Opleidingsplan SV Orion

30 maart 2023

Technische Commissie SV Orion

(mk, ad, tt, sb, mn)

Inhoud

Inleiding p.3
1. SV Orion: didactische principes p.4
2. Het voetbalspel ontleed in twee voetbalfasen p.6
3. SV Orion: voetbalprincipes in de twee voetbalfasen p.7
4. Voetbalprincipes uitgewerkt voor Onderbouw, Middenbouw en Bovenbouw p.9
5. Welke (kenmerken van) spelers willen we ontwikkelen? p.15
6. Praktische uitwerking van dit Opleidingsplan SV Orion p.16

Inleiding

SV Orion heeft zich de afgelopen decennia ontwikkeld tot een toonaangevende amateurclub. In de Landelijke Voetbal 200 (vakblad De Voetbaltrainer) is SV Orion gestegen naar plaats 42 (seizoen 2022-2023). In de nationale lijst van jeugdopleidingen is SV Orion gestegen naar plaats 50 en dat is mooi. Orion is een vereniging met ambities. Onze ambitie is om onze positie verder te versterken en een mooie opleiding aan te bieden aan al onze jeugdspelers, meisjes en jongens, in basisteams en selectieteams.

Daarvoor is een opleidingsplan nodig. Dit is dat 'Opleidingsplan SV Orion'. Het is gebaseerd op de vorige versie van dit plan (versie van mei 2019) en op het Technisch Beleidsplan SV Orion 2022 (*doorklikken*).
In ons Technisch Beleidsplan 2022 ligt meer dan in oudere versies van dit plan de nadruk op de basisteams, de ontwikkeling van het meiden- en vrouwenvoetbal, en op deskundigheidsbevordering van trainers en trainersopleidingen. Onze ambitie om goede opleidingskansen, ontwikkelkansen en faciliteiten aan te bieden aan alle Orion-(jeugd)spelers (m/v) blijkt ook uit het feit dan ons Hoofd Opleiding tegenwoordig uitdrukkelijk is aangesteld ten behoeve van selectieteams en

basisteams, onder het SV Orion-motto 'iedereen een ster'. We sluiten daarbij aan bij het door SV Orion onder KNVB-vlag uitgevoerde project 'Gelijke kansen'.

De opbouw van dit opleidingsplan is nu als volgt:

- We beginnen in Hoofdstuk 1 met een aantal didactische (Orion)principes. Deze zijn nodig om te zorgen voor veilige en motiverende leer- en trainingssituaties. Ons belangrijkste didactische principe is: zorg voor spelplezier!
- Voetbal is een complex spel. Om het spel te leren is het handig (voor spelers en trainers) om dit te vereenvoudigen. Dat doen we in Hoofdstuk 2 waarin we het voetbalspel ontleden in twee team-tactische fasen: 1) aanvallen en omschakelen naar verdedigen, en 2) verdedigen en omschakelen naar aanvallen.
- In Hoofdstuk 3 geven we voor beide fasen onze 'Orion-voetbalprincipes'. Deze voetbalprincipes geven weer hoe wij graag willen dat Orion-voetbal gespeeld wordt. Dit zijn geen starre richtlijnen maar handige uitgangspunten bij het goed leren spelen van het voetbalspel.
- In Hoofdstuk 4 worden deze voetbalprincipes uitgewerkt voor de Onderbouw (O9 & O10), Middenbouw (O11 tot en met O13) en Bovenbouw (O14 tot en met O19). Op grond van deze uitwerking kunnen door onze trainers bij de leeftijd passende trainingen worden ontwikkeld.
- Om voetbalhandelingen goed te kunnen uitvoeren, moeten spelers (meisjes, jongens) over de juiste vaardigheden beschikken en deze ontwikkelen. Die vaardigheden staan centraal in Hoofdstuk 5.
- Hoofdstuk 6 laat zien hoe we in de praktijk uitwerking geven aan ons opleidingsplan. We staan stil bij:
  a) de versterking van onze organisatiestructuur
  b) speciale aandacht voor meisjes en meiden
  c) overleg tussen trainers
  d) deskundigheidsbevordering, vooral van trainers van basisteams en beginnende trainers)
  e) meer aandacht voor onze basisteams
  f) andere faciliteiten (o.a. materialen)
  g) vergoedingenbeleid.

