



Inleiding

Voetballen is in de hele wereld een zeer populaire sport. Er zijn veel mensen die zich bezig houden met deze sport. Dit kan op verschillende manieren: Als beoefenaar, scheidsrechter, clubbestuurder, supporter en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Maar het geldt ook vooral voor de trainer/leider van jeugdspelers.

Dit Handboek is met name geschreven voor de mensen die de rol van trainer/leider voor pupillen op zich nemen. De inhoud is gericht op wat is nou voetballen, hoe coach ik jeugdspelers, de warming-up, de pupil per leeftijdscategorie en de opleidingsdoelstellingen per leeftijdscategorie.

In mijn ogen doen veel trainers wat hun goed dunkt tijdens het trainen/leiden van de jeugd. Dit is absoluut niet fout, maar soms wordt er te weinig gelet op de leeftijdstypische kenmerken die per groep verschillen en de opleidingsdoelstellingen die per leeftijdscategorie gelden. Wanneer leert een speler wat? Dit komt omdat veel trainers (leiders) niet over de benodigde kennis beschikken.

Aan de hand van dit handboek wil ik proberen om bij de pupillen trainers/leiders van SVM, een helder beeld te creëren wat voetballen nou precies is en op welke wijze je het kun aanbieden bij pupillen.

Voor de ontwikkeling van spelers is het noodzakelijk dat SVM systematisch en gestructureerd opleiden. Dit handboek wil hiertoe een aanzet geven.

De verschillende elementen van de trainers (leiders) taak worden in dit boek belicht.

Veel succes met het verwerken van de kennis die in dit handboek is te vinden en de vertaling ervan naar de eigen praktijk.

Paul Obbema
Technisch Jeugdcoördinator SVM



Inhoudsopgave

1. Wat is voetballen	
1.1 Voetbalweerstanden	Blz. 4
1.2 T.I.C.	Blz. 5
1.3 Speciale aandacht voor..	Blz. 5
2. Coachen; Hoe doe je dat	
2.1 Doelstelling	Blz. 6
2.2 Presentatie	Blz. 6
2.3 Afspraken	Blz. 6
2.4 Observeren	Blz. 7
2.5 Stappenplan	Blz. 7
2.6 Trainers en ouders	Blz. 8
3. De warming-up	Blz. 9
4. De F-pupil	
4.1 Leeftijdstypische kenmerken	Blz. 10
5. Opleidingsdoelstellingen F-pupillen	
5.1 Opleidingsdoelstellingen	Blz. 11
5.2 Aandacht/uitgangspunten bij training	Blz. 11
5.3 Inhoud van training	Blz. 11
5.4 Tips begeleiding/training	Blz. 11
6. De E-pupil	
4.1 Leeftijdstypische kenmerken	Blz. 12
7. Opleidingsdoelstellingen E-pupillen	
5.1 Opleidingsdoelstellingen	Blz. 13
5.2 Aandacht/uitgangspunten bij training	Blz. 13
5.3 Inhoud van training	Blz. 13
5.4 Tips begeleiding/training	Blz. 13
8. De D-pupil	
4.1 Leeftijdstypische kenmerken	Blz. 14
9. Opleidingsdoelstellingen D-pupillen	
5.1 Opleidingsdoelstellingen	Blz. 15
5.2 Aandacht/uitgangspunten bij training	Blz. 15
5.3 Inhoud van training	Blz. 15
5.4 Tips begeleiding/training	Blz. 15



1. Wat is voetballen

Voetbal is een **Spel!** Een spel kenmerkt zich, dat binnen het spel mensen keuzes kunnen maken. Er zit een bepaalde vrijheid en creativiteit in. Door het grote aantal spelers dat deelneemt aan het voetbalspel (11 tegen 11 of 7 tegen 7) zie je dit in extreme mate terug. Bij elke situatie die een speler tegenkomt zijn er ontelbare mogelijkheden. Alle 22 spelers nemen beslissingen waar de balbezittende speler op moet reageren. Doordat de bal 'vrij' is binnen het voetbalspel levert dit continue wisselende situaties op, de bal kan elk gewenst moment afgepakt worden. Het enige moment dat de bal 'vast' is, is op dode spelmomenten, keeperbal, vrije trap, ingooi etc. Dit zijn de enige momenten die ingestudeerd en geoefend kunnen worden. Om in voetbal toch enig houvast te creëren moeten de situaties herkend worden. Spelers moeten bekend zijn met de verschillende posities in het veld en de bijbehorende taken in balbezit, balbezit tegenstander en de omschakeling hiervan. Dit in relatie tot de stand van de wedstrijd, de competitie, de druk van de tegenstander etc. (bron: Coachen van jeugdvoetballers, Bert van Lingen, 5e druk 2000).

