



Voorwoord

Binnen SVM zijn veel mensen actief om de jeugd te leren voetballen. Vaak doen ze dit omdat zoon of dochter lief actief is in een elftal of omdat ze wat willen doen voor de club. Veelal zijn dit mensen zonder enige ervaring op trainersgebied en worden de trainingen aangeboden op zelf opgedane ervaringen vanuit het verleden.

Om een rode draad binnen de jeugdopleiding van SVM te creëren zijn het handboek pupillen trainers en dit handboek oefenstof opgesteld. Doormiddel van deze middelen wil SVM proberen om meer lijn te krijgen binnen de jeugdafdeling en dat er bij de leeftijdscategorieën de juiste oefenstof wordt aangeboden.

Dit handboek bezit oefenstof voor F-, E- & D-pupillen. Belangrijk is dat de oefenstof die staan bij de D-pupillen niet wordt gebruikt bij de F- & E-pupillen en oefenstof dat staat bij de E-pupillen niet bij de F-pupillen wordt gebruikt. Andersom is dit wel mogelijk dat er oefenstof van een jongere leeftijdscategorie bij een oudere leeftijdscategorie wordt gebruikt.

Alle oefenstof is opgesteld aan de hand van de doelstellingen die zijn opgesteld per leeftijdscategorie. Wil je als trainer oefeningen gebruiken van een jongere leeftijdscategorie kijk dan wel of ze nog matchen met de opleidingsdoelstellingen die voor jouw leeftijdscategorie gelden, pas ze zo nodig aan.

Deze oefenstof dient als hulp middel. Geef als trainer wel altijd je eigen draai aan de training en doe het op jouw manier (zorg wel dat de opleidingsdoelstellingen blijven staan). Dit handboek oefenstof naast de bedoeling om als rode draad te fungeren ook bedoelt als je als trainer weinig tijd hebt om een training voor te bereiden toch kunt kiezen uit diverse oefenvormen en een gedegen training kunt neerzetten.

Paul Obbema
Technisch jeugdcoördinator SVM



Inhoudsopgave

F-pupillen

❖ Pingelvormen	Blz. 4
❖ Mikvormen	Blz. 11
❖ Afwerkvormen	Blz. 18
❖ Partijvormen	Blz. 21
❖ Individuele vormen	Blz. 23

E-pupillen

❖ Pingelvormen	Blz. 26
❖ Mikvormen	Blz. 30
❖ Afwerkvormen	Blz. 32
❖ Partijvormen	Blz. 35

D-pupillen

❖ Partijvormen	Blz. 44
----------------	---------

