

A photograph of young children in soccer uniforms (yellow shirts and blue shorts) celebrating on a grassy field. In the background, a group of adults, likely parents, are clapping and watching. The scene is captured in a slightly blurred, candid style, emphasizing the joy and excitement of the moment.

# Opleidingsplan

“we kopen geen succes, we bouwen aan succes”



# Inleiding

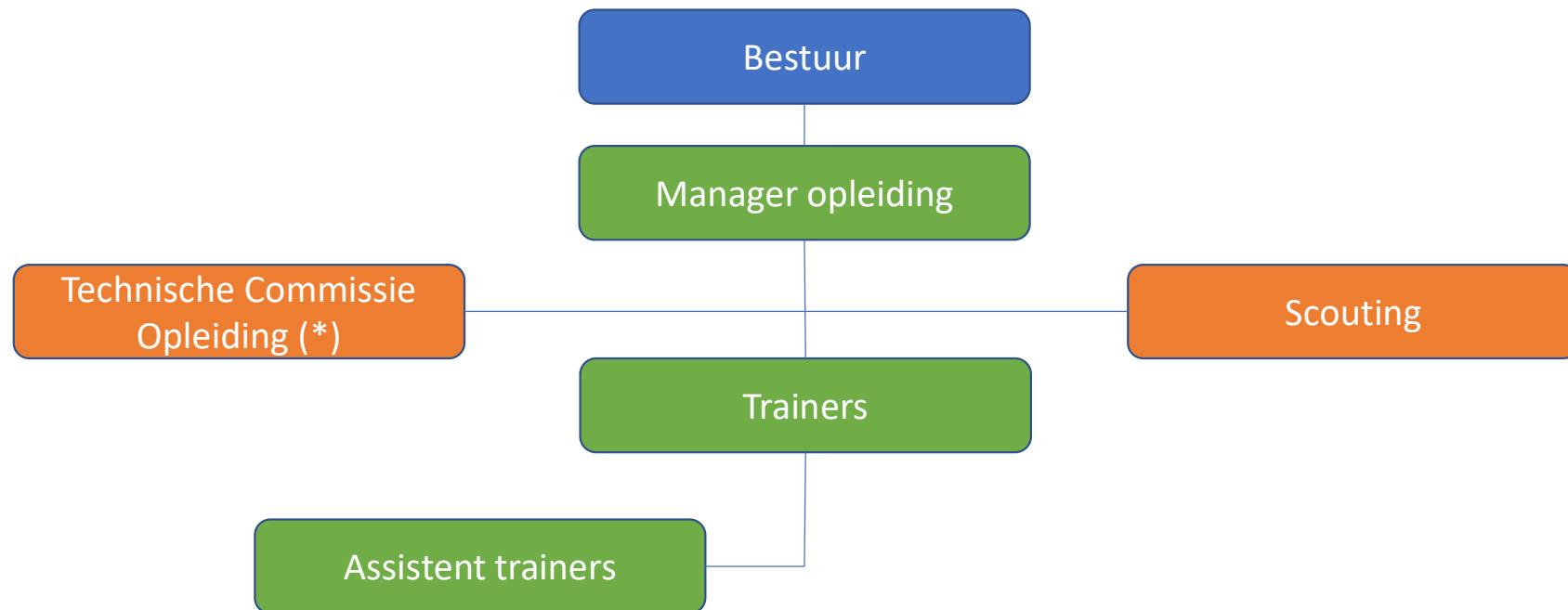
Voor u ligt het opleidingsplan van FC Lisse, dé regioclub uit de Bollenstreek. Met dit plan willen we ons als vereniging op voetbaltechnisch gebied blijven door ontwikkelen en in de breedte versterken. We willen letterlijk en figuurlijk met de gehele vereniging naar de top. Voor de één betekent dat in een prestatieteam voetballen, voor een ander betekent dat met vrienden vooral plezier beleven.

Het opleidingsplan is een levend document dat jaarlijks wordt besproken met het technisch kader van de vereniging en vragen wij desgewenst ook expertise van buiten onze vereniging. Het opleidingsplan komt voort vanuit het bestuursprogramma. Vanuit dit opleidingsplan komt het jaarplan opleiding tot stand. De jeugdopleiding is een belangrijke pijler van onze vereniging.

*Leon Annokée, voorzitter FC Lisse*



# Organisatie opleiding



(\*) focusgebied operationeel, ter ondersteuning aan manager opleiding



# De speelstijl van FC Lisse, van 1e elftal tot jongste selectieteam





# De FC Lisse speler

## Hard werken verslaat talent, als talent niet hard werkt.

- .... is een betrokken lid van onze vereniging die op zijn of haar juiste niveau kan sporten.
- .... kenmerkt zich door te acteren in het belang van de vereniging, zijn team en hierna zijn eigen belang.
- .... heeft de ambitie en neemt hierin eigen verantwoordelijkheid voor zijn functioneren.
- .... is fysiek in staat (snelheid, conditie, conditie en motorisch) de arbeid te leveren om voetbalvisie tot uitvoer te brengen.
- .... heeft de juiste sportbeleving en focus om zich op mentaal vlak verder te ontwikkelen.
- .... is bereid om m.n. technische vaardigheden naast op de club ook thuis en bij extra voetbalactiviteiten te blijven verbeteren.
- .... wil zijn tactische skills (inzicht, rendement en taakgerichtheid) wekelijks verbeteren in kleine stappen vooruit.