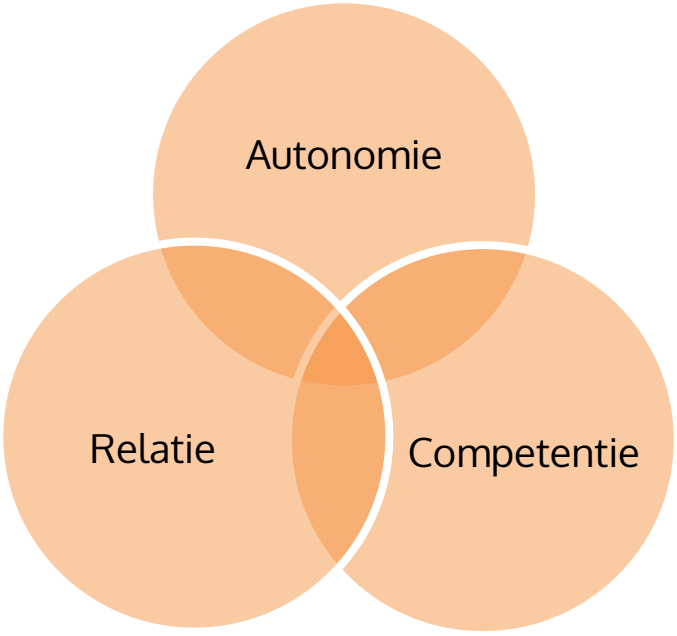
Wij hopen dat dit plan bijdraagt aan een goede voetbalopleiding en vooral aan veel voetbalplezier binnen Orion!

1. SV Orion: didactische principes

Om te kunnen en te willen leren is een goede en veilige leeromgeving nodig. Vanuit de psychologie en pedagogiek is veel bekend over hoe zo'n positieve leeromgeving kan worden ingericht. Daarbij kan goed worden aangesloten bij de zelf-determinatie theorie (Deci & Ryan). Deze laat zien dat kinderen het beste leren wanneer tegemoet wordt gekomen aan drie basisbehoeften:

a) de behoefte aan autonomie (zelfstandigheid, eigen inbreng)
b) de behoefte aan competentie (kinderen hebben de aangeboren behoefte om zich vaardigheden eigen te maken, ergens beter in te worden)
c) de behoefte aan verbondenheid ('relatie', mensen zijn sociale wezens en hebben de behoefte om dingen samen met anderen te doen; teamsport komt tegemoet aan deze behoefte).

Motiverende leeromgevingen -bijvoorbeeld trainingen, maar ook wedstrijden- zijn dus situaties waarin spelers eigen inbreng hebben, uitgedaagd worden en samen spelen (en van elkaar kunnen leren).



Figuur 1 Drie samenhangende basisbehoeften (zelfdeterminatie theorie)

Bij SV Orion geven we jeugdspelers dus verantwoordelijkheid en we geven ze vertrouwen. We zorgen dat spelers uitgedaagd worden. Spelers mogen ook fouten maken want zonder fouten is er geen leren. En om te leren geven we spelers

feedback, zowel op de uitvoering van een voetbalhandeling als op hun gedrag en ontwikkeling.

Een typische Orion-didactische leeromgeving ziet er dan als volgt uit:

1. We zorgen voor autonomie: we zeggen niet alles voor, laten spelers zelf nadenken en beslissingen nemen over hoe ze het beste een voetbalprobleem kunnen oplossen.
2. We zorgen voor variatie in trainingsstof en oefenen basistechnieken (bv. balaanname, kappen, draaien, traptechniek: functionele techniek) op allerlei manieren ('practice makes perfect').
3. Goed voorbeeld doet goed volgen! Onze jeugdtrainers moeten in staat zijn op een stimulerende wijze voetbalhandelingen goed voor te doen, waarbij we niet 'drillen' (dus 'van instructie naar educatie').
4. We zorgen voor (bij de leeftijd passende) uitdagende trainingssituaties: spelers leren het meest als de eisen hoog maar haalbaar (dus niet *te* hoog) zijn.
5. We geven vragenderwijs training (Wat ging goed?, Wat ging fout? Wat had je (of hij of zij) hier anders kunnen doen?).
6. We stimuleren spelers om doelen te stellen (bv. een bepaalde voetbalhandeling goed kunnen uitvoeren, zwakke been trainen, minder driftig zijn, etc.).
7. We geven constructieve en specifieke feedback op die doelen.
8. We bieden een veilig klimaat door positieve coaching ('goed geprobeerd', 'de bedoeling was goed'), zodat spelers fouten durven maken.
9. We laten spelers van elkaar leren, leren ze (als ze ouder zijn) om elkaar te coachen en open en positief met elkaar te communiceren.
10. Als trainer staan we open voor feedback en kritiek van spelers en andere trainers.

Het belangrijkste didactische principe noemen we het laatst: we zorgen (aldus) voor (spel)plezier!