Het gaat in voetballen om winnen, één doelpunt meer scoren dan je tegenstander. Om te kunnen scoren moet je balbezit hebben, om de bal in bezit te krijgen moet je deze veroveren van de tegenstander. In balbezit bouwt een team op om tot aanvallen te komen en te kunnen scoren. Is de tegenpartij in balbezit dan moet scoren worden voorkomen: het storen van de opbouw en het verdedigen van de aanval.

1.1 Voetbalweerstanden

Binnen het voetballen komt een speler meerdere weerstanden tegen die het hem/haar moeilijker maken om te kunnen voetballen. Deze weerstanden zijn:

- **De bal**
- **Veld** (hoe vlakker het veld hoe makkelijker er gevoetbald kan worden)
- **De tegenstander** (hoe meer, hoe beter de tegenstander, hoe moeilijker het voetballen)
- **De medespeler** (Het leren samenspelen, het kennen van taak en plaats, doet kost tijd)
- **De spelregels** (het spelen/oefenen, met of zonder bepaalde regels beïnvloed het spel/de oefenvorm, dus het voetballen)
- **Doelgerichtheid** (voetballen is niet overal naar toe, het is doel tot doel binnen bepaalde afmetingen, dus de spelers zijn gebonden aan richting).
- **Spanning** (bijv. ouders die komen kijken)
- **Tijd** (hoe meer tijd hoe gemakkelijker, dus tegen een kwalitatief mindere tegenstander voetbal je makkelijker)
- **Ruimte** (met veel spelers op een kluitje is het moeilijk voetballen)
- **Beweging/continue verandering** (situaties veranderen heel snel en zijn nooit het zelfde)
- **Het weer** (de weersomstandigheden kunnen van grote invloed zijn op het spel)



1.2 T.I.C.

De middelen om de bedoeling van het spel, het winnen van de wedstrijd, na te kunnen streven, kunnen verwoord worden onder het T.I.C-principe:

"Voetballen je moet er een T.I.C. voor hebben!"

Deze elementen, waaruit het spel is opgebouwd, zijn:

Technisch: De vaardigheden die nodig zijn om het spel te kunnen spelen. Hoe klein kinderen ook zijn, hoe laag het niveau ook is, de spelers bezitten per definitie een bepaalde mate van technische vaardigheid.

Inzicht: Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden, of juist niet, en is vooral afhankelijk van ervaring en spelintelligentie.

Communicatie: Tijdens het spel wordt gecommuniceerd met alle weerstanden, die bij het spel betrokken zijn: Medespelers en tegenstanders (verbaal en non-verbaal) de bal (snelheid/gewicht/hard-zacht opgepompt etc.), terrein (vlak-hobbelig/nat-droog), publiek (opjuttend-aanmoedigen), Scheidsrechter/grensrechters, de coach etc.

Des te groter de T.I.C., des te groter het voetbalvermogen. Spelers, die beter willen worden moeten hun voetbal-T.I.C. zien te vergroten!

De overeenkomst tussen alle voetballers is, dat de spelers het **Leuk** vinden om te doen. Dit geldt voor zowel een 6-jarigen als de gelouterde profvoetballers. Het is in ieder geval een spel dat nooit verveelt.

1.3 Speciale aandacht voor..

bij het trainen van pupillen zijn een aantal punten waaraan wij speciale aandacht besteden. De beginners mogen nog niet alle oefenstof uitvoeren. Ook zijn er enkele gedragspunten die wij bij SVM hoog in het vaandel hebben staan:

