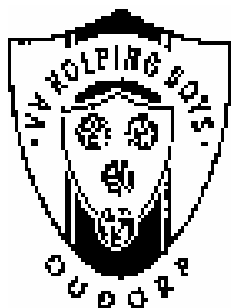




Brochure VV Kolping Boys



Brochure voor begeleiders en trainers





Inleiding

Zoals alle amateurverenigingen is ook Kolping Boys afhankelijk van de inzet van vrijwilligers die het mogelijk maken dat al die jongens en meisjes elke week weer kunnen voetballen en trainen. Kolping Boys is dan ook blij dat u dit werk komt ondersteunen. Om u enige handvaten 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 Kolping Boys gevoetbald worden vanaf 4-jarige leeftijd we noemen dit de Kabouters. Na de Kabouters volgen de Mini's en daarna hebben we nog de 1^e jaars F-pupillen. Hieronder zullen we in het kort beschrijven wat we doen in deze leeftijdsgroepen.

Kabouters

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

- De poort staat altijd open
- Het wedstrijdsecretariaat is altijd open voor vragen
- Er zijn altijd één of twee begeleid(st)ers in herkenbare kleding
- Er zijn voldoende ballen, pionnen en doeltjes beschikbaar
- Er zijn shirtjes, broekjes, kousen en trainingspakjes beschikbaar in bruikleen
- De kantine is altijd open

Als deze eerste stappen zijn gezet dan kunnen de kabouters in de winterstop meedoen aan een door meerdere verenigingen georganiseerd zaalvoetbaltoernooitje, verdeeld over meerdere zaterdagen.

Mini pupillen

Na deze tweede stap, de jongens en meisjes zijn dan 5½ of 6 jaar volgt de overstap naar de Mini pupillen. Dit is een door de KNVB georganiseerde competitie op zaterdag morgen waarbij een team bestaande uit 10 a 12 spelers in een 4 tegen 4 competitie het wedstrijdelement gaat ervaren.

Voor deze stap dienen we het volgende te realiseren

- Opgeleide trainer en/of begeleider in herkenbare kleding
- Doeltjes van speciale afmeting (1X3 meter)
- Voetballen met een licht gewicht (290 gram)
- Veldafbakening, een half veld wordt verdeeld in 2 stukken van 20 X 40 meter.

1^e jaars F-pupillen

Na deze derde stap, de jongens en meisjes zijn dan 7 jaar volgt de overstap naar de 1^e jaars F-pupillen. Dit is een door Kolping Boys georganiseerde competitie op zaterdag morgen waarbij een team bestaande uit 5 spelers in een 4 tegen 4 competitie uitkomt. Dit noemen we de Champions League. Er zal ook een speciaal deel op de website van de pupillen vrij worden gemaakt voor deze competitie waar alle informatie en de stand te vinden zal zijn.





Voor deze stap dienen we het volgende te realiseren:

- Opgeleide trainers.
- Er zijn teamshirts met bekende clubnamen
- Doeltjes van speciale afmeting (1X3 meter)
- Voetballen met een licht gewicht (290 gram)
- Veldafbakening, een half veld wordt verdeeld in 2 stukken van 20 X 40 meter.

Na de 1^e jaars F-pupillen gaan we over naar de F-pupillen. De spelers van de 1^e jaars F-pupillen die zowel technisch als fysiek aan een groter veld toe zijn, maken in de winterstop de overgang naar het 7 tegen 7. Tot de winterstop wordt er door deze spelers 4 tegen 4 gespeeld. De overige spelers maken in het nieuwe seizoen de overstap naar het 7 tegen 7.

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 om 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 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. Indien u twijfelt over de methode neemt dan contact op met de hoofdopleidingen hij/zij zult 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 is niet van toepassing bij de F en E pupillen maar geldt wel bij de D pupillen en C, B en A junioren, daar dient dan ook een assistent scheidsrechter (lees grensrechter) aanwezig te zijn.