# Speelwijze

## Typerende spelprincipes van FC Lisse bij de 4 hoofdmomenten

- **Algemeen:** Er worden teamafspraken gemaakt maar de speler dient zelf individueel invulling te geven aan de 4 hoofdmomenten van het voetbal. Hierbij mogen fouten gemaakt worden. De nadruk ligt op leren herkennen.
- **Verdedigen:** Wij houden het speelveld/ de speelruimte klein in zowel de lengte als de breedte.
- **Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen:** Wij geven de voorkeur aan een bal vooruit i.p.v. breed na verovering.
- **Aanvallen:** Wij willen spelers z.s.m. vrij spelen om kansen te creëren om doelpunten te (kunnen) maken.
- **Omschakelen Aanvallen naar Verdedigen:** We zetten direct druk op speler met de bal. De overige spelers komen z.s.m. in organisatie.



# Basistaken spelprincipes (1)

Verdedigen	Omschakeling V -> A
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wij houden het speelveld/ de speelruimte klein in zowel de lengte als de breedte.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• We zorgen dat de onderlinge afstanden maximaal 15 meter zijn.</li> <li>• Achterbal zetten we vast.</li> <li>• Ingooi zetten we vast, waar dan ook op het speelveld.</li> <li>• Als de TP de bal vrij in de opbouw heeft zorgen we dat we linies kort op elkaar hebben. Dit kan op verschillende hoogtes op het veld.</li> <li>• Als de TP de bal achteruit speelt dan sluiten we aan zodat de linies dicht bij elkaar blijven.</li> </ul> </li> <li>2. We houden de as dicht.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• We creëren de voorwaarde dat de TP de zijkant inspeelt.</li> <li>• Als de TP de bal aan de zijkant heeft mogen ze nooit via de as aan de andere kant komen waardoor wij snel moeten kantelen, en de ruimtes groter worden.</li> <li>• Aan de kant van de bal zetten we agressief druk en gaan het duel aan om de bal te winnen.</li> </ul> </li> <li>3. We houden de tegenstander op als we in ondertal staan.</li> <li>4. Op eigen helft hebben we altijd druk op de bal.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na verovering spelen we de bal zo snel mogelijk uit de ruimte waar de bal is veroverd.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• In de diepte omdat de organisatie bij de TP waarschijnlijk nog niet goed staat.</li> <li>• Achteruit om de bal in ploeg te houden.</li> <li>• Voorwaarts maar niet direct diep om de bal in de ploeg te houden.</li> </ul> </li> <li>2. Als we de bal veroveren gaan er altijd 2 spelers diep. 1 aan de bal kant en 1 aan de contrakant.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deze spelers gaan diep om de bal te ontvangen en een goal te maken.</li> <li>• De spelers gaan diep om ruimte te maken op het moment dat we de bal in de ploeg houden. (TP moet hierop reageren).</li> </ul> </li> </ol>



## Basistaken spelprincipes (2)

Aanval	Omschakeling A -> V
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. We zorgen voor een optimale veldbezetting in lengte en breedte.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• We creëren een overtal in de buurt van de bal zodat we altijd positie spel kunnen spelen.</li> <li>• Er staat altijd maar 1 speler op de vleugel links en rechts.</li> </ul> </li> <li>2. Positiespel is een middel en geen doel op zich.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diepte gaat voor breedte.</li> <li>• Veel beweging en overlappingsen door spelers zonder bal. (Het mag nooit voorspelbaar worden).</li> </ul> </li> <li>3. We benutten de ruimtes tussen de linies.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. We zetten direct druk (5 seconde regel) op het moment dat we de bal verspelen, zodat als we de bal veroveren zo snel mogelijk kunnen scoren.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• De speler die het dichtst bij de bal staat geeft direct druk op de bal, de rest doet mee.</li> </ul> </li> <li>2. Als TP de bal groot speelt en de afstanden niet meer te belopen zijn maken we als team de ruimtes weer klein en zetten we de as dicht om de voorwaarden te creëren dat ze de zijkant aanspelen.</li> <li>3. Wij houden de tegenstander op en plooiën terug als we in ondertal staan.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• De TP dwingen we naar de buitenkant, we houden de as dicht.</li> </ul> </li> </ol>