- **Koppen:** Bij de jonge spelers is de schedel nog niet volgroeid. Bij het koppen kan dan hersenbeschadiging opgelopen worden, niet doen!
- **Warmlopen:** Doe warmlopen met bal, zonder bal leren zijn niets. Met bal kun je spelenderwijs nog leuke trucjes bij leren.
- **Vaste keeper:** Het aanwijzen van een vaste keeper kan beter in het tweede/derde jaar wanneer duidelijk is of iemand er aanleg voor heeft en het ook daadwerkelijk wil.
- **Spelers benadering:** Probeer de spelers altijd positief te benaderen. Als iemand het fout doet geef dan een voorbeeld hoe het wel moet of laat een andere speler voordoen hoe het moet.
- **Taalgebruik:** Pas het taalgebruik aan, aan het niveau van de spelers, je bent in een voorbeeldfunctie. Let ook op taalgebruik van de ouders en leg uit waarom dit niet wenselijk is. Leg uit dat spelers aanwijzingen krijgen van de spelers en niet van de ouders (spreek dit aan het begin van het seizoen af). Positief toe juichen van ouders is prima. Hoe beter de sfeer in en om het veld hoe beter de spelers gaan voetballen.
- **humeur:** Zorg er voor dat je tegenover je spelers altijd opgewekt en vrolijk bent, je zult merken dat dit op zelfde wijze wordt beantwoord.
- **Pluim:** Geef af en toe een compliment als dat nodig is (ook andere vrijwilligers). Vaak worden de negatieve dingen benadrukt en te weinig de positieve. Dit zal de sfeer in je team of in de vereniging ten goede komen.
- **Aanwezigheid:** Als trainer ben je een voorbeeld. Kom altijd op tijd en zorg dat je de voorbereidingen al gedaan hebt. Dit geeft een goed voorbeeld aan de spelers. Kun je zelf geen training geven zorg dan voor een vervanger en meld dit aan de groep.



2. Coachen hoe doe je dat?

Een antwoord geven op deze vraag is lastig. Iedere coach heeft zijn eigen wijze van coachen en methodes om te bereiken wat hij wil. En wat de "perfecte coach" moet hebben zullen de meningen over verdeeld zijn. Laten we zeggen: 'Coachen is het beïnvloeden van het voetballen of van de spelers'.

Iedereen die met coachen bezig is, zal dit doen met de beste bedoelingen. Bij de pupillen wordt dit vooral gedaan door ouders of spelers uit hogere teams zonder enige aanvullende opleiding of cursus. Maar vooral het begeleiden van jeugd is één van de moeilijkste dingen die er is.

Coachen heeft te maken ervaring, maar ook vooral de kunst om over te brengen wat je in je hoofd hebt. Spreek bijv. op het niveau van de groep die je wilt coachen, het in kunnen leven. Het leren coachen doe je door het te doen. Maar heel belangrijk is hierbij; hou er plezier in, doe het omdat je het leuk vindt.

2.1 Doelstelling

Als coach kunnen je doelstellingen haaks staan ten opzichte van de doelstellingen van clubbestuurders, sponsors, publiek en spelers. De (jeugd)coach moet er voor zorgen dat er zoveel mogelijk voetballers worden opgeleid om uiteindelijk in het eerste elftal te spelen. Dit betekent een planning op langere termijn. Spelers en toeschouwers kijken vooral op korte termijn, ze willen de wedstrijd winnen, kampioen worden.

"Een goede coach durft te verliezen!!"

Voor een coach is het belangrijk om aan het begin van het jaar goed te plannen, wat wil hij bereiken. En dit ook kenbaar te maken, als iedereen weet waar hij aan toe is kan dat conflictsituaties voorkomen. Neem hierbij de opleidingsdoelstellingen die vermeld staan in hoofdstuk vier van dit handboek of in het Jeugdvoetbalbeleidsplan van SVM als rode draad.

2.2 Presentatie

Coachen begint met een goede presentatie. De wijze hoe jij je zelf presenteert wordt door de groep overgenomen.

Denk hier bij om de volgende punten:

- Kleding: trainingspak (sportkleding) en voetbalschoenen.
- Taalgebruik: Aangepast op het niveau van de groep. Gebruik de eerste jaren nog niet te veel voetbaltermen. En laat vooral zien wat je bedoelt.
- Positie: Bij uitleg altijd positie kiezen dat iedereen je kunt zien en horen, ballen op de grond en bij zonschijn kijkt de trainer tegen de zon in.
- Uitstraling: Enthousiast, vriendelijk en rust uitstralen. Mag af en toe wel straffen maar hou dit binnen de perken, ga uit van een positieve coachingsvorm.
- Tijd: Zorg dat je tijdig aanwezig bent, een goede voorbereiding is het halve werk.
- Wat moet je niet doen
 - Tijdens training/wedstrijd telefoneren
 - Tijdens training/wedstrijd Roken
 - Handen in je zakken (eis dit ook van spelers)