(wedstrijdbal en fluit verkrijgbaar bij het wedstrijdsecretariaat)

Dit beperkt u echter in uw mogelijkheden het team te begeleiden. Bekijk of een ouder dit van u kunt 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 mag nemen. Bij de D pupillen en C, B en A junioren geldt de normale terugspeel regel.

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 worden 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 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 spelersveld 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 prestatie.

Wedstrijden

Zowel voor de najaarscompetitie (sept - dec) als voor de voorjaarscompetitie

(jan - apr) wordt het wedstrijdprogramma vastgesteld door de KNVB.

In de Treffer vindt u elke twee weken een overzicht van de dan te spelen wedstrijden.

Daarin wordt de aanvangstijd vermeld en bij uitwedstrijden de vertrektijd

vanaf het wedstrijd secretariaat van Kolping Boys.

Wedstrijdformulier

Voor de D pupillen en C, B en A junioren vult u zowel bij uit als thuiswedstrijden een wedstrijdformulier in.

Daarbij heeft u naam en lidmaatschapsnummer nodig, 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 altijd weer bij Kolping Boys inleveren.

Afgelastingen

Indien een wedstrijd wordt afgelast, wordt u altijd gebeld door de coördinator. 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.

Indien de afgelastingen het hele district gelden wordt dit vermeld op teletekst (zie de Treffer).

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 de Treffer aanwezig zijn op het complex van Kolping Boys. Het vervoer regelt u onderling.

Vergeet niet een paar ballen mee te nemen (*verkrijgbaar bij het wedstrijd secretariaat*) die u kunt gebruiken bij de warming - up.

De tegenstander zorgt voor de scheidsrechter en de wedstrijd bal.

Na afloop altijd de uitslag bij Kolping Boys bekend maken en uiteraard de ballen terugbrengen.

Thuiswedstrijden

Spreek af met pupillen en ouders dat zij minimaal 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn, dit staat ook in de Treffer. Dat geeft u voldoende tijd om u samen met uw team voor te bereiden op de wedstrijd.

Bij thuiswedstrijden zult u in veel gevallen zelf de wedstrijd moeten fluiten.

Brochure voor begeleiders en trainers





Activiteiten

Elk jaar worden er activiteiten georganiseerd voor de spelers:

- Grote club Aktie
- Penalty - schieten voor de pupillen in november met de finale op 1 januari
- Penalty- schieten voor de junioren in maart en april
- Zaalvoetbaltoernooi in de kerstvakantie voor pupillen en junioren
- Internationaal jeugd toernooi
- Vier tegen vier toernooi
- Oudervoetbal
- Sint Nicolaasfeest
- Klaas Commandeur pupillentoernooi.
- Klaas Commandeur juniorentoernooi

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.

Nog enkele tips

- Wees enthousiast. Stimuleer uw spelers zoveel mogelijk.
- Gebruik geen tactische kretten, wees zo concreet mogelijk in uw aanwijzingen naar de spelers.
- Blijf altijd positief, juist bij verlies, wordt niet boos, de volgende keer beter.
- Pas uw taalgebruik aan, vloeken en schelden heeft geen zin. Het maakt ze vaak alleen maar onzekerder.
- 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 Jeugd Voetbal Spel Leider cursus.

Bestuurlijke organisatie jeugdvoetbal Kolping Boys

De Pupillen en Junioren commissie

Om een selectieve opleiding in de vereniging goed te laten verlopen is een perfecte organisatie een eerste vereiste. Daar hebben de jeugdspelers en jeugdtrainers recht op. Een bestuurlijk team dat het

Brochure voor begeleiders en trainers





verenigingsbelang hoog in het vaandel meevoert, zal het belang van elk de betrokkenen op de juiste wijze behartigen.

