



# Brochure RKVV VELSEN





## INLEIDING

Zoals alle amateurverenigingen is ook RKVV Velsen afhankelijk van de inzet van vrijwilligers die het mogelijk maken dat al die jongens en meisjes elke week weer kunnen voetballen en trainen. RKVV Velsen is dan ook blij dat u dit werk komt ondersteunen. Om u enige handvatten te geven is deze brochure samengesteld, waarin enkele tips en uiteraard de spelregels staan.

Voor we echt gaan beginnen met het 7 tegen 7 bij de F-pupillen kan er al bij RKVV Velsen gevoetbald worden vanaf 4-jarige leeftijd bij de Mini pupillen. Over het algemeen zijn de kinderen echter 5 of 6 jaar wanneer ze beginnen met voetballen.

De eerste stappen op ons fraaie complex zijn bijna altijd de stappen op woensdagmiddag, dan wordt er door de 4-, 5- en 6-jarigen spelenderwijs getraind om in samenspel met een bal te kunnen omgaan. Deze eerste stappen dienen zo makkelijk mogelijk gemaakt te worden en dit bereiken we door het volgende te realiseren:

- De poort staat altijd open
- De verantwoordelijke trainer of woensdagmiddag coördinator is altijd beschikbaar voor vragen
- Er zijn altijd meer trainers begeleid(st)ers in herkenbare kleding
- Er zijn voldoende ballen (lichtgewicht 290 gram), pionnen en doeltjes beschikbaar
- Er is sprake van een vriendelijke, open sfeer op ons complex
- Doeltjes hebben speciale afmetingen (1x3 meter)
- Veldafbakening, zoals spelen op het hoofdveld (herkennen doet vertrouwen)
- De kantine is altijd open

De Mini pupillen bij RKVV Velsen hebben de mogelijkheid in teams deel te nemen aan de zogenoemde Mini pupillen competitie. Deze competitie wordt niet door de KNVB georganiseerd, niettemin kunnen alleen leden (dus tevens KNVB-leden) deelnemen. De wedstrijden worden op een kwart veld tegen een andere vereniging gespeeld met minimaal 6 en maximaal 9 spelers. Op deze manier kunnen onze Mini pupillen wennen aan het spel zonder teveel beperkende regels.

Na de Mini pupillen gaan we over naar de F-pupillen. Spelers (minimaal 6 jaar) die zowel technisch als fysiek aan een groter veld toe zijn, kunnen na de winterstop de overgang naar het 7 tegen 7 maken. De overige spelers maken in het nieuwe seizoen de overstap naar het 7 tegen 7 bij de F-pupillen. Overigens wordt bij RKVV Velsen (ook bij andere verenigingen) vaak 8 tegen 8 gespeeld gericht op een betere veldbezetting.

### **regels en richtlijnen F-, E- en D-pupillen en C-, B- en A-junioren (lees ook meisjes)**

Een compleet team E- en F-pupillen bestaat uit een doelman en zes veldspelers. Het minimum aantal spelers is vijf. Wissels zijn onbeperkt toegestaan.

Een compleet team D-pupillen en C-, B- en A-junioren bestaat uit 1 doelman + 10 spelers, wisselen mag met 5 spelers ongelimiteerd.

Opmerking: aanbevolen wordt met F-en E-pupillen maximaal 7 tegen 7 te spelen en slechts bij extreme weersomstandigheden dat aantal uit te breiden tot 8 tegen 8 of maximaal 9 tegen 9.

De praktijk heeft geleerd dat het spelen van 7 tegen 7 (richtlijn KNVB) het meest waardevol wordt geacht.





### speeltijd

F - pupillen	2 x 20 minuten	7 tegen 7	op een half voetbalveld
E - pupillen	2 x 25 minuten	7 tegen 7	op een half voetbalveld
D - pupillen	2 x 30 minuten	11 tegen 11	op een heel voetbalveld
C - junioren	2 x 35 minuten	11 tegen 11	op een heel voetbalveld
B - junioren	2 x 40 minuten	11 tegen 11	op een heel voetbalveld
A - junioren	2 x 45 minuten	11 tegen 11	op een heel voetbalveld

### warming-up

Voorafgaand aan de wedstrijd de kinderen altijd een warming-up laten doen (vanaf de D-pupillen). Als u twijfelt over de methode neemt dan contact op met de technisch coördinator, hij zal u verder helpen.

Laat kinderen nooit iets doen waar u het effect niet van kent.

### bijzondere spelregels;

#### spelbegin:

Het spel begint of wordt hervat in het midden van het veld.

Bij de F- en E-pupillen moet de tegenpartij een afstand van 5 meter in acht nemen.

Bij de D-pupillen en C-, B- en A-junioren staat de tegenpartij buiten de middencirkel op de eigen speelhelft.

#### buitenspel:

De buitenspelregel wordt niet toegepast bij de F- en E- pupillen maar geldt wel bij de D-pupillen en bij de C-, B- en A-junioren. Daar dient dan ook een assistent scheidsrechter (lees: grensrechter) aanwezig te zijn.

Het kan gebeuren dat u als leider zelf moet fluiten of vlaggen. **(de wedstrijdbal en een fluit zijn verkrijgbaar bij het wedstrijdsecretariaat)** Dit beperkt u echter in uw mogelijkheden het team te begeleiden. Bekijk of een ouder, wanneer geen scheidsrechter beschikbaar is gesteld door RKVV Velsen, het fluiten van u kan overnemen zodat u zich volledig op het spel kunt richten.

#### strafschop:

Bij de F- en E-pupillen slechts bij hoge uitzondering: de afstand is acht meter.

F-/E-pupillen gebruiken hun handen ter bescherming, dus niet bestraffen.

Indien een werkelijke doelkans opzettelijk wordt ontnomen, dan kan een strafschop worden gegeven.

Voor D-pupillen en C-, B- en A-junioren gelden de normale spelregels.

#### terugspeelbal:

Bij de F- en E-pupillen is het toegestaan dat de keeper een terugspeelbal in zijn/haar handen neemt.

Bij de D-pupillen en C-, B- en A-junioren geldt de normale terugspeelregel.

### achterballen en hoekschoppen

Achterballen mogen bij de F- en E-pupillen door de doelman in het spel worden gebracht door middel van werpen of uit de hand schieten. Het hinderen van de doelman is niet toegestaan. Bij de D-pupillen wordt de achterbal genomen vanaf de rand strafschopgebied. Bij C-, B- en A-junioren wordt een normale achterbal genomen.

Hoekschoppen worden zowel bij de F-/E- als D-pupillen als "halve" corners genomen. Dat wil zeggen vanaf een door de scheidsrechter te bepalen punt halverwege de hoekvlag en de dichtstbijzijnde doelpaal. Bij C-, B- en A-junioren wordt een normale hoekschop genomen.





### **vrije trap**

Bij de F- en E-pupillen worden alle overtredingen bestraft met een directe vrije trap, waarbij de tegenstanders op een minimale afstand van 5 meter staan. Bij de D-pupillen en C-, B- en A-junioren gelden de normale spelregels voor vrije trappen.

### **inworp**

Deze wordt op de normale wijze genomen, dus uit de nek met beide voeten op de grond en achter de lijn. Foutief genomen inwerpen moeten worden overgenomen, bij de F-/E- door dezelfde speler, bij de D-pupillen en C-, B- en A-junioren door de andere partij.

### **bescherming**

Scheenbeschermers zijn voor alle spelers verplicht. Zonder deze bescherming mag u spelers niet laten deelnemen aan de wedstrijd en de training.

### **ten slotte**

Het toepassen van de spelregels ligt in de hand van de scheidsrechter. Het belangrijkste doel in het leiden van het spel moet zijn de jongens en meisjes zoveel mogelijk te laten voetballen. Op het speelveld mogen zich alleen de spelers en de scheidsrechter bevinden. Coaches, begeleiders en anderen mogen zich dus niet tijdens de wedstrijd tussen de spelers begeven. **Plezier en presentatie** staan voorop, daarna pas komt de **prestatie**.

## **WEDSTRIJDEN**

Zowel voor de najaarscompetitie (sept-dec) als voor de voorjaarscompetitie (jan-apr) wordt het wedstrijdprogramma vastgesteld door de KNVB. Alleen E1 (hoofdklasse), D1, C1, B1, A1 (allen 1<sup>ste</sup> klasse) spelen een volledige competitie.