2.3 Afspraken

Om een training goed te laten verlopen is het belangrijk dat je met de spelers (ouders) goede afspraken maakt. Zet op papier wat tijdens een training wel en niet mag. Bijv. taalgebruik, op tijd zijn, kleding voorschrift, gedrag tijdens trainingen en het uitleggen hiervan. Wees consequent in het hanteren van deze regels, dit creëert duidelijkheid en rust bij de spelers, wat ten goede komt aan de training. Herhaal aan het begin van het seizoen deze regels.

2.4 Observeren

Als coach moet je goed kunnen waarnemen en onthouden wat er op trainingen en in wedstrijden gebeurt. Hierbij is goede concentratie van belang. Een coach dient zich te spitsen op de oorzaken en gevolgen van het uiteindelijke resultaat, waar toeschouwers vaak reageren op het directe resultaat. De trainer (coach) kijkt actief en de toeschouwers passief. Bijv.: toeschouwer, de spits krijgt geen bal dus speelt slecht! Coach, waarom krijgt de spits bijna geen ballen? Het luisteren en kijken is essentieel voor een jeugdcoach. Hierop moet een jeugdcoach zich volledig kunnen concentreren. De jeugdcoach moet zich tijdens een wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die niet direct met het spel te maken hebben.

2.5 Stappenplan

Het coachen van jeugdvoetballers is niet makkelijk. Als coach ben je steeds aan het kijken hoe de training of wedstrijd is verlopen, wat je de spelers wil gaan leren, op welke wijze je dit wil gaan doen en zit er vooruitgang in (zijn ze toe aan een volgende stap). Om dit te vereenvoudigen kun je dit doen aan de hand van een stappenplan:

Stap 1: Waar moet ik beginnen?

Beginsituatie:

- Van de spelersgroep
- Van de individuele speler

Stap 2: Wat is het doel van mijn training?

Stap 3: Hoe kan ik deze training aanbieden?

- Veel spel- en wedstrijdvormen
- Vaste volgorde en methodiek (de methode hoe je de training aanbiedt)
- De begeleiding
- De organisatie

stap 4: Wat is het resultaat van mijn training?

- Wat hebben ze geleerd?
- Hoe is de training verlopen?

Door dit stappenplan kun je aan de hand van de opleidingsdoelstellingen stapsgewijs door het seizoen heen gaan. Wat hebben ze al geleerd en wat moeten ze nog leren. Refereer op de trainingen ook naar de wedstrijd (begin de training met een kleine evaluatie over de wedstrijd 2/3 min) en andersom geef aan waar op getraind is tijdens wedstrijddagen. Zo krijgen de kinderen goed het besef dat training en wedstrijd bij elkaar horen.



2.6 Trainers en ouders

Binnen de pupillen spelen ouders een belangrijke rol. Als trainer/leider kun je niet zonder ze. Vele ouders van de pupillen volgen hun kinderen bij het voetballen, dit is positief maar brengt wel enkele gevolgen met zich mee. Veel ouders houden het niet alleen bij het aanmoedigen van het kind, het gevaar is dat de kinderen een verlengstuk worden van de beleving van hun ouders. Aanmoedigen wordt langzaam het geven van aanwijzingen en al snel staan om het veld allemaal ouders te coachen.

Vaak zijn ouders gericht op het directe resultaat van de wedstrijd of de competitie en naar het eigen presteren van het kind. Zij zien soms door hun fanatisme niet meer in dat plezier het allerbelangrijkste is voor het kind. Daarnaast wordt vaak ook niet ingezien dat het kind bezig is zich te ontwikkelen om beter te worden in het voetbal en dat daarbij winnen of scoren niet altijd het belangrijkste is. En een tegenstander kan domweg gewoon beter zijn.

Om te voorkomen dat er te veel coaches langs de lijn staan is het belangrijk dat er duidelijkheid wordt gecreëerd. Hier ligt een taak voor de trainer.

De eerste training is voor de ouders!