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

De hoofdtaken van deze commissies bestaan uit:

- Leiding geven aan de gehele pupillen afdeling en zorgen dat de gestelde regels in acht worden genomen
- Een beleidsvisie neerzetten met adviezen voor de langere termijn
- Het gevraagd en ongevraagd adviezen verstrekken aan het dagelijks en / of hoofdbestuur
- Aantrekken voor 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 hun groep. Hij / zij is de vraagbaak en toeverlaat voor spelers, begeleiders en trainers.

De coördinator is onderverdeeld in de volgende leeftijdsklasse

F :	4 jaar	Kabouters	E:	9 en 10 jaar	E pupillen
	5 en 6 jaar	Mini F pupillen	D:	11 en 12 jaar	D pupillen
	7 en 8 jaar	F pupillen	C:	13 en 14 jaar	C junioren
B:	15 en 16 jaar	B junioren	A:	17 en 18 jaar	A junioren

Coördinatoren seizoen 2007-2008;

F pupillen; Ronald Gongrijp
E pupillen; Ed Verberne
D pupillen; Leo Wortel
Meisjes; Marion Dolsma

C junioren; Jan de Vries
B junioren; Evert van Dronkelaar
A junioren; Michael Schelhaas

De gegevens (telefoonnummer, e-mail) van de coördinatoren kunt u vinden in de treffer of op de website van Kolping Boys.

Start seizoen:

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

Delegeren

- Zorgdragend voor voldoende trainers en begeleiders

Lopende het seizoen:

- Zorgdragend voor voldoende spelers bij aanvang wedstrijd. Bij verhindering speler meldt deze zich af bij de begeleider. Zodra het aantal onder de 7 / 12 spelers komt neem u contact op met de coördinator. Deze zorgt voor aanvulling (wel of niet in overleg met de begeleider) uit andere teams.

Brochure voor begeleiders en trainers





- Zorgdragend voor regelmatig overleg met de begeleiders ten einde het verhogen van de coachende kwaliteit, deze m.b.v. de brochure.
- Zorgt voor een presentje bij een langdurige ziekte van een pupil, junior of begeleider.
- Zorgt voor het innen van achterstallige contributie i.s.m. de secretaris.
- Zorgt voor de administratieve gegevens t.b.v. de ledenadministratie.
- Opvang nieuwe leden, uitleg gang van zaken en indelen in team.
- Contact persoon betreffende algemene zaken in de eigen leeftijdsklasse.
- Het maken van een voordracht voor een speler voor een vertegenwoordigend elftal.

Technisch kader

Bij Kolping Boys is de hoofddopleidingen verantwoordelijk voor het technische opleidingsplan. Hij / zij bewaakt de "rode draad" vastgelegd in het "technisch opleidingsplan" v.w.b. trainingen en speelwijze. Hij / zij is de vraagbaak en toeverlaat voor spelers, begeleiders en trainers.

Hoofddopleidingen seizoen 2007 - 2008

Alle leeftijdsgroepen; Mark van Stipriaan (hoofddopleidingen)
E en F pupillen; Phuong Nguyen (ass. Hoofddopleidingen)

Naast de hoofddopleidingen zijn er binnen Kolping Boys selectietrainers per leeftijdscategorie. De selectietrainers zijn het 1^e aanspreekpunt voor begeleiders en trainers v.w.b. trainingen, speelwijze en interne scouting.

Selectietrainers seizoen 2007 - 2008

F pupillen; Jos Wijts

E pupillen; Joeri Rowinkel

D pupillen; Ronald Wijts

Keepers; Johan Presserie en Mark van Stipriaan

C junioren; Jeroen Peetoom

B junioren; Phuong Nguyen

A junioren; Marc van Wonderen

De gegevens (telefoonnummer, e-mail) van de hoofddopleidingen en selectietrainers kunt u vinden in de treffer of op de website van Kolping Boys.