In BinnedeLijne en op onze website [www.rkvv-velsen.nl](http://www.rkvv-velsen.nl) vindt u een overzicht van de te spelen wedstrijden. Daarin wordt de aanvangstijd vermeld en bij uitwedstrijden ook de vertrektijd. Verder is de website van de KNVB een uitstekend hulpmiddel: [www.knvb.nl](http://www.knvb.nl)

### **wedstrijdformulier**

Voor de D-pupillen en C-, B- en A-junioren vult u zowel bij thuis- als uitwedstrijden een wedstrijdformulier in. Het wedstrijdformulier wordt altijd verzorgd door de thuisspelende vereniging. Voor het invullen heeft u naam en lidmaatschapsnummer nodig, dus zorg ervoor dat u deze informatie bij u heeft. Hiervoor heeft de KNVB pasjes ingevoerd. Deze pasjes krijgt u van de coördinator. Zorgt u ervoor dat u altijd de pasjes bij u heeft. Het wedstrijdformulier of - bij een uitwedstrijd - de kopie daarvan altijd bij RKVV Velsen inleveren in de bestuurskamer.

### **afgelasting**

Als een wedstrijd is afgelast, wordt u in principe gebeld door de coördinator. Bij de E- en F-pupillen is dit niet altijd mogelijk, hier dient u zelf initiatief te nemen. U als begeleider dient de spelers op de hoogte te brengen. U kunt dit zelf doen maar het invoeren van een telefooncirkel is het overwegen waard. Kijk ook hier naar onze website, wanneer mogelijk!

Als de afgelastingen het hele district gelden wordt dit vermeld op teletekst pagina 603. De ouders worden geacht hier bij twijfel zelf ook te kijken. U kunt afspreken dat u in dat geval niet iedereen afbelt.

### **uitwedstrijden**

Spreek met pupillen en ouders af dat zij minimaal 10 minuten voor de vertrektijd zoals aangegeven in BinnedeLijne aanwezig zijn bij de ingang van het complex van RKVV Velsen. Het vervoer regelt u onderling. Onlangs is het verzoek van ons hoofdbestuur gekomen bij vertrektijden voor 10.00 uur te vertrekken bij station Driehuis, dit i.v.m. overlast voor omwonenden. Dit verzoek betreft vooral onze MFE-pupillen.





Vergeet niet een paar ballen mee te nemen (*verkrijgbaar bij het wedstrijdsecretariaat*) die u kunt gebruiken bij de warming-up. Deze ballen zijn vaak voor het gehele seizoen uitgereikt. De tegenstander zorgt voor de scheidsrechter en de wedstrijdbal. Na afloop altijd de uitslag bij RKVV Velsen bekend maken.

### **thuiswedstrijden**

Spreek af met pupillen en ouders dat zij minimaal 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn, dit staat ook in ons clubblad BinnedeLijne en op onze website [www.rkvv-velsen.nl](http://www.rkvv-velsen.nl). Dat geeft u voldoende tijd om u samen met uw team voor te bereiden op de wedstrijd.

Bij thuiswedstrijden zult u in een enkel geval zelf de wedstrijd moeten fluiten. Gelukkig kan de vereniging vaak in een scheidsrechter voorzien.

### **activiteiten**

Elk jaar worden er door de **activiteitencommissie** activiteiten georganiseerd voor de spelers:

- Grote Club Actie
- Jeugdkamp voor E- en F-pupillen
- Filmavond voor E- en F-pupillen
- Discoavond voor pupillen en junioren
- Sint Nicolaasfeest
- Zaalvoetbaltoernooi in de kerstvakantie voor pupillen en junioren
- Easter Classic Cup
- Ouder/Kind toernooi voor MFE-pupillen, ter afsluiting van het seizoen

U ontvangt daarover ruim op tijd bericht van de coördinator.

Enkele malen per jaar zijn er bijeenkomsten voor begeleiders en trainers: u ontvangt altijd een persoonlijke uitnodiging. Daarnaast is er jaarlijks een feestavond voor begeleiders en trainers, meestal ergens in de loop van de maand mei.

### **nog enkele tips**

- Wees enthousiast. Stimuleer uw spelers zoveel mogelijk.
- Gebruik geen tactische kreten, wees zo concreet mogelijk in uw aanwijzingen naar de spelers.
- Blijf altijd positief, juist bij verlies, word niet boos, de volgende keer beter.
- Let op uw taalgebruik aan, vloeken en schelden heeft geen zin. Het maakt de kinderen vaak alleen maar onzeker.
- De scheidsrechter doet ook zijn best, bemoeit u zich niet met zijn/haar beslissingen.
- Pupillen moeten nog veel leren, gun ze hun kind zijn. Winnen, maar ook verliezen hoort nu eenmaal bij voetbal.
- Eerst **plezier**, dan **presentatie** (shirt in de broek en kousen omhoog) en daarna pas de **prestatie**.
- Volg eventueel de **Jeugdvoetbal Spelleider** cursus.

## **BESTUURLIJKE ORGANISATIE JEUGDVOETBAL RKVV VELSEN**

### **de jeugdcommissie**

Om een selectieve opleiding in de vereniging goed te laten verlopen is een goede organisatie een eerste vereiste. Daar hebben jeugdspelers en jeugdtrainers recht op. Een bestuurlijk team dat het verenigingsbelang hoog in het vaandel meevoert, zal het belang van elk van de betrokkenen op de juiste wijze behartigen.

De bestuurder zal zijn functie voor 100% functioneel moeten maken.





### de hoofdtaken van de jeugdcommissie bestaan uit:

- Leiding geven aan de jeugdafdeling en zorgen dat de gestelde regels in acht worden genomen
- Gevraagd en ongevraagd adviezen verstrekken aan het dagelijks en / of het hoofdbestuur
- Aantrekken van vrijwillig kader voor training en begeleiding van de jeugd, inclusief het stimuleren van kaderopleidingen

### de coördinator per leeftijdsgroep

De coördinator is verantwoordelijk voor het functioneren van zijn/haar groep. Hij/zij is de vraagbaak en toeverlaat voor spelers, begeleiders en trainers.

### coördinatoren seizoen 2010-2011:

- mini pupillen 4, 5 en 6 jaar: Ans Huybers
- F-pupillen 7 en 8 jaar: Miranda Hermans
- E-pupillen 9 en 10 jaar: René Konst
- D-pupillen 11 en 12 jaar: Edwin Boevé
- C-junioren 13 en 14 jaar: Hans-Coen Dekker
- B-junioren 15 en 16 jaar: Eric Kors
- A-junioren 17 en 18 jaar: Jos Lamers
- meisjes C- / B- / A-junioren: Nicole Cuvelier
  
- scheidsrechters: Nico Alkemade
- jeugdvoorzitter: Peter van de Berghe (tevens secretaris a.i.)
- technisch jeugdcoördinator: Peter de Bie
- activiteitencommissie: Paul De Schrijver
- combinatiefunctionaris: Marloes van der Burg

De gegevens (telefoonnummer, e-mail) van de coördinatoren kunt u vinden in BinnedeLijne of op de website van RKVV Velsen. ([www.rkvv-velsen.nl](http://www.rkvv-velsen.nl))

### start seizoen

- Coördinatie indeling jeugdteams in de betreffende leeftijdsklasse  
Verzamelen en indelen van spelers die het komende seizoen bij jou in de leeftijdsgroep gaan spelen.
- Bepaling aantal teams en teamsamenstelling en in overleg met trainers en technisch coördinator bepalen welke spelers in aanmerking komen voor een hogere leeftijdsklasse of voor een selectieteam.

### delegeren

- Zorg dragen voor voldoende assistent-trainers en begeleiders. Dit wordt tevens door de technisch coördinator ingevuld.

### lopende het seizoen

- Zorg dragen voor voldoende spelers bij het begin van de wedstrijd. Bij verhindering speler meldt deze zich tijdig af bij de leider. Zodra het aantal onder de 7 / 12 spelers komt neemt u contact op met de coördinator en/of de betreffende hoofdtrainer. Deze zorgt voor aanvulling (wel of niet in overleg met de leider) uit andere teams.
- Zorg dragen voor regelmatig overleg met de leiders ter verhoging van de coachende kwaliteit, dit m.b.v. deze brochure.
- Zorg voor een presentje bij langdurige ziekte van een pupil, junior of begeleider.
- Zorg voor het innen van achterstallige contributie i.s.m. de penningmeester.
- Zorg voor de administratieve gegevens t.b.v. de ledenadministratie.
- Opvang nieuwe leden, uitleg gang van zaken en indelen in team.
- Contactpersoon betreffende algemene zaken in de eigen leeftijdsklasse.





## TECHNISCH KADER

Bij RKVV Velsen is de technisch coördinator verantwoordelijk voor het technisch opleidingsplan. Hij/zij bewaakt de "rode draad" vastgelegd in het "technisch opleidingsplan" w.b. trainingen en speelwijze. Hij/zij is de vraagbaak en toeverlaat voor spelers, begeleiders en trainers.