# Leerlijnen





# Leeftijdskenmerken (1)

## Onderbouw

Leeftijdskenmerken	06 - 07	08-09-010	011 - 012
<p>Kenmerken</p> <p>Voor toelichting op de kenmerken per leeftijd: <a href="https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie">https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wil spelen en houdt van avontuur.</li> <li>• Is gericht op zichzelf en wil graag de bal hebben.</li> <li>• Spelregels zijn nog niet het belangrijkste.</li> <li>• Heeft weinig geduld en is snel afgeleid.</li> <li>• Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden.</li> <li>• Begeleid ze in kindertaal.</li> <li>• Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze.</li> <li>• Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid.</li> <li>• Weinig verschil tussen jongens en meiden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wil vooral spelen.</li> <li>• Wil graag de bal hebben.</li> <li>• Is gericht op zichzelf en werkt soms al samen.</li> <li>• Spelregels worden duidelijker voor ze.</li> <li>• Heeft weinig geduld en is snel afgeleid.</li> <li>• Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden.</li> <li>• Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze.</li> <li>• Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid.</li> <li>• Weinig verschil tussen jongens en meiden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang.</li> <li>• Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht.</li> <li>• Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht.</li> <li>• Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen.</li> <li>• Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven.</li> <li>• Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden.</li> <li>• Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze.</li> <li>• Heeft sterkt gevoel van rechtvaardigheid en prestatie.</li> <li>• Kan zijn of haar mening al geven.</li> <li>• Weinig verschil tussen jongens en meiden.</li> </ul>



# Leeftijdskenmerken (2)

## Middenbouw

Leeftijdskenmerken	O13	O14-O15	O16
<p>Kenmerken</p> <p>Voor toelichting op de kenmerken per leeftijd: <a href="https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie">https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komt langzaam in de groeispuurt.</li> <li>• Is doel- en wedstrijdgericht.</li> <li>• Krijgt graag individueel aandacht.</li> <li>• Speelt graag al wat meer van uit een vastere positie.</li> <li>• Stelt hoge eisen aan zichzelf.</li> <li>• Duidelijkheid, routine en structuur passen goed.</li> <li>• Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.</li> <li>• Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima.</li> <li>• Er ontstaan kleine verschillen tussen jongens en meiden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De groeispuurt.</li> <li>• Kritiek en zelfkritiek.</li> <li>• Verantwoordelijkheid.</li> <li>• Leerdoel.</li> <li>• Jongens en meiden zetten eerste stappen naar volwassenheid. Samen spelen past nog.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamspelers.</li> <li>• Leerdoel.</li> <li>• Vergelijken.</li> <li>• De verschillen tussen jongens en meiden worden groter.</li> </ul>



# Leeftijdskenmerken (3)

## Bovenbouw

Leeftijdskenmerken	O17	O18-O19
<p>Kenmerken</p> <p>Voor toelichting op de kenmerken per leeftijd: <a href="https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie">https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamspelers.</li> <li>• Leerdoel.</li> <li>• Vergelijken.</li> <li>• De verschillen tussen jongens en meiden worden groter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volwassenheid.</li> <li>• Volwassen gesprekspartner.</li> <li>• Keuzes maken.</li> <li>• Leerdoel.</li> <li>• Jongens en meiden verschil stabiliseert maar in kracht groeit verschil.</li> </ul>



# Spelprincipes naar leeftijdscategorie (1)

Spelprincipe - Verdedigen	06-07	08-09-010	011-012	013	014-015	016	017	018-019
1. Wij houden het speelveld/ de speelruimte klein in zowel de lengte als de breedte.			✓	✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wij zorgen dat de onderlinge afstanden max. 15 m. zijn.</li> </ul>					✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Achterbal zetten we vast.</li> </ul>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingooi zetten we vast, waar dan ook op het speelveld.</li> </ul>		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Als TP de bal vrij in de opbouw heeft zorgen we dat we linies kort op elkaar hebben. Dit kan op verschillende hoogtes op het veld.</li> </ul>				✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Als TP de bal achteruit speelt dan sluiten we aan zodat de linies dicht bij elkaar blijven.</li> </ul>			✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. We houden de as dicht.				✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>We creëren de voorwaarde dat de TP de zijkant inspeelt.</li> </ul>				✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Als de TP de bal aan de zijkant heeft mogen ze nooit via de as aan de andere kant komen waardoor wij snel moeten kantelen en de ruimtes groter worden.</li> </ul>				✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aan de kant van de bal zetten we agressief druk en gaan het duel aan om de bal te winnen.</li> </ul>				✓	✓	✓	✓	✓
3. We houden de tegenstander op als we in ondertal staan.				✓	✓	✓	✓	✓
4. Op eigen helft hebben we altijd druk op de bal.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



## Spelprincipes naar leeftijdscategorie (2)

Spelprincipe – Omschakeling Verdedigen naar aanvallen	O6-07	O8-09-010	O11-12	O13	O14-015	O16	O17	O18-019
1. Na verovering spelen we de bal zo snel mogelijk uit de ruimte waar de bal is veroverd.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• In de diepte omdat de organisatie bij de TP waarschijnlijk nog niet goed staat.					✓	✓	✓	✓
• Achteruit om de bal in de ploeg te houden.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• Voorwaarts maar niet direct diep om de bal in de ploeg te houden.				✓	✓	✓	✓	✓
2. Als we de bal veroveren gaan er altijd 2 spelers diep, 1 aan de bal kant en 1 aan de contrakant.			✓	✓	✓	✓	✓	✓
• Deze spelers gaan diep om de bal te ontvangen en een goal te maken.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• De spelers gaan diep om ruimte te maken op het moment dat we de bal in de ploeg houden (TP moet hierop reageren).				✓	✓	✓	✓	✓