2. Het voetbalspel ontleed in twee voetbalfasen

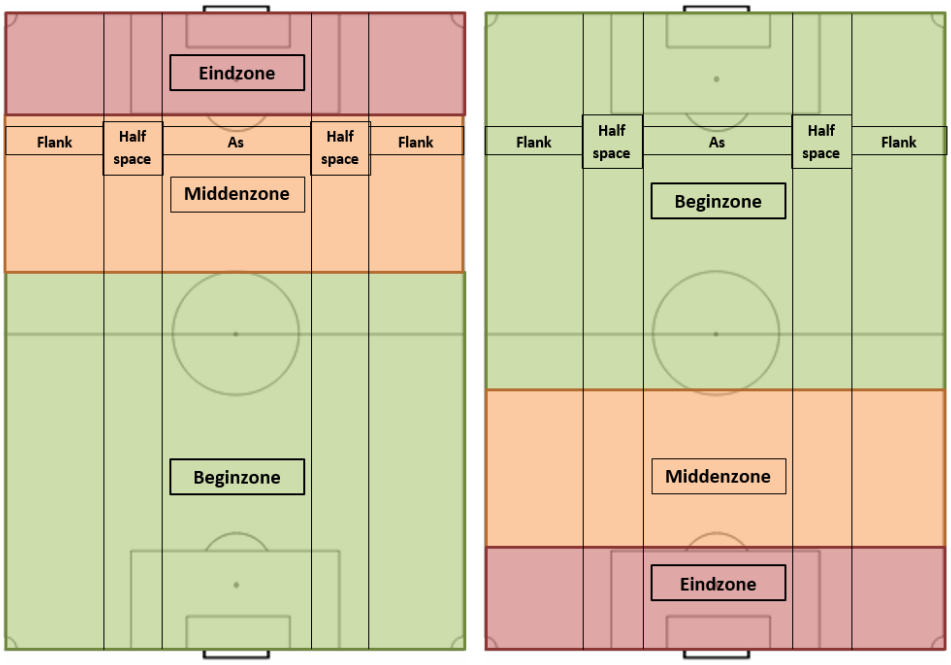
Voetbal is een complex spel. Om het spel te leren is het handig voor spelers en trainers om dit te vereenvoudigen. Dat doen we door het voetbalspel te ontleden in team-tactische fasen (conform de methodiek van onze toenmalige partner PSV). Het doel van het voetbalspel is meer goals te maken dan de tegenpartij. Dat doen we door aan te vallen en te verdedigen en steeds daartussen te schakelen (zie Figuur 2).

Aanvallen + omschakelen naar verdedigen

- Fase 1 (beginzone): spelbedoeling is (beter) opbouwen
- Fase 2 (middenzone): spelbedoeling is (beter) kansen creëren
- Fase 3 (eindzone): spelbedoeling is (beter) scoren

Verdedigen + omschakelen naar aanvallen

- Fase 1 (eindzone): spelbedoeling is (beter) verstoren opbouw tegenpartij
- Fase 2 (middenzone): spelbedoeling is (beter) voorkomen kansen tegenpartij
- Fase 3 (beginzone): spelbedoeling is (beter) voorkomen scoren tegenpartij



Figuur 2 Voetbalfasen, drie zones (Bron: PSV)

Naast de beschreven fases, hanteren we ook de 'verticale indeling':

- As (midden van het veld)
- 'Half space' (alleen bovenbouw)
- Flanken (zijkanten, vleugels)

De verschillende zones op het veld zijn geen statisch gegeven, maar dynamisch en afhankelijk van de wedstrijdsituatie ('met welke intentie spelen we op dat moment').

Naast deze twee fasen zijn er in het voetbal de zogenaamde dode spelmomenten, zowel bij eigen balbezit als bij balbezit tegenstander. Het gaat hier om: vrije trappen (direct, indirect), corners, ingooi.

3. SV Orion: voetbalprincipes in de twee voetbalfasen

Hieronder staan voor elk van beide fasen zogenaamde Orion-voetbalprincipes beschreven. Deze voetbalprincipes zijn kenmerkend voor het voetbal dat Orion graag wil spelen. Zij vormen een leidraad voor het oplossen van voetbalsituaties/ voetbalproblemen. Elke voetbalsituatie is echter anders. De principes zijn dus geen doel op zich, maar een manier om een bepaalde fase uit te spelen ('een complexe voetbalsituatie op te lossen'). De bedoeling is dat spelers voetbalsituaties gaan herkennen (bv. 'balverlies, nu omschakelen: druk op bal geven') en daarbinnen geschikte keuzes kunnen maken (beslissingen nemen). Het voetbalprincipe helpt bij het maken van de keuze. Voor de duidelijkheid nog dit: deze voetbalprincipes zijn geen steriele richtlijnen van wat je wel en niet mag doen als speler, want we willen bij Orion geen 'sjabloon-spelers' of 'voorgeprogrammeerde spelers'. Het is juist goed als spelers eigenwijze en creatieve keuzes maken!

We hebben 9 (6+3) aanvallende en 9 (6+3) verdedigende principes omschreven. Dit is inclusief 3 principes voor de omschakelmomenten. De principes zijn hieronder *cursief* gedrukt.