### **technisch jeugdcoördinator seizoen 2010 - 2011**

Peter de Bie 06-22800094 of 0255-519622 [peterreggie@hotmail.com](mailto:peterreggie@hotmail.com) of [peter.de.bie@nl.abnamro.com](mailto:peter.de.bie@nl.abnamro.com)

Naast de technisch coördinator zijn er binnen RKVV Velsen selectietrainers per leeftijdscategorie. *De selectietrainers en/of de technisch jeugdcoördinator zijn het 1<sup>e</sup> aanspreekpunt voor begeleiders en overige trainers w.b. training, speelwijze en interne scouting.*

### **selectietrainers (jongens) seizoen 2010 - 2011**

F-pupillen:	Rob Basjes	C-junioren:	Tim Groenewoud
E-pupillen:	Theo Tervoort	B-junioren:	Donald Boontjes
D-pupillen:	Erik Bol	A-junioren:	Simon de Weers

De gegevens (telefoonnummer, e-mail) van de selectietrainers kunt u vinden in BinnedeLijne of op de website van RKVV Velsen. [www.rkvv-velsen.nl](http://www.rkvv-velsen.nl)





# HET TRAINEN VAN PUPILLEN EN JUNIOREN

## inhoud

Wat is de Zeister visie?

1. andere methoden
2. Wiel Coerver methode
3. technisch jeugdplan RKVV Velsen
4. Hoe bouw je een training op?
5. weerstanden aanpassen
6. manieren van coaching
7. eindtermen D-, E- en F-jeugd
8. algemene aandachtspunten
9. oefenstof

Dit document is erop gericht trainers beter te laten trainen. Hierbij moet altijd in gedachte worden gehouden wat het doel is van onze jeugdopleiding. Dat is niet het persé kampioen willen worden of het "alles willen winnen". Het gaat om de opleiding van jonge kinderen, van F tot en met A, tot betere voetballers en ervoor zorgen dat ze met plezier blijven voetballen. Het winnen en eventueel kampioen worden is daarbij leuk meegenomen, maar geen doel op zich. (Wellicht ten overvloede: overal waar voetballer, leider of trainer staat, kan ook voetbalster, leidster of trainster gelezen worden).

## wat is de Zeister visie?

De visie die de KNVB op het opleiden van jeugdvoetballers heeft, wordt de **Zeister visie** genoemd. Kort samengevat komt deze erop neer dat er enkele eisen worden opgesteld waaraan elke voetbaltraining moet voldoen.

Deze eisen zijn de volgende:

1. VOETBALEIGEN BEDOELINGEN
2. VEEL HERHALINGEN
3. REKENING HOUDEN MET DE GROEP
4. JUISTE COACHING

**OPTELSOM VAN 1 + 2 + 3 + 4 = "OPTIMAAL LEERKLIMAAT "**

Een korte uitleg bij deze 4 begrippen:

### voetbaleigen bedoelingen

Zorg dat een training of oefening lijkt op het spelletje voetbal. Dus zo veel mogelijk met de bal werken en elementen van samenspelen, doelgerichtheid en doelpunten maken of voorkomen in de oefenstof verwerken.

### veel herhalingen

Doen, doen en nog eens doen. Oefening baart kunst! Zorg er voor dat de kinderen zoveel mogelijk balcontact hebben (ieder kind een bal), geen lange wachttijden (geen rijen bij het afwerken!) en veel beurten geven zodat ze veel kunnen oefenen. Zorg hierbij voor een goede planning en organisatie, denk er dus van te voren over na. En niet elke training hoeft altijd weer anders te zijn.

### rekening houden met de groep

Als je training geeft moet je weten wie je voor je hebt staan en daar de training en oefenstof op richten. Hou er rekening mee wat de kinderen al wel of niet (hoeven te) kunnen en of ze wel open staan voor



brochure voor begeleiders en trainers



bijvoorbeeld overspelen. F-spelertjes hebben vaak al zoveel moeite met de bal, dat overspelen te veel gevraagd is: ze zijn al blij als de bal geraakt wordt. Bij tweedejaars E-spelers bijvoorbeeld mag je meer van de spelers verwachten. (Zie ook de onderdelen "weerstand aanpassen" en "eindtermen D-, E- en F-jeugd")

### **juiste coaching**

De trainer moet de kinderen op de juiste manier bij het trainen betrekken. Niet alleen opdrachten laten uitvoeren: laat de kinderen weten waarom en zelf mee ontdekken wat het voor nut heeft: stel vragen, laat ze zelf oplossingen bedenken. (Zie ook het onderdeel "manieren van coaching")

Een andere belangrijke insteek van de Zeister visie is het verdelen van voetbaleigenschappen in 3 soorten: **Techniek**, **Inzicht** en **Communicatie**. Bij pupillen zijn vooral de eerste twee van belang, waarbij het inzicht pas vanaf tweedejaars E vorm begint aan te nemen.

Het grootste deel van de trainingen bij de pupillen zal dus gericht zijn op het verbeteren van de techniek.

## **ANDERE TRAININGSMETHODEN**

Naast de "Zeister visie" zijn er vele andere trainingsmethoden. Deze zijn vaak gericht op één of enkele aspecten binnen het voetbal, terwijl de "Zeister visie" een integrale (totale) methode is. De overige methoden zijn vaak specifieker op een bepaald onderdeel gericht en kunnen dus de nodige aanvulling bieden op de "Zeister visie". Een voorbeeld hiervan is de "Wiel Coerver" methode.

### **Wiel Coerver methode**

Met behulp van de technieken van de Wiel Coerver methode kun je jonge spelers beter maken. De Wiel Coerver methode is niet het aanleren van trucjes en het aanleren van kappen en draaien, integendeel. De oefenstof van Coerver is gericht op het aanleren van technische vaardigheden en het verbeteren van de coördinatie, waardoor jonge spelers echt beter worden.

Globaal is de ontwikkeling:

- van 6 tot 9 jaar kennismaken en aanleren van alle technieken,
- van 10 tot 14 jaar de beheersing van de bewegingen en
- van 15 tot 18 jaar het kunnen toepassen in alle wedstrijdsituaties.

Vanuit basisvaardigheden benutten spelers hun eigen kwaliteiten. Als voetballers baas zijn over de bal, komen alle kwaliteiten beter tot hun recht, ook de tactische.

### **technisch jeugdplan R.K.V.V. Velsen**

Binnen het technisch jeugdplan van R.K.V.V. Velsen is er voor gekozen beide methoden samen te laten gaan.

Voor het geven van trainingen en het begeleiden van een team is het noodzakelijk goed op de hoogte te zijn van het technisch jeugdplan. U vindt het technisch jeugdplan in een kast in de bestuurskamer.

## **HOE BOUW JE EEN TRAINING OP?**

Om het leerproces tijdens een training te verbeteren is het verstandig een training goed op te bouwen. Dat heeft wel voorbereiding nodig, je doet het niet "even op het veld".

Eerst moet gekeken worden naar de groep: wie train je, welke leeftijd, welk niveau. (**beginsituatie**)

Daarna moet duidelijk zijn wat het probleem in de wedstrijden of van de spelers is. (**analyseren voetbalprobleem**)

Vervolgens komt daar een **doelstelling** uit voor je training.

Daarna wordt er **oefenstof** gezocht of bedacht die ervoor kan zorgen dat de doelstelling gehaald kan worden.





Dan wordt de training uitgevoerd, met het accent van de coaching op de doelstelling. (**uitvoering**)

Na de training moet er ook altijd gecontroleerd worden: hebben de oefeningen inderdaad geholpen een deel van het voetbalprobleem op te lossen? (**controle & evaluatie**).

Om een training werkbaar te maken wordt hij opgedeeld in een aantal fases:

- a) de **warming-up**
- b) de **oriëntatiefase**
- c) de **oefen- en leerfase**
- d) de **toepassingsfase**
- e) **afsluiting**

De **warming-up** hoeft geen professionele warming-up te zijn met warmlopen, rekken enz. Bij pupillen is het belangrijker dat ze eerst even hun energie kwijt kunnen en daarna geconcentreerd en gemotiveerd aan de training kunnen beginnen. Spelletjes als tikkertje en dergelijke zijn hiervoor goed te gebruiken, maar natuurlijk kan het geen kwaad als de bal er ook al bij gebruikt wordt! (Dit duurt een minuut of 5-10)

In de **oriëntatiefase** wordt een eerste aanzet gegeven tot de doelstelling van de training: relatief lichte oefenstof, waar meestal op technische aspecten gewezen kan worden. (10-15 minuten.)

