inzichtelijk maken wat een speler nodig heeft om klaar te zijn voor het seniorenvoetbal (O23). Spelers leren hoe je samen als team kunt winnen, met een duidelijke taakuitvoering, specialisatie per positie en mentale weerbaarheid. Ze leren hoe ze moeten handelen in hun rol, binnen hun linie en binnen het team, afhankelijk van wat de wedstrijd vraagt. Daarnaast bereiden we spelers voor op weerstand op én buiten het veld: omgaan met scheidsrechters, tegenstanders en publiek hoort daarbij. Ook leren spelers omgaan met de trainingsintensiteit, verantwoordelijkheid en verwachtingen die horen bij het seniorenniveau.

Waar trainers op letten

Creëer een cultuur waarin spelers feedback aan elkaar durven en kunnen geven. Maak bij de start van het seizoen duidelijke afspraken over gedrag, aanwezigheid en trainingshouding. Plan structureel 1-op-1 voortgangsgesprekken in en stimuleer dat spelers meedenken over spelmomenten, spelhervattingen en formaties. Benadruk het belang van voorbereiding: voor de training, voor wedstrijden én in hun persoonlijke ontwikkeling.

Hoe trainen we?

De trainingen zijn intensief, wedstrijdgericht en gebaseerd op de speelwijze en spelprincipes van sv Diemen.

Trainingscyclus O19

De bovenbouw werkt met dezelfde tweewekelijkse jaarcyclus als de middenbouw, maar met meer diepgang, hogere intensiteit en meer verantwoordelijkheid voor spelers.

Periode	Teamfunctie / fase	Bovenbouwaccent
Week 1-2	Verdedigen fase 1 & 2	Hoogdruk zetten, pressing triggers, samenwerking voorste linies
Week 3-4	Aanvallen fase 1 & 2	Opbouw onder druk, keeper als extra speler, restorganisatie
Week 5-6	Verdedigen fase 2 & 3	Compact blijven, vooruit verdedigen, balwinstmoment voorbereiden
Week 7-8	Aanvallen fase 2 & 3	Vrije man, derde man, spel verplaatsen, versnellen
Week 9-10	Verdedigen fase 3 & 4	Strafschopgebied verdedigen, flankballen, directe dreiging voorkomen
Week 13-14	Aanvallen fase 3 & 4	Diepteloopacties, onderlap/overlap, bezetting voor het doel

Deze cyclus wordt exact 3 keer per seizoen doorlopen. Tijdens vakanties en na elke cyclus volgt een evaluatiemoment, waarna de accenten worden herhaald en verdiept.

In de O19 wordt nadrukkelijk de verbinding gelegd met O23 en senioren. Tweedejaars O19-spelers kunnen gefaseerd meetrainen of aansluiten bij seniorenactiviteiten wanneer dit past bij hun ontwikkeling.

Weekstructuur O19

De Weekplanning

Training	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Training	Vrij	Training	Vrij	Training	Wedstrijd	Vrij
Start *10 min*	Warming-up		Warming-up Intensief		Positiespel		
Blok 1 *25 min*	Technisch accent		Voetbal-conditie Intensief		Voetbal-conditie Extensief		
Blok 2 *25 min*	Kleine partijvorm		Speelwijze		Speelwijze		
Blok 3 / Afsluiting *30 min*	Partij of scoorvormen		Speelwijze Vrije vormen / Scoor vormen		Speelwijze Vrije vormen / Scoor vormen		

De Training

Moment	Inhoud	Doel
Start	Warming-up + positiespel	Focus, intensiteit, thema activeren
Blok 1	Technisch / conditioneel	Techniek en conditie verbeteren
Blok 2	Linie- of teamtraining	Speelwijze en spelprincipes verbeteren
Blok 3	Wedstrijdvorm	Trainingsaccent vertalen naar de wedstrijd
Evaluatie	Korte reflectie	Begrip, eigenaarschap en vervolg

Keeperstraining

Keepers trainen altijd mee met de groep én krijgen specifieke keeperstraining. We betrekken keepers in een positiespel en bij spelhervattingen. Onze keeperstrainer heeft een trainingsplan voor keepers van O8 t/m O19. Keepers trainen op: techniek, positionering, reactievermogen en mentale weerbaarheid bij tegenslag.

De keeperstrainer geeft positieve, constructieve feedback + stelt samen doelen. Wij streven naar selectiekeepers die sterk in de lucht, betrouwbaar en meevoetballend zijn. Dat ze verdediging coachen en mentale weerbaarheid hebben. Dat ze een positieve mindset en leerhouding tonen.

Hoe spelen we wedstrijden?