# Spelprincipes naar leeftijdscategorie (3)

Spelprincipe - Aanvallen	O6-07	O8-09-010	O11-12	O13	O14-015	O16	O17	O18-019
1. We zorgen voor een optimale veldbezetting in lengte en breedte.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>We creëren een overtal in de buurt van de bal zodat we altijd positieospel kunnen spelen.</li> </ul>			✓	✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Er staat altijd maar 1 speler op de vleugel links en rechts.</li> </ul>			✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Positiespel is een middel en geen doel op zich.				✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Diepte gaat voor breedte.</li> </ul>					✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>Veel beweging en overlappingsen door spelers zonder bal. (Het mag nooit voorspelbaar worden).</li> </ul>						✓	✓	✓
3. We benutten de ruimtes tussen de linies.					✓	✓	✓	✓



# Spelprincipes naar leeftijdscategorie (4)

Spelprincipe – Omschakeling aanvallen naar verdedigen	O6-07	O8-09-010	O11-12	O13	O14-015	O16	O17	O18-019
1. We zetten direct druk (5 seconde regel) op het moment dat we de bal verspelen, zodat als we de bal veroveren zo snel mogelijk kunnen scoren.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>De speler die het dichtst bij de bal staat geeft direct druk op de bal, de rest doet mee.</li> </ul>		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Als TP de bal groot speelt en de afstanden niet meer te belopen zijn maken we als team de ruimtes weer klein en zetten we de as dicht om de voorwaarden te creëren dat ze de zijkant aanspelen.					✓	✓	✓	✓
3. Wij houden de tegenstander op en plooiën terug als we in ondertal staan.				✓	✓	✓	✓	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>De TP dwingen we naar de buitenkant, we houden de as dicht.</li> </ul>						✓	✓	✓





# Basistaken spelprincipes per linie (1)

## Verdediging

Verdedigen	Omschakeling V -> A	Aanval	Omschakeling A -> V
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bal afpakken.</li> <li>Ophouden van tegenstander zodat organisatie kan verbeteren.</li> <li>Ruimte klein houden, niet direct achteruit lopen.</li> <li>Hoe dicht bij eigen 16-meter hoe scherper de dekking.</li> <li>Rugdekking.</li> <li>Onderlinge coaching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snelle omschakeling.</li> <li>Gebruik maken van niet in organisatie staan tegenstander.</li> <li>Bal vooruit voorkeur boven bal breed (of achteruit)</li> <li>Initiatief nemen, meedoen in de aanval.</li> <li>Opletten op wat je achterlaat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiatief nemen in opbouw.</li> <li>Nauwkeurigheid bij inspelen van de bal (diepte voor breedte)</li> <li>Spelen van positieospel.</li> <li>Hoge intensiteit en baltempo.</li> <li>Speler meer creëren in en tussen de linies.</li> <li>Onderling coaching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snelle omschakeling.</li> <li>Direct druk op de speler met bal.</li> <li>Snel komen in organisatie.</li> <li>Ophouden, knijpen.</li> <li>Dwingen naar zijkant.</li> </ul>



# Basistaken spelprincipes per linie (2)

## Middenveld

Verdedigen	Omschakeling V -> A	Aanval	Omschakeling A -> V
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bal afpakken.</li> <li>Kort dekken omgeving van de bal.</li> <li>Fysiek sterk bij spelen van duel.</li> <li>Juiste positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel.</li> <li>Overnemen van doorkomende spelers</li> <li>Tegenstander dwingen naar afspelen zijkant</li> <li>Onderlinge coaching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snelle omschakeling.</li> <li>Gebruik maken van niet in organisatie staan tegenstander.</li> <li>Bal vooruit voorkeur boven bal breed (of achteruit)</li> <li>Initiatief nemen, meedoen in de aanval.</li> <li>Grootmaken speelruimte</li> <li>Lopende mensen in de diepte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiatief nemen om doelkansen te creëren.</li> <li>Nauwkeurigheid bij inspelen van de bal (diepte voor breedte)</li> <li>Spelen van positie spel.</li> <li>Snel bijsluiten middenvelders (let op organisatie) voor het doel.</li> <li>Hoge intensiteit en baltempo.</li> <li>Onderlinge coaching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snelle omschakeling.</li> <li>Direct druk op de speler met bal.</li> <li>Ophouden, knijpen.</li> <li>Dwingen naar zijkant.</li> </ul>