In de **oefen- en leerfase** (ook wel 'Kern' genoemd) zitten 1 of 2 belangrijke oefeningen waaruit de doelstelling van de training heel duidelijk naar voren komt. De oefen- en leerfase sluit deels aan op de oriëntatiefase. Meestal worden in deze fase afwerkvormen, positie spelen of kleine partijspelen gebruikt (20-25 minuten).

Bij de **toepassingsfase** moet het geleerde in de praktijk worden toegepast meestal in een partijspel. Vaak kunnen de regels hierbij aangepast worden, zodat er extra nadruk op de doelstelling kan worden gelegd. (15-20 minuten)

Tijdens de **afsluiting** praat de trainer met zijn spelers, geeft complimentjes over de inzet en informatie over de volgende training of wedstrijd en controleert of zijn spelers iets geleerd hebben. Tevens kan de afsluiting goed dienen om iedereen mee te laten helpen de materialen op te ruimen. (5 minuten)

Ter verduidelijking hier een **voorbeeld**:

Een trainer van een laag E-team (8 spelers) ziet **tijdens een** wedstrijd dat zijn spelers bij een 1:1 duel geen actie kunnen maken. Daar wil hij graag iets aan doen. (beginsituatie en analyseren voetbalprobleem). Hij formuleert de doelstelling voor zijn training als volgt: "Het verbeteren van de individuele actie." (doelstelling) Zijn training bouwt hij als volgt op:

**warming-up:** overloper tje

**oriëntatiefase:** Elkaar na-apen; tweetallen lopen achter elkaar aan, de voorste maakt een schijnbeweging, de tweede moet hem nadoen.

**oefen- en leerfase:** Een afwerkvorm waarbij steeds een 1:1 situatie voorkomt en de speler een actie moet maken. (ook zou hier bijvoorbeeld een 1:1 toernooitje goed passen).

**toepassingsfase:** een partijtje 4:4 waarbij gescoord kan worden door over de achterlijn te dribbelen.





Na afloop vraagt de trainer wat de spelers geleerd hebben en hij vertelt hoe laat de spelers aankomende zaterdag aanwezig moeten zijn. Samen ruimen ze de spullen op.

Eenmaal klaar met trainen gaat de trainer voor zichzelf na welke oefeningen wel of niet goed liepen en waar dat aan lag. Daarbij bekijkt hij of er inderdaad door spelers is geleerd wat hij wilde. (**controle & evaluatie**)

### **weerstanden aanpassen**

Bij het voetbal zijn er een aantal weerstanden die het moeilijker kunnen maken om te voetballen.

De volgende zijn ongeveer de belangrijkste:

- de bal
- medespelers
- tegenstanders
- tijd
- ruimte
- doelgerichtheid
- spelregels
- spanning

Al deze zaken kunnen het makkelijker of moeilijker maken om bijvoorbeeld doelpunten te maken. Met meer medespelers zal dit waarschijnlijker makkelijker gaan dan met meer tegenstanders.

Het is de taak van de trainer al deze weerstanden in de training zodanig aan te passen, dat het voor de kinderen een doel moet zijn die te overwinnen. Als het te makkelijk wordt gemaakt leren de kinderen niets, maar als het te moeilijk wordt gemaakt, hebben ze er ook niets aan. Dit is dus één van de moeilijke dingen die een trainer moet doen.

Het zal iedereen duidelijk zijn dat een E-speler niet de oefenstof van een C kan doen. Maar wellicht kan hij wel de essentie van deze oefening meepikken, doordat zijn training daarop wordt aangepast. Een paar voorbeelden van hoe de weerstanden kunnen worden aangepast:

### **een training makkelijker maken:**

grotere ruimte

- meer medespelers en minder tegenstander (4:1 in plaats van 2:1 bijvoorbeeld)
- meer tijd geven
- makkelijker spelregels gebruiken

### **een training moeilijker maken:**

meer tegenstanders en minder medespelers

- de spanning verhogen ("winnende goal" / "de partij die verliest ruimt op")
- minder ruimte geven (daardoor moeten ze sneller handelen = moeilijker)
- de regels moeilijker maken (bijvoorbeeld maximaal 3 keer raken, of alleen direct scoren (zonder annemen))

Het is altijd beter makkelijk te beginnen en als je ziet dat spelers het makkelijk aankunnen de oefening wat moeilijker te maken. Anders snappen ze de oefening in het begin niet en daarna waarschijnlijk nog steeds niet. Begin dus niet te moeilijk, maar verhoog de weerstand (moeilijkheidsgraad) steeds een beetje.

Het voorbeeld van de E-trainer uit het vorige onderdeel. Hij merkt tijdens de oefen- en leerfase dat zijn spelers de verdediger wel erg makkelijk passeren. Hij heeft dan verschillende mogelijkheden de doelstelling





(het verbeteren van de individuele actie) beter te laten lukken: hij kan de verdediger gaan coachen; de ruimten voor de aanvaller kleiner maken; er meer druk op leggen (binnen 15 seconden scoren!); het doeltje kleiner maken enz.

Bij de toepassingsfase (het 4:4 partijtje) merkt hij dat de spelers niet toekomen aan een individuele actie. Hij kan dan het veld groter maken, zodat het makkelijker is om een actie te maken. Desnoods kan hij twee partijtjes van 2 tegen 2 maken waardoor iedereen veel meer ruimte heeft om een actie te kunnen maken.

### manieren van coaching

Het allerbelangrijkste bij de coaching tijdens wedstrijden en bij trainingen is dat het kind begrijpt wat je bedoelt en wat je ermee wilt. Iemand die zelf hoog gevoetbald heeft en bij de E en F gaat strooien met termen als "dichtknijpen", "opentrekken" of "de wisselpass" doet iets helemaal verkeerd. Want de spelers zullen hem totaal niet begrijpen. Ze doen de oefeningen die hij klaarzet wel keurig, maar weten niet wát ze doen en leren dus niets.

Het is belangrijk dat de woordkeuze ook aansluit op de leefwereld van de speler. Misschien nog wel belangrijker is dat de spelers weten waarom ze die oefeningen moeten doen: het is niet het dribbelen om het dribbelen, het passen om het passen of het schieten om het schieten. Nee, het is **dribbelen** om naar de goal te gaan, **passen** om samen met een medespeler een doelpunt te maken, **schieten** om te scoren! Zo is het ook **vrij lopen** om met z'n allen een doelpunt te maken en **verdedigen** om met z'n allen een tegendoelpunt te voorkomen. **ZIN GEVEN** aan de oefeningen, daar gaat het om.

Ook moet er voor gezorgd worden dat de spelers intensief bij het spelletje betrokken worden. Het voetbalprobleem dat de trainer heeft gezien is immers ook het probleem van de speler of het team! Hoe kan de trainer dit doen? Belangrijk is spelers zelf te laten nadenken (ook bij F- en E-pupillen). Vragen stellen, de spelers zelf oplossingen laten verzinnen. Maar ook bijvoorbeeld bij een partij- of positieospel het spel stil leggen en dan vragen wat er fout ging of wat er beter kon. Geef aanwijzingen, maar laat de spelers het zelf ontdekken: daar leren ze het meest van!

Er zijn verschillende manieren om aanwijzingen aan spelers te geven. We onderscheiden twee koppels:

- collectief - individueel en
- situatief - begeleidend.

**collectief:** het hele team wordt aangesproken. Iedereen kijkt en denkt mee. Misschien dat de trainer tegen één persoon praat, maar ook de rest wordt bij de vraag betrokken. Voorbeeld hiervan: de uitleg voor een oefening of het stil leggen van een partij om tips te geven.

**individueel:** er worden aanwijzingen aan 1 speler gegeven. Het kan zijn dat een speler de bal steeds verkeerd aanneemt terwijl, de rest van het team het wel goed doet. Dan besteedt de trainer even extra aandacht aan die ene speler.

**situatief:** in een voetbalsituatie. Het beste voorbeeld hiervan is tijdens een partij of positieospel, de trainer ziet iets en roept STOP! BAL VAST! BLIJF STAAN! Aan de hand van de posities van de spelers kan hij uitleggen of vragen aan de spelers wat er mis ging en hoe het beter had gekund. Spelers herkennen dan de situatie en zullen de volgende keren op een betere manier handelen.

**begeleidend:** Een trainer geeft aanwijzingen tijdens het spel: Pietje loop mee! - speel door Joep! - maak maar een actie, Henkie! - enz. Het nadeel hiervan is dat de speler wel doet wat hem gevraagd wordt maar hij weet niet altijd waarom hij het moet doen. Toch kan deze manier van coachen op bepaalde momenten de voorkeur hebben boven het situatieve coachen, bijvoorbeeld als het spel niet stilgelegd kan / hoeft te worden.