Aanvallen + omschakelen naar verdedigen:

Fase 1 (beter opbouwen)

1. *Probeer +1 te maken in de opbouwsituatie (door de as)*
2. *Vooruit spelen gaat voor breed spelen ('diepte gaat voor breedte')*

Fase 2 (beter kansen creëren)

3. *Probeer tussen de linies te spelen en het spel te versnellen*
4. *Probeer steunspelers met gezicht naar de goal beschikbaar te maken 'onder' de voetbalsituatie (maken van driehoekjes)*
5. *Creëren en uitspelen 1:1 (passeren) en 2:1 (overtal uitspelen)*

Fase 3 (beter scoren)

6. *Probeer altijd te komen tot een kans (assistzone) (als we in deze fase komen, willen we altijd dat er een kans volgt) (schieten op goal/ meerdere opties voor de goal / kortste weg naar de goal, steekbal, eromheen buitenspeler voor actie of vroege voorzet/schot)*

Verdedigen + omschakelen naar aanvallen

Fase 1 (beter verstoren opbouw tegenpartij)

1. *Orion probeert te bepalen waar bal (in opbouw van tegenstander) naartoe gaat*

2. *Orion probeert te voorkomen dat tegenstander bal door een linie heen kan spelen*

Fase 2 (beter voorkomen kansen tegenpartij)

3. *Probeer te voorkomen dat tegenpartij van kant wisselt bij druk op de bal*
4. *Probeer juiste vormen van dekking toe te passen (ruimte- versus mandekking) (omdat je vaker op middenveld man los moet laten)*

Fase 3 (beter voorkomen scoren tegenpartij)

5. *Iedereen doet er alles aan om een goal te voorkomen (blokken, steekbal eruit, blijf geen toeschouwer, etc.)*
6. *Probeer het midden dicht te houden*

Omschakelen (aanvallen, verdedigen en omschakelen)

7. *Probeer te profiteren van zwaktes van tegenstander (midden- en bovenbouw)*
8. *Probeer bal snel terug te krijgen, 5 seconden regel (opsplitsen in pupillen 5 sec, junioren diepte voorkomen) A → V*
9. *Probeer direct diepte te zoeken/balbezit te houden V → A*

Dode spelmomenten

Varianten (2-3) per spelmoment (dit kan eventueel nog verder worden uitgewerkt)

Aanvallen

- Corners
- Vrije trappen (eigen helft)
- Vrije trappen helft tegenstander
- Ingooi

Verdedigen

- Corners
- Vrije trappen (eigen helft)
- Vrije trappen helft tegenstander
- Ingooi

4. Voetbalprincipes uitgewerkt voor Onderbouw, Middenbouw en Bovenbouw

Onderwijs, dus ook voetbaltraining, moet aansluiten bij de ontwikkelingsfase van kinderen/jeugdspelers. Daarom delen we onze jeugdopleiding op in 3 op elkaar aansluitende leeftijdsgroepen, namelijk:

- Onderbouw (O9, O10),
- Middenbouw (O11 tot en met O13), en
- Bovenbouw (O14 tot en met O19).

Voorafgaand aan de onderbouw, dus in de pupillen/Champions league en O8 (meisjes, jongens) ligt de nadruk op het met plezier kennis maken met het voetbalspel: lekker laten voetballen en het daardoor in en door het spel aanleren van de basistechnieken en de spelbedoeling.
Bovenbouw sluit aan op Middenbouw en Middenbouw sluit weer aan op Onderbouw. We beginnen simpel (Onderbouw) en daarna wordt het voetbalspel steeds verder uitgediept.
Het idee is om eerst de technische voorwaarden ('basisvoorwaarden') te creëren om het voetbalspel überhaupt te kunnen spelen, daarna het toepassen van die vaardigheden binnen een voetbalprincipe, waarna we in de Bovenbouw eindigen met tactische verdieping op de principes en het toepassen van meerdere principes tegelijk.

	JO9 & JO10 (onderbouw)	JO11 t/m JO13 (middenbouw)	JO14 t/m JO19 (bovenbouw)
Spelvorm(en)	6:6	8:8 naar 11:11	11:11
Nadruk	1. Basistechnieken aanleren (vaardigheden) 2. Uitspelen van een fase	1. Basistechnieken (vaardigheden) 2. Voetbalprincipes inzetten om fase uit te spelen	1. Voetbalprincipes 2. Voetbalhandelingen uitvoeren
Toelichting nadruk	-Technische voorwaarden creëren, om principes uit te kunnen voeren; -Doelgericht uitspelen van een fase	-Technische & fysieke, cognitieve vaardigheden leren inzetten om voetbalprincipes uit te voeren; -Principes doelbewust inzetten om fase uit te spelen	Toepassing van meerdere principes + tactische verdieping
Achtergrond	-Onder weerstand aanleren van technische vaardigheden (functionele techniektraining in dynamische, kleine en wedstrijdechte vormen)	-Technische vaardigheden onderhouden en verbeteren door functionele techniek-training (met weerstand) in kleine en middelgrote ruimtes	-Technische vaardigheden onderhouden en verbeteren door functionele inzet techniek in wedstrijdvormen (positie- & partijspellen)