Om de kinderen in een veilig leerklimaat het voetbal te laten leren is er behoefte aan de duidelijke structuur. Maak met ouders aan het begin van het seizoen duidelijke afspraken. Het is raadzaam om ouders aan het begin van het seizoen uit te nodigen, of bij de eerste training of een apart belegde avond. Op deze avond kun je duidelijke afspraken maken met de ouders. Je geeft aan wat je dit seizoen gaat doen (dat het gaat om het plezier en de ontwikkeling van het kind) en wat je verlangt van de ouders en wat niet. Door deze duidelijkheid aan beide kanten te creëren zal het spelplezier bevorderen en de ontwikkeling van het kind gestimuleerd en versneld worden.





3. De warming-up

Uit onderzoek blijkt dat een goede warming-up veel sportblessures kan voorkomen. Warming-up is als voorbereiding van je lichaam op zware arbeid.

Door de warming-up oefeningen gaan het hart en de ademhaling harder werken. Hierdoor stijgt de lichaamstemperatuur naar +38,5°C en de spiertemperatuur stijgt naar zo'n +39°C.

Deze verhogingen van temperatuur hebben de volgende effecten:

- De stofwisseling van de spieren wordt beter doordat de hoeveelheid bloed naar de spieren toeneemt. Hierdoor kunnen de spieren meer energie leveren.
- Doordat de geleidingssnelheid in de zenuwen toeneemt, komen impulsen sneller bij de spieren, pezen en banden.
- Er is minder energie nodig om een beweging soepeler uit te voeren.
- De gevoeligheid van zintuigen, huid, spieren, pezen en gewrichten neemt toe. Hierdoor kan er beter worden bewogen en ontspannen. Dit komt onder andere de techniek van het bewegen en het lopen ten goede.
- Er ontstaan een betere zuurstofopname en afgifte van koolzuurgassen doordat de bloedcirculatie door de longen beter verloopt. Dit omdat er minder weerstand in het lichaam is.

Een warming-up is sportspecifiek. Zo doet een keeper een andere warming-up dan een veldspeler. Maar een voetballer weer een andere dan een volleyballer. Neem in een warming-up vooral de elementen op die gebruikt gaan worden tijdens de training/wedstrijd. Bij voetbal; lopen, sprinten, springen, elkaar aanspelen, armen (keeper). De intensiteit van de warming-up moet liggen tussen de 50 en 70% van het maximum. Dat betekent dat de spelers net wel/niet gaan zweten. Zweten betekent dat je te veel energie aan het verbruiken bent. Hierdoor kun je als je te lang stil staat voor een wedstrijd ook flink afkoelen. Zorg er als trainer (leider) voor dat de tijdspanne tussen warming-up en wedstrijd niet te groot is. Zorg er voor dat de spelers vlak voor een wedstrijd niet stil gaan staan.

De warming-up

Hieronder een paar tips om met de pupillen een simpele warming-up uit te voeren.

- Doe de warming-up altijd met bal. Zonder bal leren zij niets en is zonde van de tijd (er is maar zo weinig tijd om te leren).
- Partij vormpjes van 4 tegen 4.
- Groep in tweeën splitsen en over spelen, zorg ervoor dat er bewogen wordt.
- Kort dribbelparcours met afronden op de goal.
- Tussen twee pionnen (+10meter) dribbelen en drijven.
- Een speelvorm (overlopertje, bal afpakkertje).



4. De F-pupil

F-pupillen is voor kinderen in de leeftijd van 5 t/m 8 jaar. Deze groep heeft een aantal algemeen geldende leeftijdstypische kenmerken. Dit wil zeggen dat ze opgaan voor het merendeel van deze doelgroep.

Leeftijdstypische kenmerken:

- lichamelijke kenmerken/motoriek
 - Groot hoofd en romp in vergelijking met benen en armen (geen volwassen lichamelijke verhoudingen).
 - Klein hart en longen.
 - Gunstige lichamelijke veranderingen.
 - De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in relatief kort tijdsbestek. Geef veel beurten zodat al herhalend leren. Rust momenten moeten wel tijdig worden ingelast.