Wanneer welke manier van coachen gebruikt wordt ligt aan de situatie en aan het voetbalprobleem dat je wilt verbeteren. Iedere vorm van coaching komt elke training wel voor, meestal gecombineerd (bijvoorbeeld vaak is situatieve coaching voor de hele groep (=collectief).

### **eindtermen A-, B-, C-, D-, E- en F-jeugd**

Zoals in het onderdeel "Wat is de Zeister visie" en andere onderdelen al is gezegd, de trainer moet rekening houden met de groep. Je moet weten wat jouw spelers moeten kunnen maar ook wat ze nog niet hoeven te kunnen op hun leeftijd. Het is natuurlijk leuk als ze meer kunnen dan "gemiddeld", maar het is misschien wel belangrijker degenen die het nog niet kunnen ook zover te krijgen.

Bij RKVV Velsen zijn daarom eindtermen opgesteld voor de A-, B-, C-, D-, E- en F-jeugd. Deze eindtermen houden in dat spelers, wanneer ze overgaan naar een andere leeftijdscategorie, aan een aantal "basisvaardigheden" moeten voldoen.

De eindtermen van de F zijn dus de "basisvaardigheden" waaraan een F-je dat overgaat naar de E aan zou moeten voldoen, een soort richtlijn. En natuurlijk is het leuk als je daarnaast ook aan andere zaken aandacht kunt besteden, maar het belangrijkste is dat ze die basisvaardigheden beheersen. Alle extra's zijn meegenomen.

Natuurlijk zijn er ook spelers waarbij het verschrikkelijk moeilijk is bepaalde zaken te verbeteren, maar hoe eerder je begint, hoe meer kans je hebt. Waar anderen een bepaalde vaardigheid in 1 jaar kunnen leren, doet die speler er 5 jaar over. Maar hij heeft het dan uiteindelijk wel geleerd en daar gaat het om!

De eindtermen die bij RKVV Velsen zijn opgesteld zijn de volgende:

#### **F > Een tweedejaars F-speler die overgaat naar de E:**

- Wiel Coerver: controleren en domineren in de 1 tegen 1 situatie
  - aanvallend: 100%
  - verdedigend: 0%
- gericht op balbehandeling
- het een worden met de bal.
- wennen aan de bal.
- alleen maar dribbelen en drijven
- geen weerstand (1<sup>e</sup> jrs.)

#### **E > Een tweedejaars E-speler, die overgaat naar de D:**

- Wiel Coerver: controleren en domineren in de 1 tegen 1 situatie
  - aanvallend: 80% - 90% (1<sup>e</sup> jrs), 70% - 80% (2<sup>e</sup> jrs)
  - verdedigend: 10% - 20% (1<sup>e</sup> jrs), 30% - 40% (2<sup>e</sup> jrs)
- gericht op balbehandeling
- weerstand opbouwen naar 20% - 50% (1<sup>e</sup> jrs), 50% - 70% (2<sup>e</sup> jrs)

#### **D > Een tweedejaars D-speler, die overgaat naar de C:**

- wennen aan de weerstanden van het 'grote' veld
- Wiel Coerver: controleren en domineren in de 1 tegen 1 situatie, 2<sup>e</sup> jrs volledig beheersen
  - aanvallend: 50% - 70% (1<sup>e</sup> jrs)
  - verdedigend: 30% - 50% (1<sup>e</sup> jrs)
- gericht op balbehandeling
- starten met weerstand 70% - 100% (1<sup>e</sup> jrs), 100% (2<sup>e</sup> jrs)





### **C > Een tweedejaars C-speler, die overgaat naar de B:**

Moet de basistechnieken van het voetballen beheersen. In deze categorie dienen de spelers te leren om deze techniek *functioneel* te gebruiken. Daarbij hebben de spelers op tactisch gebied leren voetballen op **teamniveau**. De volgende stap in het tactisch opleiden van spelers is het leren voetballen op **linieniveau**.

#### **techniek**

- *Functionele* techniek: basistechnieken gebruiken om tactische bedoelingen uit te voeren
- Basistechnieken per positie/speler verder ontwikkelen. (creatieve speler, verdediger, buitenspeler, spits, enz)

#### **tactiek**

- Spelers moeten tijdens het spel gaan nadenken op tactisch gebied

### **B > Een tweedejaars B-speler, die overgaat naar de A:**

- moet op tactisch gebied leren voetballen op TEAM- en LINIE-niveau. In deze categorie dienen de spelers te leren op INDIVIDUEEL niveau te voetballen. De meeste spelers hebben al een vaste positie (sommigen mogelijk meer posities). Zij dienen nu te leren de specifieke taken van die posities uit te voeren. Aangezien elke speler specifieke kwaliteiten heeft, dienen de taken afgestemd te worden op de specifieke kwaliteiten van de speler.

### **A > Een tweedejaars A-speler, die overgaat naar de senioren:**

- moet het voorgaande beheersen. Ze moeten de stof van alle andere leeftijdscategorieën behandeld hebben en uit kunnen voeren. Daarnaast komen er een aantal extra punten bij. De spelers in deze leeftijdscategorie moeten voorbereid worden om bij de senioren te kunnen voetballen. Bij de senioren draait het namelijk niet alleen om het goed kunnen voetballen, maar ook om het presteren. Behalve op de voetbaltechnische kwaliteiten wordt er dan ook een beroep gedaan op andere kwaliteiten van de voetballer, zoals de 'mentaliteit'. In deze leeftijdscategorie draait het om het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid en competitierijpheid.

Nogmaals dient met nadruk te worden gezegd dat dit niet bij alle spelers persé moet lukken. Deze eindtermen dienen als richtlijn voor de belangrijkste doelstellingen van de training. Iets anders of extra's kan natuurlijk ook heel leerzaam zijn. En nog steeds geldt hier: herhalen kan geen kwaad!

### **algemene aandachtspunten**

- Als je iets uitlegt, probeer dit dan met een voorbeeld te laten zien. En als je het zelf niet kan voordoen, laat dan een spelertje van wie je weet dat hij het wel kan het voordoen. Eigenlijk zou dit bij elke oefening moeten, dan weten de kinderen precies wat ze moeten doen. Vaak pikken ze namelijk meer op van wat je laat zien dan wat je zegt! Leg het dus eerst even kort uit, geef het voorbeeld en laat ze daarna maar proberen. Als de oefening goed loopt en de kinderen begrijpen de bedoeling, kun je starten met het geven van aanwijzingen. Dit principe wordt **praatje - plaatje - daadje** genoemd.
- Wanneer je de kinderen iets vertelt, zorg dan dat ze niet tegen de zon inkijken of dat er achter jou een drukte van mensen is. De aandacht van de kinderen wordt dan te snel afgeleid zodat jouw uitleg maar half gehoord wordt met alle gevolgen van dien.
- Bij de uitleg is belangrijk dat de trainer "op het niveau van de kinderen" gaat zitten. Zowel wat betreft taalgebruik (ze moeten het wel snappen!) als letterlijk wat betreft de hoogte: als kinderen steeds omhoog moeten kijken, zal de concentratie eerder afnemen: ga dus als trainer gerust op je hurken zitten om op hetzelfde niveau te komen als je spelertjes (Dit speelt vooral bij de E- en F-pupillen).
- Vaak vinden kinderen een spelletje leuker als er punten mee te winnen zijn: het maakt het spel spannender en motiveert ze goed hun best te doen. Dat die punten soms willekeurig worden gegeven





doet er dan niet toe. Dit kan helpen om een groep die zich moeilijk op een oefening kan concentreren te verbeteren. Vergeet als trainer echter ook niet naderhand te kijken of die oefening dan wel zo geschikt was!

- Bij "manieren van coaching" is het ook al genoemd maar omdat het zo belangrijk is hier nog een keer: **kinderen leren beter als ze dingen zelf kunnen ontdekken**. Zeker rond de F- en E-leeftijd zijn kinderen geneigd zelf op avontuur te gaan om te ontdekken wat die bal allemaal kan en doet. Dit kan wel eens lastig zijn bij jouw training maar als het je training niet in de war schopt kun je het best tot een bepaalde hoogte toestaan: zo leren ze zelf dingen ontdekken en wordt het spelletje ook interessanter en leuker. Een trainer helpt zijn spelers dus om het spelletje te leren!

## oefenstof

Trainers die graag oefenstof willen hebben, moeten eerst bedenken waar ze op willen trainen. Vervolgens is de vraag in welke fase van de training de stof moet passen. Vervolgens kan de stof aangepast worden aan het niveau en het aantal spelers.