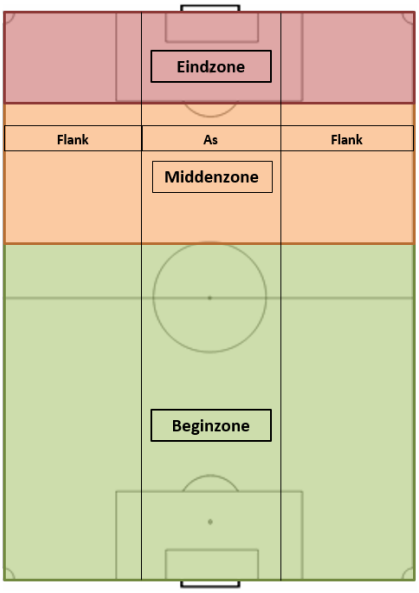
	-Snelheid van handelen vergroten door in kleine ruimtes te trainen -Voetbalhuiswerk meegeven (stimuleren tot meer voetbaluren) -Fysieke training d.m.v. tik- en reactiespellen <u>Trainingsvormen:</u> -bieden mogelijkheid tot het maken van meerdere keuzes (cognitief) -hebben competitie-element + weerstand; -hebben vrije bewegingsruimte (pionnen slechts voor veldafbakening)	-Principes aanleren in wedstrijdcontext (positiespellen) -In een wedstrijd 1 aanvallend en 1 verdedigend principe leren toepassen <u>Trainingsvormen:</u> -bieden mogelijkheid tot herkennen van wedstrijdsituaties en maken van meerdere keuzes (cognitief) -hebben competitie-element en bevatten weerstand; -hebben vrije bewegingsruimte (pionnen slechts voor veldafbakening) -opbouw naar grotere ruimtes (half naar heel veld)	-Opbouwen complexiteit door toepassing meerdere principes binnen positiespellen of partij-vormen -Tactische verdieping op de principes (mede n.a.v. speelwijze tegenstander) <u>Trainingsvormen:</u> -bieden mogelijkheid tot herkennen van wedstrijdsituaties en maken van meerdere keuzes (cognitief) -hebben competitie-element en bevatten weerstand -hebben vrije bewegingsruimte (pionnen slechts voor veldafbakening) -meer in wedstrijdechte afmetingen

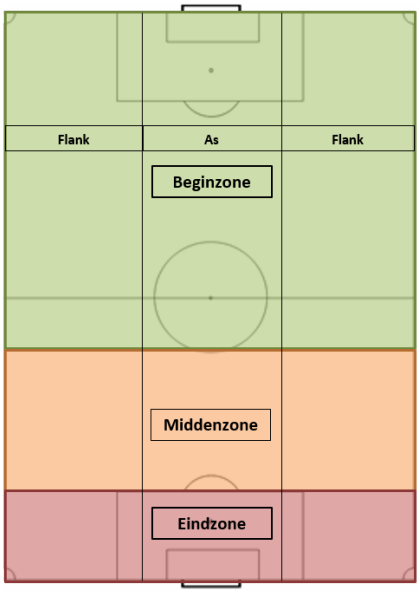
In de Bovenbouw proberen we om meerdere principes te verwerken in trainingsvormen, waardoor spelers de relatie tussen de principes beter gaan zien. Op deze manier bouwen we op een logische en bij de leeftijd passende manier de complexiteit op. In onderstaand schema is de opbouw per leeftijd weergegeven. Het getal voor het principe refereert aan de boven beschreven, cursief weergegeven principes.

Onderbouw (O9 & O10)

	Aanvallen	Verdedigen
Fase 1 (beginzone)	1 Wij proberen op te bouwen door de as met ééntje meer (+1) 1 Wij proberen bal vooruit te spelen 2 Wij proberen vooruit te voetballen 3 Wij proberen de bal door de linie van tegenstander heen te spelen 4 Ik probeer vrij te staan vlak bij mijn maatje (steunspeler) 5 Ik probeer een tegenstander te passeren (1:1)	1 Wij proberen onze eigen tegenstander aan de buitenkant te houden 1 Samen maken we het veld klein (lengte) 1 Wij gaan naar de tegenstander toe om bal af te pakken 2 Wij proberen te verhinderen dat tegenstander ons voorbij speelt 3 Wij willen niet 'dat bal van kant wisselt'
Fase 2	Nvt	Nvt
Fase 3 (eindzone)	6 Wij proberen altijd tot een schietkans te komen 6 Wij nemen de kortste weg naar de goal	5 Wij helpen elkaar om een goal te voorkomen 5 We proberen actief en fel bal af te pakken 6 Wij proberen om in het midden de baas te zijn (as is dicht + altijd bezetting)
Algemeen	1 Ik zie een zwak punt van mijn tegenstander en bedenk een plannetje	
Omschakelen A → V	2 Snel de bal afpakken! 2 Het midden blijft altijd bezet	
V → A	3 Snel naar de goal!	