- Geestelijke en sociale kenmerken
 - Speels: de kinderen hebben een grote speeldrang. Ze doen dingen om het plezier van het doen. voor hen zijn bewegen en spelen het zelfde, spelen is het doel.
 - Snel afgeleid: de kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op een zelfde activiteit. Hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal 15 tot 20 minuten.
 - Weinig sociaal/individueel gericht: De jongste F-pupillen zijn hun kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en hebben in zich om alles op zichzelf te betrekken. Dit egocentrische ("ik en de bal") is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over. Ook hebben de kinderen nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Op het eerste gezicht lijken ze wel samen te werken maar schijn bedriegt. Wanneer (over een langere periode) hun spelgedrag nauwkeurig wordt bekeken, wordt duidelijk dat ze naast elkaar tegelijkertijd, onafhankelijk van elkaar, dezelfde dingen doen.
 - Geen wedijver.
 - Visueel ingesteld: De kinderen zijn nog niet in staat om aanwijzingen gericht 'op hun lijf' om te zetten in daden. Tips zoals opendraaien, standbeen naast de bal etc. hebben nog geen zin en moeten dan ook voorlopig worden vermeden. De kinderen hebben eendrang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een goed voorbeeld van de trainer.

- Prestatie/motivatie
 - Plezier is belangrijker als winnen (het spel is een avontuur).

Wanneer de bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om de bal. Eenmaal in balbezit, blijkt het toch lastig deze in bezit te houden. Het motto is: 'Ik en de Bal'. De hierboven genoemde kenmerken komen hierin tot uitdrukking.

Zoals gezegd gaan deze kenmerken voor het gemiddelde kind in deze leeftijd, zowel jongs als meisjes. Deze kinderen staan nog aan het begin van hun voetballoopbaan en moeten alles nog spelenderwijs leren.



5. Opleidingsdoelstellingen F-pupillen

In deze fase gaat het om het ontwikkelen van de techniek (**T.i.c.**), Ontwikkelen van het balgevoel, het baas worden over de bal. Zodat de bal middel kan worden om het spel voetbal te kunnen spelen.

5.1 Opleidingsdoelstellingen Bal is doel

- Ontwikkelen bal gevoel.
- Spelbedoeling duidelijk maken binnen de belevingswereld van het kind.
- Optimale spelbeleving.
- Aanleren van de spelregels.

5.2 Aandachts-/uitgangspunten training:

- Wennen door spelen, spelenderwijs met de bal leren voetballen.
- Inspelen op de fantasiewereld van het kind met veel afwisseling in de training en veel herhalingen van leerstof.
- Het "baas" worden over de bal / Bal gevoel.
- De bal is de belangrijkste weerstand (de bal is rond en dat is best moeilijk).
- Voor iedereen is een bal beschikbaar.
- Ruime ervaring oplaten doen met het beheersen van de bal, vooral individueel veel balcontacten.
- Steeds in spelvormen waarin iedere speler zoveel mogelijk aan de bal is.
- De tijd optimaal benutten: geen lange wachtrijen, groep indien nodig splitsen in twee of meer subgroepjes.
- Rekening houden met de specifieke leeftijdskenmerken van een F-pupil, zoals weinig concentratievermogen en individuele gerichtheid.

5.3 Inhoud training:

- Alle oefeningen zonder weerstand.
- dribbelen, drijven, stoppen, aannemen.
- jongleren, passen, mikken, schieten.
- diverse combinatie- en afrondingsvormen (bv. Dribbelen en passen/schieten).
- veel scoringselementen (bv. Poortjes mikken)
- Veel kleine partijtjes (4:4): spelers krijgen meer ruimte om te voetballen dan bij grote partijtjes (minder weerstand), waardoor zij de bal beter leren beheersen en hun technische vaardigheden goed kunnen ontwikkelen.
- Doelen zonder keepers (veel scoren)
- Stimuleren van individuele acties (veel meer dan overspelen)
- Bij balbezit: scoren, bij balverlies: doelpunten voorkomen.
- Geen conditie training.

5.4 Tips begeleiding/training:

- Bij het uitleggen van een activiteit, meteen laten zien. Spelers op de plek zetten waar ze dienen en uit leg kort houden.
- Veel herhalingen, maar veel variatie in deze herhalingen.
- benadruk het spel en niet de wedstrijd of onderlinge strijd. Het gaat hen niet om de punten maar om de beleving. Bewaar het speelse in deze leeftijdsgroep, zodat ze niet gehinderd worden om te presteren. Het prestatie-element komt van zelf, wanneer ze zich met andere willen gaan meten.
- Houdt rekening met het taalgebruik. Probeer hun taal te spreken: houd de bal goed bij je, zorg dat je de bal niet kwijt raakt, probeer de bal af te pakken, etc. en gebruik nog geen voetbaltermen als: aanbieden, vrije ruimte, diep gaan, positie, etc. dit is nog veel te moeilijk voor ze.