Het trainen van pupillen en junioren

Inhoud

1. Wat is de Zeister visie?
2. Andere methoden
3. Wiel Coerver methode
4. Technisch jeugdplan Kolping Boys
5. Hoe bouw je een training op?
6. Weerstand aanpassen
7. Manieren van coaching
8. Eindtermen D, E en F jeugd
9. Algemene aandachtspunten
10. Oefenstof





Dit document is erop gericht om trainers beter te laten trainen. Hierbij moet altijd in gedachten 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 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 zoveel mogelijk 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 is waar! Zorg er dus 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

Wanneer een trainer training geven moet hij weten wie hij voor zich heeft staan, en daar zijn training en oefenstof op richten. Hou er rekening mee wat ze al wel of niet (hoeven te) kunnen en of ze wel openstaan voor bijvoorbeeld overspelen. Bijvoorbeeld 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 maar opdrachten laten uitvoeren: laat ze weten waarom, laat ze 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 vormen begint aan te nemen. Het grootste deel van de trainingen bij de pupillen zal dus gericht zijn op het verbeteren van de techniek.

Andere trainingsmethode

Naast de "zeister visie" zijn er nog vele andere trainingsmethoden. Deze zijn vaak gericht op één of enkele aspecten binnen het voetbal, terwijl de "zeister visie" een integrale methode is. De overige methoden zijn vaak specifieker op een bepaald onderdeel 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 veel 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 kunnen toepassen in alle wedstrijdssituaties. Vanuit basisvaardigheden benutten spelers hun eigen kwaliteiten. Als voetballers baas zijn over de bal, dan komen alle kwaliteiten beter tot hun recht, Ook de tactische.

Technisch jeugdplan Kolping Boys

Binnen het technische jeugdplan van Kolping Boys is er voor gekozen om beide methode samen te laten gaan. Voor het geven van trainingen en het begeleiden van een team is het noodzakelijk om goed op de hoogte te zijn van het technische jeugdplan. U vindt het technische jeugdplan op de website van Kolping Boys.

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, dit kan 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.

Brochure voor begeleiders en trainers





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.

Na de training moet er ook altijd gecontroleerd worden: hebben de oefeningen inderdaad geholpen om 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 / leefase**
- d) De **toepassingfase**
- e) **Afsluiting**

De **warming-up** hoeft geen professionele warming-up te zijn met warmlopen, rekken etc. Bij pupillen is het belangrijker dat ze eerst even uitrazen en 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 / leefase** (ook wel 'Kern' genoemd) zitten 1 of 2 belangrijke oefeningen waaruit de doelstelling van de training heel duidelijk naar voren komt. Deze sluit deels aan op de oriëntatiefase. Meestal worden in deze fase afwerkvormen, positie spelen of kleine partijtjes gebruikt (20-25 minuten).

Bij de **toepassingfase** moet het geleerde in de praktijk worden toegepast: dat betekent een partijtje. 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 ter afscheid, geeft complimentjes over de inzet en informatie over de volgende training of wedstrijd en kan de trainer controleren of zijn spelers iets geleerd hebben. Tevens kan dit goed dienen om iedereen mee te laten helpen de materialen op te laten ruimen. (5 minuten)

Om dit vrij theoretische verhaal wat duidelijker te maken hier een voorbeeld:

Een trainer van een laag E-team (8 spelers) ziet bij de wedstrijd dat zijn spelers bij een 1:1 duel geen actie kunnen maken. Daar wil hij graag iets aan doen. (beginsituatie en analyseren voetbal probleem). 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.

Oefenleefase: 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).

Brochure voor begeleiders en trainers





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

Na afloop vraagt hij zijn spelers wat ze 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. En 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 waarschijnlijk makkelijker gaan dan met meer tegenstanders.

Het is de taak van de trainer om al deze weerstanden in de training zodanig aan te passen, dat het voor de kinderen een doel moet zijn om 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 moeilijkere 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

Makkelijkere spelregels gebruiken

Een training moeilijker maken:

- Meer tegenstanders en minder medespelers
- De spanning verhogen ("winnende goal"/ "de partij die verliest die 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 aannemen))

Het is altijd beter om makkelijk te beginnen, en als je ziet dat spelers het makkelijk aankunnen, dan 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 oefenleerfase dat zijn spelers de verdediger wel erg makkelijk passeren. Hij kan dan verschillende zaken gaan doen om 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 etcetera.