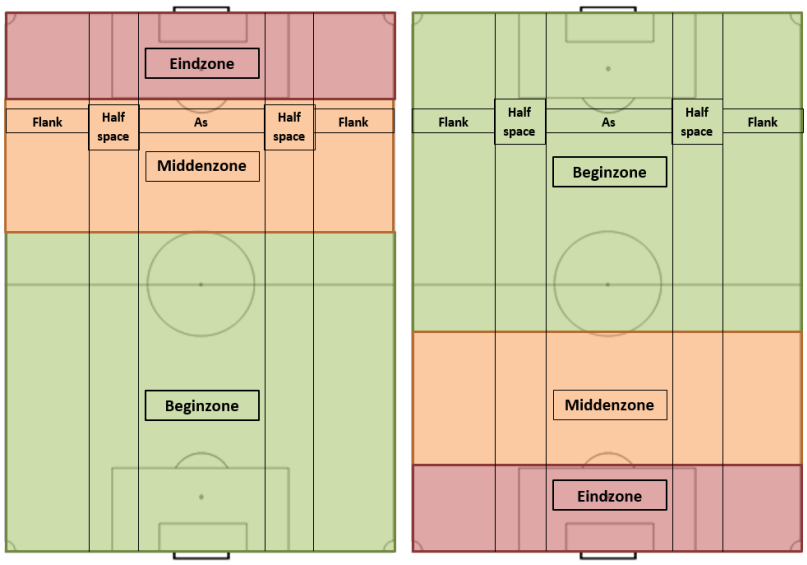
Middenbouw (O11 t/m O13)





	Aanvallen	Verdedigen
Fase 1 (beginzone)	1 Wij proberen op te bouwen door as met ééntje meer (+1) + inschuiven 1 Liever vooruit, dan breed (breedte als voorwaarde om daarna diep te kunnen spelen) 2 Wij zorgen dat we ingedraaid staan om bal te ontvangen ('open staan') en kijken vooruit	1 Wij proberen tegenstander naar buiten te dwingen 1 Samen maken we veld klein in de lengte (aansluiten) en breedte ('knijpen') 1 Wij proberen tegenstander vooruit onder druk te zetten 2 Wij proberen te verhinderen dat tegenstander bal door een linie heen speelt in de as
Fase 2 (mid-zone)	3 Wij proberen bal tussen de linie te spelen & te ontvangen 4 Hulpspeler onder de bal (2:1) 5 Wij proberen spelers in 1:1 te brengen (+Passeren)	3 Wij proberen te voorkomen dat 'bal van kant wisselt' 4 Doordekken + helpen
Fase 3 (eindzone)	6 Wij proberen altijd tot een assist (kans) te komen 6 Kortste weg naar de goal vinden (steekpass + schuine ballen)	5 Iedereen doet er alles aan om een goal te voorkomen 5 Actief en fel de bal afpakken 6 Samen het midden dicht (knijpen)
Algemeen	1 Ik zie de zwakke punten van de tegenstander en profiteer daarvan	
Omschakelen A → V	2 Snel de bal afpakken na balverlies (binnen 5 sec) 2 Diepe bal voorkomen 2 Het midden is dicht en aangesloten	
V → A	3 Direct diepte zoeken	

Bovenbouw (O14 t/m O19)



	Aanvallen	Verdedigen
Fase 1 (beginzone)	Wij proberen 1 +1 te maken in de opbouw door de as (variatie) 2 Diepte gaat voor breedte	1 Orion probeert te bepalen waar bal naartoe gaat 2 Tegenstander vooruit onder druk zetten 3 Tegenstander mag geen bal door linie heen spelen
Fase 2 (mid-zone)	3 Bal tussen de linie spelen, ontvangen en versnellen 4 Steunspelers met gezicht naar vijandelijke goal onder situatie beschikbaar maken (driehoekjes) 5 Wij proberen spelers in 1:1 (passeren) of 2:1 te brengen (steunen)	4 Wij proberen te voorkomen dat tegenpartij van kant wisselt 5 Wij proberen juiste vormen van dekking toe te passen (doordekken, ruimte dekken en man loslaten)
Fase 3 (eindzone)	6 Wij proberen altijd te komen tot een assist (kans) 7 Kortste weg naar de goal (steekpass, bal vooruit, anders eromheen)	6 Iedereen doet er alles aan om een goal te voorkomen 7 We proberen midden dicht te houden
Algemeen	1 Wij profiteren van zwaktes van de tegenstander (analyseren, tactisch plan en uitvoering)	
Omschakelen A → V	2 5 seconden regel (voorste 3-4 zetten direct druk incl lijnen dicht, rest maakt klein) 3 Diepte wordt er direct uitgehaald 4 Restverdediging organiseren	
V → A	5 Direct diepte zoeken of balbezit houden	

Keepers

In de jongste leeftijdsgroep (pupillen, O8) komen jongens en meisjes spelenderwijs in contact met de positie van keeper. Op deze leeftijd is er vaak nog geen 'vaste' keeper, hoewel dat wel voorkomt. De keeperspositie rouleert dan vaak over spelertjes. In de Onderbouw hebben keepers zich vaak al wel aangemeld of zijn 'vast' in het doel terecht gekomen. Het is belangrijk dat keepers in de Onderbouw met de andere spelertjes aan de groepstraining meedoen en zich op die manier het voetbalspel eigen maken en vooral zich de basistechnieken van het voetbal spelenderwijs eigen maken. Maar de keeper is ook de enige speler die de bal met de hand mag spelen en voor het keepersvak zijn er dus specifieke vang- en gooitechnieken. In de Onderbouw trainingen wordt daar ook aandacht aan besteed. Specifieke keeperstraining (o.a. vangen, gooien, (uit)trappen, positionering in en voor de goal, uitlopen, etc.) vindt plaats vanaf circa 10 jaar, bij voorkeur in kleine groepjes keepers door een keeperstrainer. Ook hier ligt de nadruk op de (individuele) technische ontwikkeling maar er is natuurlijk ook aandacht voor fysieke ontwikkeling en tactische en cognitieve ontwikkeling (zie ook Hoofdstuk 5).