Manieren om oefenstof te vinden zijn onder andere:

- Overleg eens met je collega-trainers van andere teams: welke oefeningen vinden zij altijd geslaagd en waarom?
- Er zijn diverse boeken in de bibliotheken te leen (is vaak wel even zoeken)
- Op internet is een speciale pagina voor voetbaltrainers: <http://www.trainerssite.nl>
- Zelf een oefening bedenken en deze overleggen met je collega trainers en coördinator is natuurlijk ook prima!

Als je verdere informatie wilt over het geven van trainen, zijn ook de boeken

"Coachen van jeugdvoetballers";

"De bal is rond... en dat is best moeilijk" en

"4 tegen 4: techniek in voetballen"

beschikbaar

Ook bestaat bij RKVV Velsen de mogelijkheid cursussen op kosten van de vereniging te volgen.

Voor pupillentrainers:

- De cursus **pupillentrainer in module F, E of D** is speciaal gericht op pupillentrainers en duurt ongeveer 4 avonden.
- De cursus **pupillentrainer** is speciaal gericht op pupillentrainers en duurt 8 avonden.
- Voor juniorentainers is het meest interessant de cursus **juniorentrainer**. De cursus duurt 10 avonden.

Voor informatie wend je je tot de betreffende leeftijdscoördinator of tot de technisch coördinator.

Peter de Bie, technisch jeugdcoördinator RKVV Velsen

22 september 2010



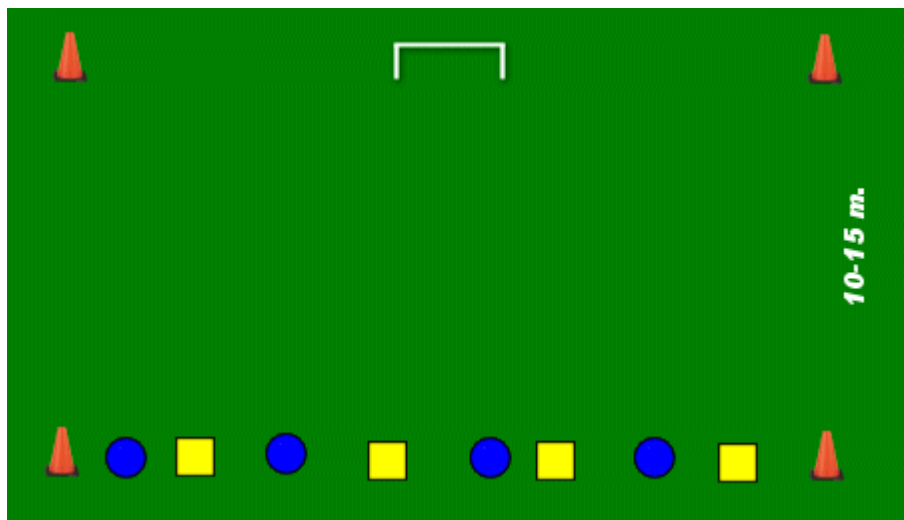




## trainingsvormen

doelstelling	het verbeteren van het schieten en controle over de bal
thema	schieten (balbezit)
omschrijving	schieten op goal na het hooghouden van de bal
type	leerspel

leeftijdscategorie	E-pupillen tot C-junioren
aantal spelers	2 of meer spelers



### inhoud

- Verdeel de spelers in 2 teams
- Elke speler heeft een bal.
- De speler start met zijn/haar rug naar de goal. De speler moet de bal 2x proberen hoog te houden, de volgende keer de bal iets hoger schieten, 180 graden draaien en dan schieten op goal. Het is niet toegestaan om de bal te laten stuiten.
- Elke goal die gescoord is betekent 1 punt.
- Welk team en welke speler scoort de meeste goals?

### coaching

- Coach de spelers op het onder controle houden van de bal.
- Tel de goals van elk team.

### materialen

- Elke speler een bal.
- Een grote goal.
- Hesjes.

### opbouw van de oefenvorm

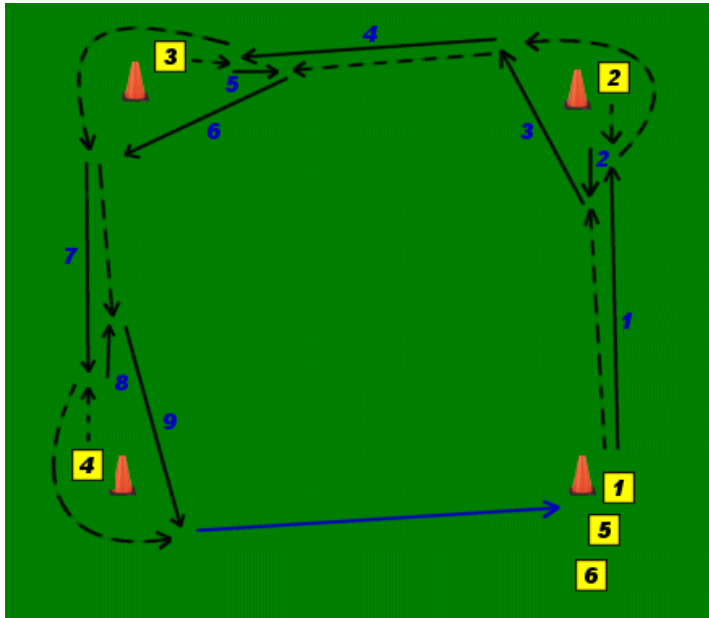
- Je kunt spelers bijvoorbeeld eerst alleen hun rechtervoet laten gebruiken, dan alleen hun linkervoet en dan verplichten om beide voeten te gebruiken.
- Bij lager niveau mag de bal 1x stuiten.
- Het is mogelijk om vele variaties op deze oefening te gebruiken. Zorg er wel voor dat je met een relatief makkelijke vorm begint (desnoods 1x **hoog houden** en dan schieten) en dan pas de **moelijkere** oefeningen gebruikt.





doelstelling	verbeteren van het passen
thema	passen (balbezit)
omschrijving	stroomvorm passen en trappen in een vierkant
type	passen/trappen

leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
aantal spelers	6-14 spelers
fase	warming-up



#### inhoud

- Bij de eerste pilon staan 2-3 spelers met bal, bij de overige 3 pilonnen staat 1 speler zonder bal.
- Speler 1 passt de bal naar speler 2, die in de bal komt. Speler 1 loopt zijn bal achterna en speler 2 kaatst terug op speler 1. Speler 2 loopt om de pilon heen en krijgt de bal in de loop meegespeeld van speler 1.
- Hierna passt speler 2 op speler 3 en bij deze pilon gebeurt hetzelfde.
- Wanneer speler 4 de bal in de loop meekrijgt, dribbelt hij door en sluit achter aan bij de groep.
- Speler 5 kan speler 1 inspelen op het moment dat de bal bij speler 3 is.
- Links- en rechtsom uitvoeren.
- Ongeveer 3-8 minuten per serie.

#### coaching

- Techniek: passen met de binnenkant van de voet, kaats, juiste snelheid aan de bal meegeven.
- Communicatie: Goed meedenken, als er iets mis gaat, dan even wachten met inspelen.

#### materialen

- 4 of 8 pilonnen.
- Bij 6 spelers minimaal 3 ballen. Bij 12 spelers 6 ballen.

#### opbouw van de oefenvorm

- Start met rustig tempo en als het kan 1x raken.
- Uitbouwen naar hoger tempo en bijvoorbeeld het maken van een vooractie.
- Uitbouwen naar verplicht 1x raken.

#### varianties

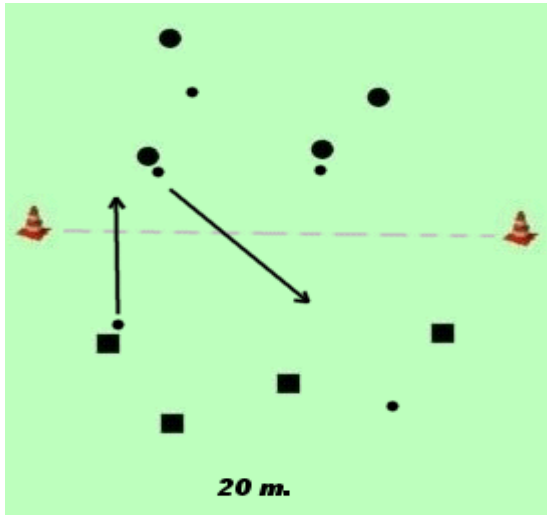
- Eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen spelers. Bij 10 of meer spelers twee veldjes uitzetten.





doelstelling	verbeteren van het trappen van de bal.
thema	passen (balbezit)
omschrijving	spel waarbij spelers zoveel mogelijk ballen moeten proberen weg te schieten.
type	leerspel

leeftijdscategorie	F- en E-pupillen
aantal Spelers	minimaal 8 en maximaal 16 spelers
fase	warming-up/leerfase



#### inhoud

- Er zijn twee teams, die elk op hun eigen helft staan en daar ook moeten blijven.
- Een middellijn deelt het veld in tweeën.
- Voor 8 spelers zijn er ongeveer 5 ballen, voor 16 spelers 9 ballen.
- Spelers mogen niet op de andere helft komen.
- Gedurende 1 minuut proberen de spelers zoveel mogelijk ballen naar de andere kant (tussen de pilonnen door) te schieten.
- Na 1 minuut wordt het aantal ballen aan beide kanten geteld. Het team met de minste ballen op hun helft wint de serie.
- Speel enkele series.