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 vrijlopen 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 om 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 stop 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: betekent dat het hele team wordt aangesproken. Iedereen kijkt en denkt mee. Misschien dat de trainer tegen 1 persoon praat, maar ook de rest wordt bij de vraag betrokken. Voorbeeld hiervan: de uitleg voor een oefening of het stilleggen van een partij om tips te geven.

Individueel: betekent dat er aanwijzingen tegen 1 persoon worden gegeven. Dat kan zijn dat een speler de





bal steeds verkeerd aanneemt, de rest van het team doet het wel goed, dan besteed de trainer even extra aandacht aan die ene speler.

Situatief: In een voetbalsituatie. Het beste voorbeeld hiervan is tijdens een partij of positiespel, de trainer ziet iets, en roept STOP! BAL VAST! BLIJF STAAN! Aan de hand van de posities van de spelers kan hij dan gaan 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! - etcetera. 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 moet worden ligt aan de situatie die er is en aan het voetbalprobleem dat je wilt verbeteren. Elke soort van coaching komt elke training wel vaak 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, is dat de trainer rekening moet houden met de groep. Je moet weten wat jouw spelers moeten kunnen maar ook wat ze niet hoeven te kunnen op hun leeftijd. Het is natuurlijk leuk als ze meer kunnen dan "gemiddeld", maar het is misschien wel extra belangrijk om degene die het nog niet kunnen ook zover te krijgen.

Bij Kolping Boys 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 ander zaken aandacht kunt besteden, maar het belangrijkste is dat ze die basisvaardigheden beheersen. Al het extra's is meegenomen.

Natuurlijk zijn er ook spelers waarbij het verschrikkelijk moeilijk is om bepaalde zaken te verbeteren, maar hoe eerder je begint, hoe meer kans je hebt. En 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! Maar, zoals Hans Westerhof al eens zei in zijn functie van Hoofd Jeugdopleiding bij Ajax: "Wat God er niet ingestopt heeft, kan een trainer er niet uithalen".

De eindtermen die bij Kolping Boys zijn opgesteld zijn de volgende:

F Een tweedejaars F-speler die overgaat naar de E, moet

- 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^e jrs.)

E Een tweedejaars E-speler, die overgaat naar de D, moet

- Wiel Coerver: controleren en domineren in de 1 tegen 1 situatie
aanvallend: 80% - 90% (1^e jrs), 70% - 80% (2^e jrs)
verdedigend: 10% - 20% (1^e jrs), 30% - 40% (2^e jrs)
- Gericht op balbehandeling
- Weerstand opbouwen naar 20% - 50% (1^e jrs), 50% - 70% (2^e jrs)

D Een tweedejaars D-speler, die overgaat naar de C, moet

- Wennen aan de weerstanden van het 'grote' veld
- Wiel Coerver: controleren en domineren in de 1 tegen 1 situatie, 2^e jrs volledig beheersen
aanvallend: 50% - 70% (1^e jrs)
verdedigend: 30% - 50% (1^e jrs)
- Gericht op balbehandeling
- Starten met weerstand 70% - 100% (1^e jrs), 100% (2^e jrs)

C Een tweedejaars C-speler, die overgaat naar de B, moeten

de spelers de basistechnieken in 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: de basistechnieken gebruiken om de tactische bedoelingen uit te voeren
- Basistechnieken per positie/speler verder ontwikkelen. (creatieve speler, verdediger, buitenspeler, spits, etc)