Spelvorm(en)	6:6	8:8 naar 11:11	11:11
Nadruk	1. Technische keepers-vaardigheden	1. Technische keepers-vaardigheden toepassen in wedstrijdvormen 2. Rol keepers binnen Orion-principes	1. Orion-principes 2. Technische keepers-vaardigheden
Toelichting nadruk	Aanleren van specifieke keeper-technische vaardigheden	Aanleren specifieke keeper-technische en cognitieve vaardigheden + toepassen/experimenteren in wedstrijdsituaties	Rol keeper binnen de Orion-principes

5. Welke (kenmerken van) spelers willen we ontwikkelen?

In de vorige hoofdstukken hebben we voor elke voetbalfase Orion voetbal-principes beschreven. Deze principes geven richting aan voetbalgedrag: de (juiste) uitvoering van voetbalhandelingen. Om de juiste beslissingen te nemen, en de juiste voetbalhandelingen op het juiste moment goed uit te voeren, moeten spelers over bepaalde kenmerken of vermogens beschikken.

- Technische vaardigheden: om voetbalprincipes goed te kunnen uitvoeren, dus om voetbalhandelingen goed uit te kunnen voeren, moeten spelers technisch vaardig zijn. Ze moeten meester over de bal zijn (goede balbeheersing): goede balaanname, goede passeertechniek, goed kunnen passen en trappen, goed kunnen schieten (binnenkant, wreef; beide benen), goed kunnen kappen en draaien, goed kunnen koppen (verdedigend, aanvallend), etc. In Hoofdstuk 1 hebben we al benadrukt hoe belangrijk het is dat Orion-trainers deze voetbaltechnieken goed kunnen voordoen!
  Het aanleren, verbeteren en onderhouden van technische vaardigheid is belangrijk in Onderbouw, Middenbouw en Bovenbouw en natuurlijk ook voor de allerjongsten, voorafgaand aan de Onderbouw. Technische vaardigheid wordt in principe niet 'droog' geoefend, maar zoveel mogelijk in voetbalvormen zoals kleine partijtjes of positiespellen.

- Fysieke vaardigheden: kracht (bv. schotkracht, duelkracht, sprongkracht), snelheid, kunnen versnellen/explosiviteit, looptechniek, coördinatie, 'core stability', etc. Deze vaardigheden bepalen ook hoe snel en hoe goed een voetbalhandeling kan worden uitgevoerd, en hoe lang voetballen kan worden volgehouden ('voetbalconditie'). Bij Orion wordt conditie niet apart getraind, maar vormt dit onderdeel van de voetbaltraining ('alles met de bal').

- Tactisch vermogen/Inzicht (cognitief, voetbalintelligentie): 'het spel kunnen lezen', waarnemen en anticiperen ('vooruit kunnen denken'), kijkgedrag/scannen van de omgeving, het vermogen de juiste beslissing te nemen in deze (en elke) voetbalsituatie (dus om dit voetbalprobleem goed op te lossen).

- Motivatie en Meta-cognitie: motivatie is de bereidheid om je in te (blijven) spannen, om door te zetten ook als het tegenzit en om te gaan met tegenslag en teleurstelling; meta-cognitie is onder meer het vermogen tot zelfreflectie (over jezelf en je eigen gedrag nadenken, ontwikkeldoelen stellen, voortgang

monitoren etc.). Dat laatste is heel belangrijk omdat het vermogen tot zelfreflectie grotendeels bepaalt in hoeverre een speler zich wil ontwikkelen en open staat voor input (aanwijzingen en feedback) van trainers en medespelers ('coachbaar is').

Deze vier typen vermogens zijn geen statische kenmerken. Ze zijn dynamisch, dus kunnen over de tijd veranderen: ze kunnen toenemen of afnemen. In onze opleiding proberen we al deze vermogens te ontwikkelen.
Deze vermogens zijn de bouwstenen van voetbal en voetbalgedrag. Ze zijn de sleutel bij de persoonlijke ontwikkeling en bij de beoordeling van spelers. Als er een bepaald voetbalprobleem is (bv: speler kan geen lange bal spelen) helpt deze classificatie bij het analyseren van het probleem: speler kijkt niet om zich heen, herkent/ziet de ruimte niet (inzicht, cognitief); speler heeft de traptechniek niet (technische vaardigheid), speler heeft de kracht niet (fysiek), speler heeft bril nodig (fysiek), speler wil niet (motivatie). Deze kenmerken spelen ook een rol bij de scouting van spelers. En zij spelen een rol bij de (mogelijke) overgang van onze jeugdspelers naar Orion 1 (mannen, vrouwen), en dus bij selectie-beslissingen.
Kenmerkend voor de SV Orion-opleiding moet zijn dat we bij de ontwikkeling van dit soort vermogens ook maatwerk leveren, met veel aandacht voor feedback op de uitvoering van voetbalhandelingen en voor de individuele ontwikkeling van spelers.