#### coaching

- Schieten met de binnenkant van de voet.
- Schieten met de wreef.
- "Niet punteren".
- "Probeer daar te schieten waar geen spelers staan".
- "Je kan ook eerst naar de lijn met de bal lopen en dan schieten".

#### materialen

- 5-9 ballen, afhankelijk van aantal spelers.
- 2 pilonnen.

#### opbouw van de oefenvorm

- Als het goed gaat, dan kun je de lijn smaller maken.
- Als sommige spelers geen ballen aanraken (bijvoorbeeld omdat betere spelers eerder bij de bal zijn), gebruik dan meer ballen.

#### variaties

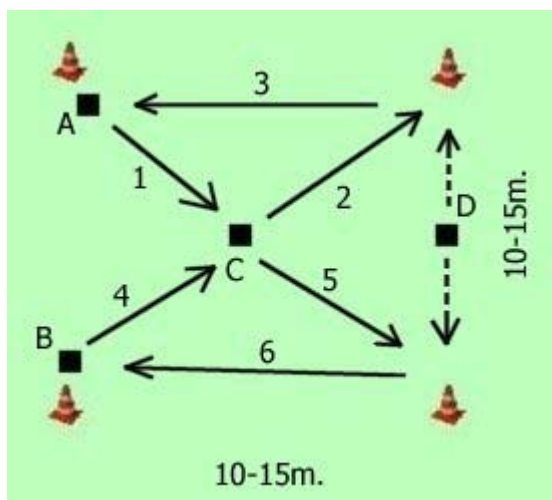
- Meer ballen.
- Begin de serie met alle ballen bij Team A of B.





doelstelling	verbeteren van het aannemen van de bal (opendraaien)
thema	aan- en meenemen (balbezit)
omschrijving	passen/trappen om het aannemen van de bal (opendraaien) te verbeteren
type	passen/trappen

leeftijd	2e jaars F en ouder
aantal spelers	4-16 spelers
fase	leerfase



#### inhoud

- veld van ongeveer 10 x 15 meter (afhankelijk van vaardigheid spelers).
- A passt op C.
- C neemt aan, draait open en passt op D, die zich aanbiedt op de lijn tussen de pilonnen. (D neemt aan en passt de bal terug op A).
- Ondertussen passt B op C.
- C neemt aan, draait open en passt op D, die zich bij de andere pilon aanbiedt. D neemt aan en passt terug op B.
- Enz. enz. enz.

#### coaching

- Zuiver passen (binnenkant voet) à A, B, C en D.
- Bal met goede voet aannemen en opendraaien à C.
- Bal aannemen, kijken, terug passen en opnieuw aanbieden aan D.
- Bij bal aanneme aandacht voor technische uitvoering hiervan.
- Bij deze oefenvorm gaat de aandacht speciaal uit naar speler C. Uiteraard wel aandacht voor de andere spelers!

#### materialen

- minimaal 2 ballen.
- 4 pilonnen.

#### opbouw van de oefenvorm

- Regelmatig wisselen van positie.

#### variatie

- Bij meer spelers, meer organisaties uitzetten.





doelstelling	het verbeteren van het dribbelen en drijven
thema	dribbelen/drijven (balbezit)
omschrijving	pilonnen dribbel om het dribbelen en drijven te verbeteren
type	leerspel

leeftijd	pupillen
aantal spelers	10 spelers
fase	oefen- /leerfase



#### Inhoud

- Spelers moeten in een bepaalde tijd (bijv. steeds 1 minuut) zo vaak mogelijk om een pilon dribbelen.
- Spelers moeten een volledige ronde om de pilon maken, anders is het geen score.
- Wie heeft de meeste punten?
- In de organisatie kunnen meerdere oefeningen gespeeld worden.
- Deze worden bij het onderdeel Variaties verder uitgewerkt.
- Het dribbelen en drijven staat altijd centraal.

#### coaching

- Kijk over de bal heen: niet botsen.
- Juiste been gebruiken om te dribbelen.
- Snelheid maken, en voor de pilon iets afremmen.
- Niet steeds om dezelfde pilonnen dribbelen.

#### materialen

- 10 ballen.
- Zo veel mogelijk pilonnen (max. 20).

#### opbouw van de oefenvorm

- Afstand tussen pilonnen groter/kleiner maken.
- Alleen met sterke been dribbelen.
- Verplicht met beide benen.
- Alleen met zwakke been dribbelen.
- De pilon verplicht linksom dan wel rechtsom.

#### variatie

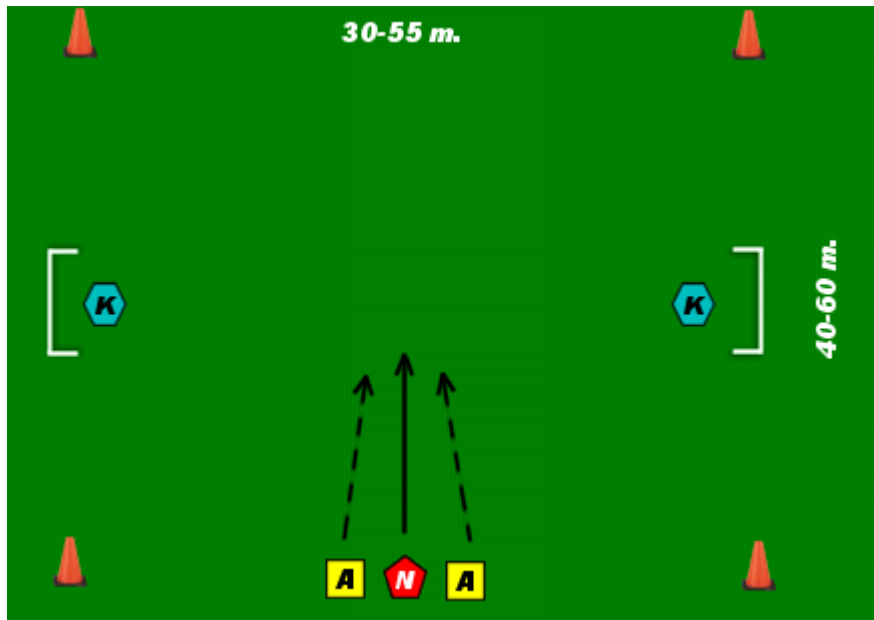
- Een kleine aanpassing in de organisatie zorgt ervoor dat je er het Stedenspel van kunt maken.
- Steeds een andere actieve rust tussen de dribbelsessies: hooghouden, kaatsen, koppen etc.





doelstelling	verbeteren van het 1 tegen 1 duel
thema	1 tegen 1 (balbezit)
omschrijving	1 tegen 1 op 2 grote goals na een pass
type	leerspel

leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
aantal spelers	10 spelers en 2 keepers



#### inhoud

- Er staat 1 speler links van de trainer en 1 speler rechts van de neutrale speler (of de trainer)
- Nadat de neutrale speler passt, mogen beide spelers **proberen te scoren**.
- De speler aan de linkerkant probeert rechts te scoren en de speler aan de rechterkant links.
- Als de **serie is afgelopen** (bal is uit of doelpunt), **starten twee nieuwe spelers**.
- Een maximum van 30 seconden voor elke 1 tegen 1.
- Na enkele series eventueel van keeper wisselen.

#### coaching

- techniek: schouderduw, voorlangs kruisen, 1 tegen 1, schijnbeweging
- beleving

#### materialen

- 4 a 5 pilonnen.
- 2 grote doelen.
- Voldoende ballen.