T.i.c.

- Vaardigheidsspelvormen
 - Richting, Snelheid en Nauwkeurigheid

Het accent moet liggen op de technische rijping/ontwikkeling



6. De E-pupil

De E-pupillen is voor kinderen in de leeftijd van 8 t/m 10 jaar. Deze groep heeft een aantal algemeen geldende leeftijdstypische kenmerken. Dit wil zeggen dat ze opgaan voor het merendeel van deze doelgroep.

Leeftijdstypische kenmerken:

- Lichamelijke kenmerken/motoriek
 - Verbeterde lichamelijke harmonie: Het lichaam ontwikkeld zich, de verhoudingen kloppen meer.
 - Coördinatie is beter.
 - Uithoudingsvermogen is groot: dat betekent dat de kinderen veel kunnen voetballen. Ze moeten zo veel mogelijk beurten krijgen en weinig stilstaan. Ze hebben veel inspanning nodig om zich uit te kunnen leven. Het tijdig plannen van rust momenten is wel van belang.

- Geestelijke en sociale kenmerken
 - Grote speldrang: Ze doen dingen omdat ze het leuk vinden. Dit kunnen ze ook al heel goed aangeven. Vraag ook aan de kinderen of ze het wel of niet leuk vinden, dit kan je als trainer informatie verschaffen over de belevingswereld van het kind. Geef de trainingen ook op spelende wijze. Dit zal het leren en de ontwikkeling bevorderen.
 - Ontwikkeling concentratie (nog steeds laag): Hou de kinderen bezig, geen lange wacht tijden en niet te lang praten. Als de kinderen te lang moeten wachten worden ze ook vaak vervelend en gaan aan elkaar zitten.
 - Mee sociaal voelend: Er is meer bereidheid om samen te werken, het werken naar een gezamenlijk doel. Het nut van het overspelen wordt langzaam meer ingezien.
 - Grotere geldingsdrang (wil techniek leren).

- Prestatie/motivatie
 - Wedijver en prestatiedrang neem toe: Kinderen willen graag winnen, benoem de wijze waarop gescoord kan worden en hoe punten kunnen worden behaald.
 - Wedstrijd is belangrijk als die gewonnen is.



7. Opleidingsdoelstellingen E-pupillen

Net zoals bij de F-pupillen gaat het om het doorontwikkelen van de techniek (**T.I.c.**). het ontwikkelen van spelinzicht en het herkennen van de spelbedoeling. Ook dat vindt plaats binnen de basisvormen. Doormiddel van de doelstelling, de organisatievorm en de regels worden voorwaarden gecreëerd voor een goed leerklimaat.

Opleidingsdoelstellingen **Bal is middel**

- Leren (instructie) door het spelen van kleine partijtjes en basisvormen.
- Vooral technische vaardigheden ontwikkelen binnen context van de basis voetbalvormen.
- Steeds technische vaardigheid koppelen aan inzicht in het spel en spelcommunicatie (TIC).
- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten duidelijk maken
- Leren spelen binnen een organisatie vorm (zowel voor als achter, dit rouleren).
- Aanleren van de spelregels.

Aandachts-/uitgangspunten:

- Spelers leren door hen veel aan de bal te laten.
- Ideale leeftijd voor het aanleren van nieuwe bewegingen: veel trainen op technische vaardigheden.
- Vervolgens trainen op veldbezetting en teamorganisatie (voor, achter, link, rechts: laten rouleren).
- Oefeningen uitvoeren in vereenvoudigde wedstrijdssituaties: veel spel- en basis vormen.
- Inspelen op belevingswereld van de E-pupil en zingeving. Oefeningen en regels duidelijk maken.

Inhoud training:

- Afhankelijk van het niveau geen of geringe weerstand invoeren.
- Basis-/traptechnieken.
- 1:1 duels en 1:2 combinaties
- Lummelen met accent op nauwkeurige passing en balbewerking.
- Veldbezetting: bij balbezit vrijlopen, bij balverlies tegenpartij dekken en bal veroveren (voor, achter, links en rechts).
- Geen conditietraining.