# Basistaken spelprincipes per linie (3)

## Aanval

Verdedigen	Omschakeling V -> A	Aanval	Omschakeling A -> V
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bal afpakken.</li> <li>Voorkeur hoog druk zetten.</li> <li>Bij opbouw linies kort op elkaar houden.</li> <li>Op juiste moment jagen op de bal.</li> <li>Ruimte wegnemen.</li> <li>Druk op de bal houden.</li> <li>Juiste positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel.</li> <li>Onderlinge coaching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snelle omschakeling.</li> <li>Gebruik maken van niet in organisatie staan tegenstander.</li> <li>Bal vooruit voorkeur boven bal breed (of achteruit)</li> <li>Initiatief nemen, meedoen in de aanval.</li> <li>Grootmaken speelruimte</li> <li>Lopende mensen in de diepte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doelkansen creëren.</li> <li>Speelruimte groot maken.</li> <li>Vrijlopen, in de bal en diepte.</li> <li>Creëren van kansen d.m.v. acties individu of combinaties.</li> <li>Geven van voorzetten (niet altijd vanaf achterlijn).</li> <li>Aanspeelbaar zijn.</li> <li>Onderling coachen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snelle omschakeling.</li> <li>Direct druk op de speler met bal.</li> <li>Ophouden, knijpen.</li> <li>Dwingen naar zijkant.</li> </ul>



# Voetbalplan (1)

<b>Bestuur</b> Faciliteert en creëert voorwaarden voor uitvoering voetbalvisie	<b>Manager opleidingen</b> Ontwikkelt mogelijkheden voor spelers en technisch kader om zicht te verbeteren
Houdt het opleidingsplan als leidraad in maken van haar keuzes.	Coaching "on the job" op trainingsavonden en wedstrijddagen en voert functionerings- en beoordelingsgesprekken.
Zorgt voor juiste faciliteiten om te kunnen voetballen en trainen.	Zorgt voor een prettige werkomgeving en –sfeer waarin het technisch kader zich kan ontwikkelen.
Faciliteert in hulpmiddelen (online trainingen, SMART goals en video-analyse systeem)	Zorgt voor interne scholing voor breedtesport teams en zorgt dat betaalde trainers dit ook doen.
1 x per maand overleg bestuur met manager opleidingen.	Zit de overlegvormen met trainers, technische staf en ouderraad voor. En woont externe bijeenkomsten bij.
Faciliteert in uren en geld opleidingen voor kader	Zorgt voor invulling training jaarplan



# Voetbalplan (2)

<b>Trainer</b> Stimuleert en creëert optimale omgeving voor spelers	<b>Speler</b> Neemt eigen verantwoordelijkheid om zich verder te ontwikkelen
Traint en coacht spelers op een positieve wijze d.m.v. geven complimenten bij verbetering. Laat spelers fouten maken om te leren (niet om af te rekenen).	Heeft de bereidheid om zich verder te bekwamen op het gebied van techniek, tactiek, fysiek en mentaal gebied.
Zorgt voor een veilig klimaat voor kinderen.	Ziet fouten maken als onderdeel om zich te ontwikkelen.
Maakt gebruik van hulpmiddelen (online trainingen, SMART goals en video-analyse systeem)	Heeft de bereidheid om naast trainingen ook extra te trainen om zich te verbeteren.
Zorgt voor duidelijkheid, structuur en houdt hierbij de afgesproken normen en waarden van de club hierin leidend.	Heeft het doel om te spelen in eerste elftal of bij een BVO en neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen ontwikkeling.
Zorgt voor in- en formele ontwikkelgesprekken met spelers aan de hand van hun doelen.	Stelt doelen en zoekt hulp om deze ontwikkeldoelen ook te behalen.
Traint aan de hand van het voetbaljaarplan.	Gedraagt zich aan de gestelde normen en waarden van FC Lisse



# Keepers (1)

## Onderbouw

JO6 - JO7	JO8 – JO9 - JO10	JO11 - JO12
<p>Hier hebben we het nog niet over een specifiek leerdoel. Nadruk ligt meer op spelende wijs kennis maken met het keepersvak door de spelertjes te rouleren op de goal. Na verloop van tijd wordt door de trainer gezien, wie in deze leeftijdscategorie talent heeft en/of zelf aangeeft het leuk te vinden te keepen. Plezier staat in deze leeftijdsgroep voorop.</p>	<p>Bij deze lichtingen komt vaak al een eerste schifting gemaakt en kan er specifieker worden getraind op bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voetenwerk</li> <li>• Vangen</li> <li>• Rollen</li> <li>• Werpen</li> <li>• Uitgangshouding</li> </ul>	<p>Naast:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voetenwerk</li> <li>• Vangen</li> <li>• Rollen</li> <li>• Werpen</li> <li>• Uitgangshouding</li> </ul> <p>Aandacht voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positie in en voor het doel</li> </ul>