#### opbouw van de oefenvorm

- -

#### varianties

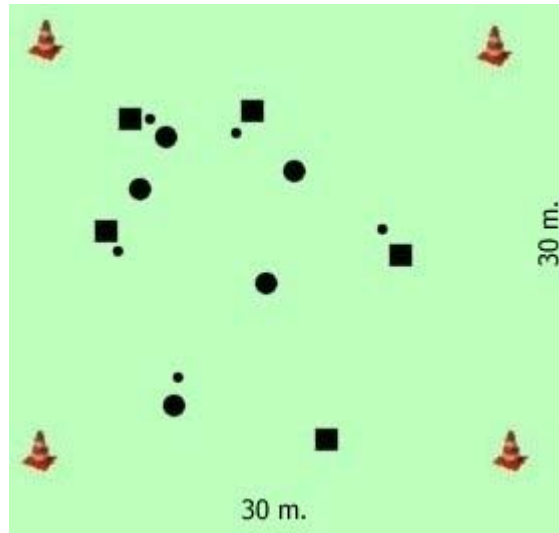
- eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen spelers. Zorg wel voor een goede arbeids/rust-verhouding.
- er kan een competitie ingebouwd worden Team A tegen Team B of een individuele winnaar.





doelstelling	goede keuzes maken in relatie tot de bal, de medespelers, de tegenstanders en de ruimte
thema	combinatiespel (balbezit)
omschrijving	probeer als team zoveel mogelijk ballen te veroveren
type	leerspel

leeftijd	pupillen
aantal spelers	10 spelers



#### inhoud

- Er worden twee teams gemaakt van 5 spelers.
- Team A heeft twee ballen, Team B heeft ook twee ballen, Trainer heeft ook 1 bal.
- Er wordt 1 minuut gespeeld. Dat team dat na die ene minuut de meeste ballen aan zijn voet (maximaal 1 bal per speler) heeft, heeft de serie gewonnen.
- Tijdens die minuut moeten de spelers proberen om zo veel mogelijk ballen in de ploeg te houden. Dit mag op elke manier, zolang het maar zonder overtreding gebeurt. Er mag dus gepasseerd worden, over gespeeld en dergelijke.
- Bij een uitbal mag de bal door de tegenstander ingedribbeld worden.

#### coaching

- Deze oefenvorm is moeilijk coachbaar tijdens de vorm, maar tussen de series in kan er wel gecoacht worden.
- coaching op samenwerking met medespelers
- coaching op goede keuzes maken in relatie tot de bal, de medespelers, de tegenstanders en de ruimte.

#### materialen

- 5 ballen
- 4 pilonnen
- 5 hesjes

#### opbouw van de oefenvorm

- enkele series met 5 ballen.
- hierna het aantal ballen verminderen, waardoor men wat meer in teamverband moet spelen.
- eventueel een serie tussendoor van bijvoorbeeld 20 of 30 seconden.

#### variatie

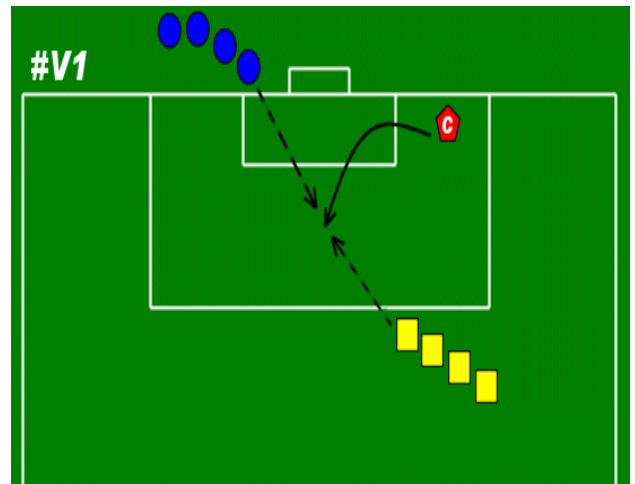
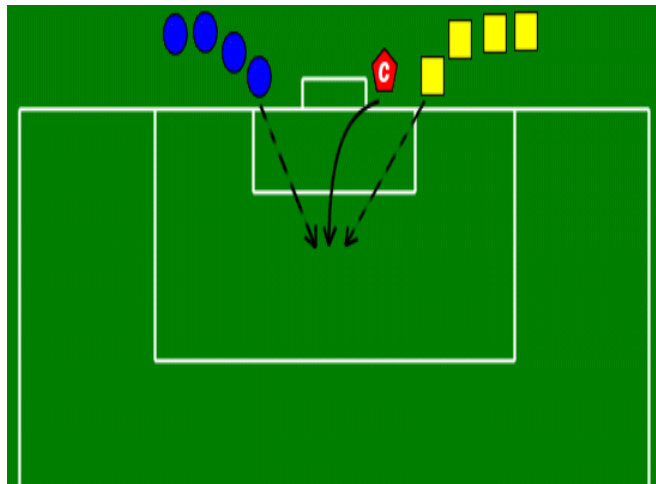
- gemakkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers.





doelstelling	het verbeteren het winnen van de bal en het afronden op goal
thema	afronden (balbezit)
omschrijving	afrondoefening met daaraan voorafgaand een duel met de rug naar de goal
type	leerspel

leeftijdscategorie	E-pupillen en ouder
aantal spelers	8-16 spelers



#### inhoud

- Veld van ongeveer 20 bij 20 meter in het strafschopgebied en een grote goal.
- Twee teams van ongeveer 4-8 spelers staan achter de doellijn - elk team staat aan 1 kant van de goal.
- Ongeveer 10 ballen bij de trainer naast, in of achter de goal.
- Wanneer de bal door de trainer gegooid of geschoten wordt, rent van beide teams een speler het veld in.
- Beide spelers proberen de bal te winnen en degene die als eerste de bal heeft probeert te scoren op de grote goal.
- Wanneer de andere speler de bal veroverd, kan hij ook scoren op de grote goal.

#### coaching

- Spelers mogen niet te ver van de goal af dribbelen.
- De speler zonder bal moet altijd proberen tussen de bal en de goal te blijven en het moeilijk te maken voor de speler met balbezit om te draaien.
- Speler met de bal moet sterk aan de bal zijn en de bal afschermen.
- Gebruik elke mogelijkheid die je krijgt om richting goal te gaan.
- Kijk even snel voordat je op goal schiet.

#### materialen

- hesjes
- ongeveer 10 ballen
- een grote goal

#### opbouw van de Oefenvorm

- Probeer naarmate de oefening vordert meer belang in het scoren te creëren

#### varianties

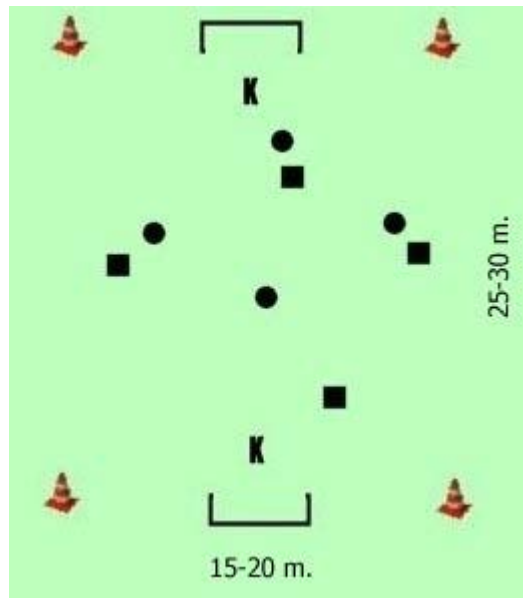
- Je kunt ook met een team buiten de 16 starten. Dan krijg je meer duels 'face to face' in plaats van duels in de zij.
- Je kunt ook spelers bepaalde nummers geven en het nummer roepen dat het duel aan moet gaan. Dan moet elke speler continu opletten.





doelstelling	het afronden (schieten) op goal
thema	schieten (balbezit)
omschrijving	4 tegen 4 partijspel om het schieten/afronden op goal te verbeteren
type	partijspel

leeftijd	E-pupillen en ouder
aantal spelers	8 spelers en 2 keepers



#### inhoud

- Partijspel 4 tegen 4
- Normale regels (corners, ingooien, enz.)
- Keepers mogen niet scoren.
- Veel ballen rondom het veld om een hoge balsnelheid te garanderen.

#### coaching

- Coaching op schieten. Het veld is zo klein dat elk schietmoment benut moet worden. Met beide benen!
- Goede keuzes tussen combinaties en individuele acties.

#### materialen

- 10+ ballen
- 4 pilonnen

#### opbouw van de oefenvorm

- Als het goed gaat, kan men de ruimte nog kleiner maken of 5 tegen 5 spelen.
- Max. 2x aanraken invoeren.

#### variatie

- Keeper mag wel scoren.