Tips begeleiding/training:

- Zet de spelers eerst in de organisatie, geef korte uitleg, geef een voorbeeld!
- Veel herhalingen, maar veel variatie in deze herhalingen.
- Benadruk het spel en niet de wedstrijd of onderlinge strijd. Bij lang niet elke E-pupil gaat het al om de punten, maar om de beleving. Het willen of moeten winnen staat vaak een ontwikkeling van het spel in de weg.
- Houdt rekening met het taalgebruik van het kind. Gebruik geen moeilijke woorden als knijpen, kort, in de rug, positie houden, vrije ruimte etc.

T.I.c.

- Spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen door middel van het spelen van in vereenvoudigde voetbalsituaties.

Het accent moet liggen op de technische rijping/ontwikkeling



8. De D-pupil

D-pupillen is voor kinderen van 10 t/m 12 jaar. De laatste fase binnen de pupillen en de laatste fase voor naar de overgang naar de junioren. De D-pupil moet aan het eind van deze fase op een volwaardige manier 11 tegen 11 kunnen spelen. De typische D-pupil bestaat niet maar de groep waar hij toe behoort heeft wel een aantal algemeen geldende leeftijdstypische kenmerken. Dit wil zeggen dat ze opgaan voor het merendeel van deze doelgroep.

Leeftijdstypische kenmerken:

- Lichamelijke kenmerken/motoriek
 - Ideale lichamelijke verhoudingen (harmonisch).
 - Coördinatie is goed.
 - Conditie neemt toe.
- Geestelijke en sociale kenmerken
 - Concentratie redelijk tot goed.
 - Visueel ingesteld: wat hij bij een ander ziet wil hij zelf ook kunnen. Willen ook vaak trucjes nadoen die ze bij hun idolen zien.
 - Kritisch: t.o.v. zich zelf maar ook op de ander, ook de trainer kan onder vuur komen te liggen.
 - Willen leren: Wil net zo goed worden als zijn idool.
 - Individuele aandacht: vindt het prettig als hij van de trainer individuele aandacht krijgt.
- Prestatie/motivatie
 - De wil om te winnen is steeds aanwezig.



9. Opleidingsdoelstellingen D-pupillen

Opleidingsdoelstellingen Bal is middel

- Leren (instructies) door het spelen van kleine partijtjes en basisvormen.
- Vooral technische vaardigheden ontwikkelen binnen context van de voetbalbasisvormen.
- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten in de verschillende linies duidelijk maken (laten rouleren van positie).
- Steeds technische vaardigheid koppelen aan inzicht in het spel en spelcommunicatie (TIC).
- Aanleren van de spelregels.

Aandachts-/uitgangspunten:

- Oefenstof relateren aan de wedstrijd.
- Techniek vanuit wedstrijdssituaties ontwikkelen.
- Inzicht in teamorganisatie ontwikkelen (eerst accent op het voorkomen van doelpunten en het veroveren van de bal en vervolgens het opbouwen aanvallen en scoren).
- De bedoelingen van de oefening / spelbedoeling duidelijk (zichtbaar / herkenbaar) maken.
- Het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken) en het gebruik of aanpassen van de regels.
- Let op balaanname, verwerking en voortzetting.

Inhoudstraining:

- Werken met aangepaste weerstanden.
- Direct spel.
- Breedte/diepte in het spel (onderlinge afstanden).
- Spelhervattingen (vrijetrappen, ingooien, corners).
- Schijn- en passeerbewegingen.
- Verdedigende technieken.
- Taakaanduidingen posities, positiespel (met en zonder bal).
- Conditietrainingen: loop- en springscholing.
- Traptechniek verder ontwikkelen.

Tips begeleiding/training:

- Geef voor de training aan wat er op het programma staat, dan weten de spelers waar over het gaat, dit motiveert.
- Doe de spelvormen voor, eventueel met enkele andere spelers.
- Hou de uitleg kort en bondig.
- Zet zoveel mogelijk van tevoren klaar, zodat geen kostbare voetbaltijd en concentratie verloren gaat.
- Bij verslapping van de concentratie, variëren.
- Probeer het samenspel te stimuleren (laat ook ruimte voor individuele actie), hier is de groep rijp voor.

T.I.C.

- Spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen door middel van het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties.

Het accent moet liggen op technische rijping/ontwikkeling