# Keepers (2)

## Middenbouw

JO13	JO14	JO15-JO16
<p>Bij deze lichting kan meer de focus gelegd worden op de volgende technische aspecten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traptechniek doeltrap/uittrap</li> <li>• Werpen</li> <li>• Positie in en voor de goal</li> <li>• Duiken, instappen, insnijdende bal</li> <li>• Voetenwerk</li> <li>• Uitgangshouding</li> <li>• Positieve coaching</li> </ul>	<p>Bij deze lichting kan meer de focus gelegd worden op de volgende technische aspecten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traptechniek doeltrap/uittrap</li> <li>• Werpen</li> <li>• Positie in en voor de goal</li> <li>• Duiken, instappen, insnijdende bal</li> <li>• Voetenwerk</li> <li>• Uitgangshouding</li> <li>• Positieve coaching</li> </ul>	<p>Bij deze lichting is de basis al neergezet voor een goede keeper en zitten we in de afrondende fase van de basisvorming. Deze basis moet nog verder worden uitgebouwd, als voorbereiding op het volgende niveau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tactisch duel 1-1 / uitkomen / positie in de goal en 16 meter gebied / aanbieden en ruimte creëren</li> <li>• Conditioneel</li> <li>• Coaching, geven van aanwijzingen en aansturen van de verdediging / los roepen</li> <li>• Sprongkracht</li> <li>• Vallen en opstaan</li> <li>• Positieve coaching</li> </ul>



# Keepers (3)

## Bovenbouw

JO17	JO18	JO19
<p>In deze lichting ligt de focus meer op het voortborduren op aspecten uit de middenbouw en het bijschaven van de basisvorming van de doelman. Het sterker worden en intensiever trainen op anticiperen, tactiek en coaching. Verder ook aandacht voor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vallen duiken vanuit zit, hurk en staan</li> <li>• Ballen harder inspelen en kort naast het lichaam, reactiesnelheid verhogen</li> <li>• Vrije trappen muur opstellen en bij corner in de 5 meter gebied heersen</li> <li>• Voetenwerk blijft bij alle lichtingen heel belangrijk om dat op niveau te houden</li> <li>• Het verfijnen van de basistechnieken</li> <li>• Werken aan een fit/sterk en gezond lichaam</li> </ul>	<p>In deze lichting ligt de focus meer op het voortborduren op aspecten uit de middenbouw en het bijschaven van de basisvorming van de doelman. Het sterker worden en intensiever trainen op anticiperen, tactiek en coaching. Verder ook aandacht voor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vallen duiken vanuit zit, hurk en staan</li> <li>• Ballen harder inspelen en kort naast het lichaam, reactiesnelheid verhogen</li> <li>• Vrije trappen muur opstellen en bij corner in de 5 meter gebied heersen</li> <li>• Voetenwerk blijft bij alle lichtingen heel belangrijk om dat op niveau te houden</li> <li>• Het verfijnen van de basistechnieken</li> <li>• Werken aan een fit/sterk en gezond lichaam</li> </ul>	<p>In de eindfase van de opleiding bij keepers. Hier worden de leerdoelen gecontinueerd en aangescherpt, op zo'n manier dat de jeugdkeeper wordt voorbereid op het seniorenvoetbal. Wedstrijdgericht trainen en coachen is hier de grootste uitdaging.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rol en positie van de keeper in een team</li> <li>• Hoe belangrijk de uitstraling van een keeper is</li> <li>• Persoonlijkheid en zelfstandigheid</li> <li>• Kritisch kunnen kijken naar de eigen prestatie</li> <li>• Inzet en discipline</li> </ul>



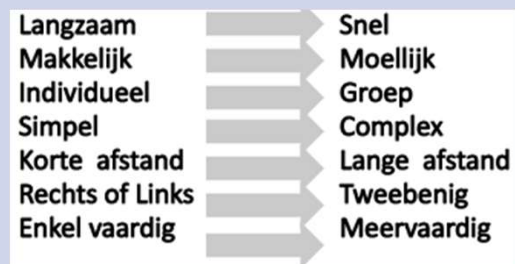


# Training

## Uitgangspunten

- Iedereen is actief betrokken met hoge trainingsintensiteit.
- Trainingen sluiten aan bij voetbalvisie en voetbalplan.
- De trainingen zijn gevarieerd en sluiten aan bij opleidingsplan
- De trainingen kennen een logische opbouw en afgestemd op de fase van ontwikkeling.
- We houden hierbij rekening met leeftijdskenmerken.
- De randvoorwaarde zijn in orde: er is plezier, er worden vaardigheden aangeleerd / voetbalprobleem opgelost en de trainingsvorm heeft relatie tot de wedstrijd.