6. Praktische uitwerking van dit Opleidingsplan SV Orion

Om dit plan in de praktijk te laten slagen is een aantal zaken nodig.

- Passende organisatiestructuur

Het Hoofd Opleiding (HO) is als eerste verantwoordelijk voor de implementatie van dit plan. Hij is verantwoordelijk voor selectieteams en basisteams. Hij kan dit echter niet alleen doen. Er moet een ondersteunende structuur komen, bijvoorbeeld met technische coördinatoren voor Onderbouw, Middenbouw en Bovenbouw. HO werkt goed samen met TC (bestuurslid Technische Zaken) en met Jeugdbestuur (bestuurslid Jeugd). Dit alles betekent dat ons Hoofd Opleiding, de TC, maar natuurlijk ook al onze jeugdtrainers de ambassadeurs zijn van dit Opleidingsplan.

- Gerichter aandacht voor meisjes en meiden

SV Orion wil een aantrekkelijke club zijn voor meisjes, meiden en vrouwen. Orion wil graag dat, net als dat bij de mannen het geval is, het merendeel van de vrouwen in

Orion 1 (vrouwen) afkomstig is uit de eigen opleiding. Tot een jaar of 14-15 kunnen meisjes die dat willen en kunnen, spelen in jongens(selectie)teams. Daarna is dat vanwege verschillen in fysieke ontwikkeling niet meer goed mogelijk. Er wordt momenteel door de Technische Commissie gewerkt aan een apart actieplan om de voetbalontwikkeling van meisjes en meiden te versterken. Daarbij wordt natuurlijk gebruik gemaakt van de kennis die de afgelopen jaren is opgedaan met de ontwikkeling van het voetbal bij jongens.

- Intensief overleg met en samenwerking tussen de trainers van de selectieteams

Dit wordt georganiseerd door Hoofd Opleiding. Het voetbaljaar wordt daarbij onderverdeeld in 6 perioden van 6 weken. Elke periode wordt voorafgegaan door een vergadering met de jeugdselectietrainers. De trainers bespreken hun planning en de wijze waarop ze de voetbalprincipes willen aanleren met de HO. De selectietrainers worden door HO (en technisch coördinatoren) inhoudelijk begeleid bij trainingen en tijdens wedstrijden (vertalen van voetbalinhoudelijke principes naar de training).

- Deskundigheidsbevordering trainers basisteams

SV Orion gaat elk jaar a) een welkomprogramma voor beginnende trainers organiseren; en b) aan Orion-trainers de mogelijkheid geven om de JVTC (JeugdVoetbalTrainerCoach-cursus?) te volgen. Deze cursus kan tegenwoordig gegeven worden door HO.
Daarnaast gaan we een bij de uitgangspunten van dit plan passend online-aanbod van trainingen (per leeftijdsgroep) op onze website zetten.

- Meer aandacht voor basisteams

De afgelopen jaren is er al hard gewerkt om ook onze basisteams goede opleidings-mogelijkheden te bieden. Dit gebeurde onder meer vanuit het KNVB-project 'Gelijke kansen'. Zo kunnen alle teams tegenwoordig twee keer trainen en is het aantal selectieteams vergroot, waardoor meer spelers dan voorheen onder selectietrainers kunnen trainen. Er is vergeleken met 'vroeger' meer aandacht voor laatbloeiers. Onder de 8 jaar wordt niet meer geselecteerd. En we hebben tegenwoordig jaarteams, bv. O15 en O16 in plaats van de vroegere B-junioren.
Ook is er (zie boven) veel aandacht voor de deskundigheidsbevordering van trainers van basisteams. Ons Hoofd Opleiding is er voor selectieteams en basisteams; een mogelijkheid om op een meer persoonlijke wijze werk te maken van deskundigheidsbevordering van trainers van basisteams is een wekelijks spreekuur (fysiek, online) van ons HO. HO en TC onderzoeken ook andere mogelijkheden om

spelers van basisteams meer ontwikkelmogelijkheden te geven zoals een (extra) training op vrijdagmiddag. We komen hierop terug zodra er meer duidelijkheid is.

- Goede materialen

Alle jeugdspelers kunnen voortaan trainen met deugdelijke oefenmaterialen (ballen, hesjes, pionnen etc.).

- Vergoedingenbeleid

Bij een opleidingsplan hoort ook een helder en passend beleid van vergoedingen voor trainers. Het vergoedingenbeleid moet daartoe geregeld tegen het licht worden gehouden en eventueel worden aangepast.