O19-wedstrijden zijn het podium waar we spelers voorbereiden op seniorenvoetbal qua spelbeeld, intensiteit en gedrag. Voorbesprekingen zijn kort, concreet en worden soms geleid door de aanvoerder of spelersgroep zelf. Tijdens wedstrijden gebruiken we spelprincipes en teamafspraken als meetpunten, waarbij trainers spelers blijven coachen op persoonlijke groei en inhoud. Variatie in spelhervattingen wordt door spelers zelf uitgevoerd en geëvalueerd.

Gedurende het seizoen:

- Stromen tweedejaars O19-spelers gefaseerd door naar de senioren O23
- Vindt regelmatig overleg plaats tussen trainers, hoofd jeugdopleiding midden-bovenbouw en technisch directeur

Spelprincipes sv Diemen O19

In de O19 zijn de spelprincipes volledig verweven in ons spel. Coaching richt zich op het zelfstandig toepassen van deze principes tijdens wedstrijden. Spelers leren variatie en slimheid inzetten op momenten dat het nodig is en groeien zo richting de senioren.

Trainers evalueren en verdiepen continu de toepassing van de principes binnen de teamtaken en functies, zodat spelers voorbereid zijn op de stap naar het volwassen voetbal bij sv Diemen.

Keeperontwikkeling, Maatwerk & Slot

Keeperontwikkeling binnen de periodisering

Keepers zijn bij sv Diemen onderdeel van het team én specialist binnen hun positie. Daarom trainen keepers mee in teamvormen en krijgen zij daarnaast specifieke keeperstraining. De keeperstraining sluit aan op de trainingsaccenten binnen de jaarplanning.

De keeperstrainer heeft een trainingsplan voor keepers van O8 t/m O19. We streven naar selectiekeepers die sterk in de lucht, betrouwbaar en meevoetballend zijn, die de verdediging coachen en mentale weerbaarheid tonen.

Voorbeelden van keeperaccenten per fase

1. **Bij aanvallen fase 1 & 2:** opbouw verzorgen, binden en vrijspelen, aannemen onder druk
2. **Bij verdedigen fase 1 & 2:** ruimte achter de laatste linie bespelen en coachen
3. **Bij verdedigen fase 3 & 4:** flankballen, schoten, 1v1-situaties en samenwerking met verdedigers
4. **Bij omschakeling:** snel hervatten, diepte herkennen, restorganisatie bewaken

Zo ontwikkelen keepers zich niet los van de speelwijze, maar juist als actief onderdeel van het sv Diemen-voetbal.

Ruimte voor maatwerk

De jaarplanning geeft richting, maar spelersontwikkeling vraagt om maatwerk. Teams verschillen in niveau, fysieke ontwikkeling, ervaring en samenstelling. Daarom gelden de volgende uitgangspunten:

1. De jaarplanning is leidend, maar niet blind bepalend. De (breedte)trainer mag accenten aanpassen wanneer de wedstrijd of de ontwikkeling van het team daarom vraagt.
2. Afwijkingen worden altijd afgestemd met de HJO's. De HJO's zijn zichtbaar en benaderbaar op ieder moment.
3. Breedte- en selectieteams werken vanuit dezelfde principes, maar met andere intensiteit, weerstand en prestatiedruk.
4. Meiden, jongens en gemengde teams vallen onder dezelfde opleidingsvisie, tenzij voor een doelgroep bewust een andere uitwerking is afgesproken.
5. Keepers worden structureel meegenomen in de teamontwikkeling.

Zo voorkomen we dat het opleidingsplan alleen voor selectieteams werkt. Het plan geldt voor alle jeugdspelers van sv Diemen, met passende toepassing per niveau en ambitie.

Zo werken we bij sv Diemen

sv Diemen werkt met een doorlopende lijn van O6 t/m O19. In de jongste jeugd staat plezier, balcontact en ontdekken centraal. Vanaf O8 en O10 groeit het accent naar techniek en eerste samenwerking. In O11 en O12 wordt techniek verbonden aan inzicht en teamfuncties. Vanaf O13 wordt de speelwijze structureel gekoppeld aan 11v11, spelprincipes en speelveldfases. In de bovenbouw leren spelers het sv Diemen-voetbal uitvoeren onder hogere druk, met meer verantwoordelijkheid en met de stap naar seniorenvoetbal in beeld.

Onze periodisering zorgt voor houvast voor trainers, herkenbaarheid voor spelers en samenhang binnen de jeugdopleiding. De jaarplanning bepaalt de richting, de training is het oefenveld, de wedstrijd is het meetmoment en de evaluatie bepaalt de volgende stap.

sv Diemen – Opleidingsvisie 2026–2029

Dat is opleiden bij sv Diemen: met plezier, inzet, teamgeest, respect en eigen kracht werken aan spelers die beter leren voetballen én sterker worden als mens.