- Trainingsopbouw





# Hulpmiddelen (1)

## Fysieke ondersteuning

Fysiotherapeut	Loop- en coördinatie trainer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenwerking met PRFysio voor de begeleiding van alle leden van FC Lisse met o.a. inloopspreekuur.</li> <li>• Intensieve samenwerking voor begeleiding van spelers en trainers door aanwezigheid op trainingsavonden voor selectieteams.</li> <li>• Verzorgen informatiebijeenkomsten voor trainers en desgewenst voor teams (en ouders).</li> <li>• De partner heeft locatie voor de behandeling op sportpart Ter Specke.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Om een FC Lisse speler te worden is fysieke gesteldheid basisvoorwaarde. In het jaarplan is loop- en coördinatie training dan ook opgenomen.</li> <li>• In onder- en middenbouw is ook aandacht voor de techniek van het lopen.</li> <li>• De trainer zorgt voor kennisoverdracht aan (alle) trainers.</li> <li>• De trainingen zijn gebaseerd op: techniek, bewustzijn van het lichaam, tijdsduur, frequentie van de beweging, gebruik hindernissen en de afstand, hierbij rekening houden met leeftijd en fysieke ontwikkeling van het kind (zoals groeisprint).</li> </ul>



# Hulpmiddelen (2)

## Technische ondersteuning

Online trainingen	Video-analyse	Spelervolgsysteem
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ieder kind verdient een goede training; dit doen we d.m.v. <a href="http://www.onlinesportsacademy.com">www.onlinesportsacademy.com</a> hierin is een leerlijn ontwikkeld voor trainers gebaseerd op 1-3 trainingen per week. Een complete leerlijn, voorziet van voorbeelden, op schrift en in beeld incl. aandachtspunten tijdens de trainingen. Module is voor alle trainers beschikbaar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geeft inzicht in de ontwikkelingen door gebruik te maken van de beelden tijdens wedstrijden en trainingen.</li> <li>De velden 1 en 7 zijn voorzien van een vaste camera van Usportfor (<a href="http://www.usportfor.com">www.usportfor.com</a>). Met de indeling van wedstrijden en trainingen wordt rekening gehouden dat teams vanaf regelmatig spelen en trainen op de deze velden.</li> <li>De spelprincipes zijn leidend in het terugkijken van de beelden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Om meer inzicht te krijgen in leercurve van de speler maken wij gebruik van OSA (<a href="http://www.onlinesportsacademy.com">www.onlinesportsacademy.com</a>).</li> <li>Naast leercurve kan trainer ook gebruik om zijn trainingen voor te bereiden en de persoonlijke ontwikkelingen van een speler.</li> </ul>



# Meisjes- en vrouwenvoetbal

## Uitgangspunten

- Dit opleidingsplan is ook beschikbaar voor meisjes.
- In de basis wordt er geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes.
- Waar in dit opleidingsplan wordt verwezen naar een man (hij, etc.) kan men zij etc lezen.
- Om het meisjes- en vrouwenvoetbal van de grond te krijgen, ligt de focus vanaf seizoen 2018/2019 op groei in aantallen voetbalsters.
- Wij staan hierin ook vriendinnenteams toe (gelijk aan vriendenteams binnen de jeugd).
- Talentvolle meisjes worden gestimuleerd om op hoger niveau te voetballen met jongens.



# Scouting

Uitgangspunten	Externe scouting	Interne scouting
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De scouting commissie is onderdeel van de opleiding en valt onder directe verantwoording van manager opleidingen.</li> <li>• De scouting commissie heeft geen beslissingsbevoegdheden als het gaat over selectie, aannemen spelers. Het betreft een advies commissie.</li> <li>• De scoutingscommissie begeleidt gedurende stage de communicatie met speler c.q. ouder.</li> <li>• Een extern gescoute speler moet bij de beste 5 spelers horen van het team. Anders wordt voorkeur gegeven aan een eigen speler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FC Lisse scout in basis re-actief in de regio. De scoutingscommissie houdt zich daarbij aan de richtlijnen van de KNVB. Jeugdspelers van clubs die verbonden zijn aan de stichting samenwerkende Bollenclubs worden gemeld aan de voorzitter.</li> <li>• De manager opleidingen kan spelers van andere verenigingen uitnodigen voor stageactiviteiten.</li> <li>• De externe scouting vindt plaats vanaf JO13. Wel kunnen jongere spelers zich ook aanmelden voor een stage training.</li> <li>• Spelers die stage hebben gelopen ontvangen een open en transparant oordeel over of ze worden aangenomen en zo niet, waarom niet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intern doorschuiven heeft de voorkeur.</li> <li>• Spelers kunnen ten alle tijden stage lopen bij het selectie team.</li> <li>• Er is regelmatig overleg tussen manager Breedtesport en manager opleidingen over ontwikkelingen in zgn. breedteteams.</li> </ul>



# Selecteren

## Uitgangspunten

- De manager opleiding is eindverantwoordelijk voor samenstelling van selectieteams. Hierbij wordt hij geadviseerd door TCO en trainers.
- Vastgelegde ontwikkeling uit OSA maakt groot onderdeel uit van dit proces (zie slide 31).
- Selecteren gebeurt over het gehele seizoen. De cyclus van 8 weken is hierin belangrijk, spelers kunnen gedurende het seizoen meer of soms wat minder uitdaging gebruiken.
  - Spelers kunnen meetrainen met 1 of 2 groeperingen hoger.
  - Spelers kunnen meetrainen en meespelen in oefenwedstrijden.
  - Spelers kunnen meetrainen en meespelen in competitiewedstrijden.

*(voorwaarde is wel niet dat speler constant meegaat als wisselspeler; spelers moeten voetballen)*

## POP- formulier

Assessments / Forms / **Edit form**

Info

**Name**

Pelle Paardekooper

**Fysiek( snelheid, kracht, conditie, motoriek)**

Snelheid

Kracht

Conditie

Motoriek

**Techniek ( Aannemen van de bal, spelen van de bal, lopen met de bal, Verdedigen, Scoren)**

Aannemen van de bal

Spelen van de bal

Lopen met de bal

Verdedigen

Scoren

**Tactiek (inzicht, aanwezigheid, Rendement, taakgerichtheid)**

Inzicht

Aanwezigheid

Rendement

Taakgerichtheid

**Mentaal ( sportbeleving, focus, mentale beheersing)**

Sportbeleving

Focus

Mentale beheersing

**Lerend vermogen (eigen verantwoordelijkheid, vertaalslag, leer-ambitie)**

Eigen verantwoordelijkheid

Vertaalslag

Leer-ambitie

**Teamgeest ( coachen, respect en vriendschap vs eigen rol)**

Coachen

Respect

Vriendschap vs eigen rol



# Fysieke leerlijn (1)

## Techniek

Doelen	Onderbouw	Bovenbouw
Techniek	Op een speelse manier leren om te sprinten.	Leren sprinten met meer uitleg erbij.
Bewustzijn over het lichaam	Ontdekken van het lichaam en daar bewust mee om kunnen gaan.	Bewust verder bouwen op je motorische vaardigheden.
Tijdsduur	Max. 7 seconden voluit sprinten.	Max. 9 seconden voluit sprinten.
Beweging	Focus op de techniek (per persoon anders).	Focus op techniek (per persoon anders).
Hindernissen	Over verschillende hindernissen lopen.	Over verschillende hindernissen lopen met aandacht op techniek.
Afstand	Meer korte sprintjes van maximaal 50 meter.	Specifiek trainen op maximale snelheid door iets langere pauze maar elk sprintje voluit.





# Fysieke leerlijn (2)

## Explosiviteit

Doelen	Onderbouw	Bovenbouw
Techniek	Op een speelse manier leren om explosief te worden.	Ze oefeningen leren om explosief te worden.
Bewustzijn over het lichaam	Niet met gewichten gewichten werken, alleen lichaamsgewicht.	Eventueel oefeningen met lichte gewichten doen om het zwaarder te maken.
Tijdsduur	Iets langer de tijd om op adem te komen.	Oefeningen langer en sneller achter elkaar doen.
Beweging	De oefening zo snel en krachtig mogelijk uitvoeren.	De oefeningen zo snel en krachtig mogelijk uitvoeren.
Hindernissen	Hindernissen met veel explosieve sprongen en squats.	Hindernissen met veel explosieve sprongen en squats (gewicht).
Afstand	Meer focus op de eerste paar meters van de sprint.	Meer focus op de eerste paar meters van de sprint.



# Fysieke leerlijn (3)

## Frequentie en reactiviteit

Doelen	Onderbouw	Bovenbouw
Techniek	Op een speelse manier leren om je kracht goed om te zetten.	Aandacht op zo min mogelijk grondcontact.
Bewustzijn over het lichaam	Leren hoe je de explosiviteit zo efficiënt mogelijk om kan zetten in snelheid.	Leren hoe je de explosiviteit zo efficiënt mogelijk om kan zetten in snelheid.
Tijdsduur	Korte oefeningen die snel uitgevoerd worden.	Korte oefeningen die snel uitgevoerd worden.
Beweging	Bewegen op hoge frequentie en verschillende richtingen.	Bewegen op hoge frequentie en verschillende richtingen.
Hindernissen	Over latjes en pionnen met aandacht op frequentie. veel korte snelle sprongetjes.	Over latjes en pionnen met aandacht op frequentie. veel korte snelle sprongetjes.
Afstand	Sprintjes van maximaal 20 meter.	Sprintjes van maximaal 25 meter.



# Overige

Aandachtsgebied	Uitwerking
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouders zijn vertegenwoordigd in een ouderraad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 x per seizoen komen zij samen in overleg met manager Opleiding en TCO</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>De opleiding kent als eindstation het eerste elftal; doel is om circa 50% van de speelminuten in competitiewedstrijden te laten spelen door eigen jongens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seizoen 2018/2019: 29%</li> <li>Seizoen 2019/2020: 40%</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Binnen FC Lisse is toegestaan om na O13 in vrienden of vriendinnenteams te spelen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plezier en bewegen staat voorop. We zien hierdoor dat we ook in de groeperingen waarin normaliter veel spelers/speelsters stoppen de leden kunnen behouden.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ons kader waaronder ook trainers, krijgen alle medewerking en stimuleren wij om cursus/opleiding te volgen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>We willen groeien van goede training naar goede trainer voor ieder kind.</li> </ul>