Tactiek

- Spelers moeten gaan nadenken tijdens het spel op tactisch gebied

B Een tweedejaars B-speler, die overgaat naar de A, moeten

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

A Een tweedejaars A-speler, die overgaat naar de senioren, moeten

- de spelers 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. Naast 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 als nadruk moet gezegd worden dat dit niet bij alle spelers persé moet lukken. Deze eindtermen dienen als richtlijn wat de belangrijkste doelstellingen van de trainingen zullen zijn. 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 eenmaal goed loopt en de kinderen weten de bedoeling, kun je gaan starten met het geven van aanwijzingen. Dit principe wordt praatje - plaatje - daadje genoemd.
- Wanneer je iets gaat vertellen tegen de kinderen, zorg dan dat zij niet tegen de zon inkijken of dat er achter jou een drukte van mensen is. De aandacht van de kinderen wordt dan 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 qua taalgebruik (ze moeten het wel snappen!) als letterlijk 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 nog leuker als er punten mee te winnen zijn: het maakt het spel spannender en motiveert ze meer om 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 om 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 om 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 moet bedacht worden in welke fase van de training de stof moet passen. Vervolgens kan de stof aangepast worden op het niveau en de aantallen spelers.

Oefenstof is op velerlei plaatsen beschikbaar. Voor Kolping Boys trainers is er een speciale link op de website in ontwikkeling. Daarnaast zal bij het technisch jeugdplan ook de nodige oefenstof worden bijgevoegd.

Andere 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 lenen (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!

Brochure voor begeleiders en trainers





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".

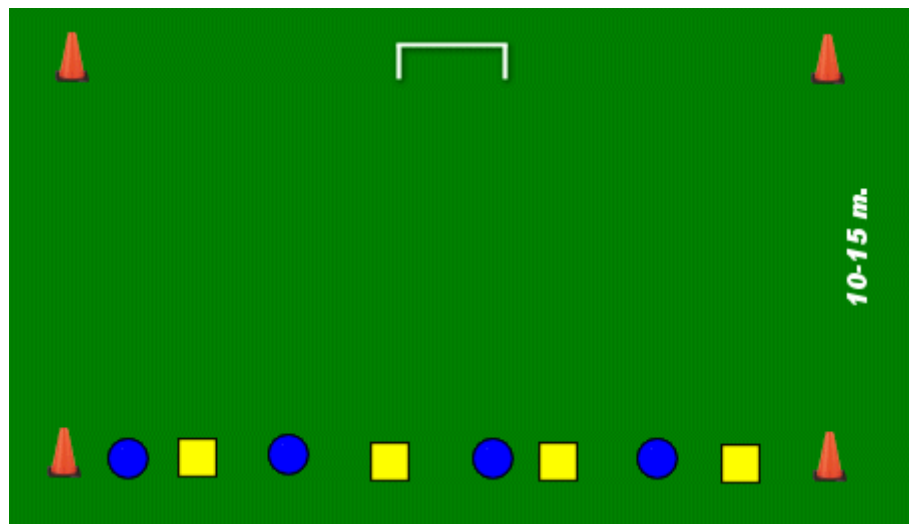
Ook bestaat bij Kolping Boys de mogelijkheid om cursussen op kosten van de vereniging te volgen. De voor pupillentrainers meest interessante cursussen is Pupillentrainer module F, E en D of pupillentrainer. De cursus pupillentrainer in module F, E of D is speciaal gericht op pupillentrainers en duurt ongeveer 4 cursusavonden. De cursus pupillentrainer is speciaal gericht op pupillentrainers en duurt 8 cursusavonden. De voor juniorentainers meest interessante cursus is juniorentainer. De cursus is speciaal gericht op juniorentainers en duurt 10 cursusavonden. Daarnaast geeft Kolping Boys in Oktober een cursus voor techniektrainer. De cursus is voor alle pupillentrainers en juniorentainers en duurt 5 avonden Wil je meer informatie over de pupillen, junioren of techniek cursus vraag het dan aan de hoofdopleidingen of ass. hoofdopleidingen.



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 stuiteren.
- 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 stuiteren.
- 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 hooghouden en dan schieten) en dan pas de moeilijkere oefeningen gebruikt.

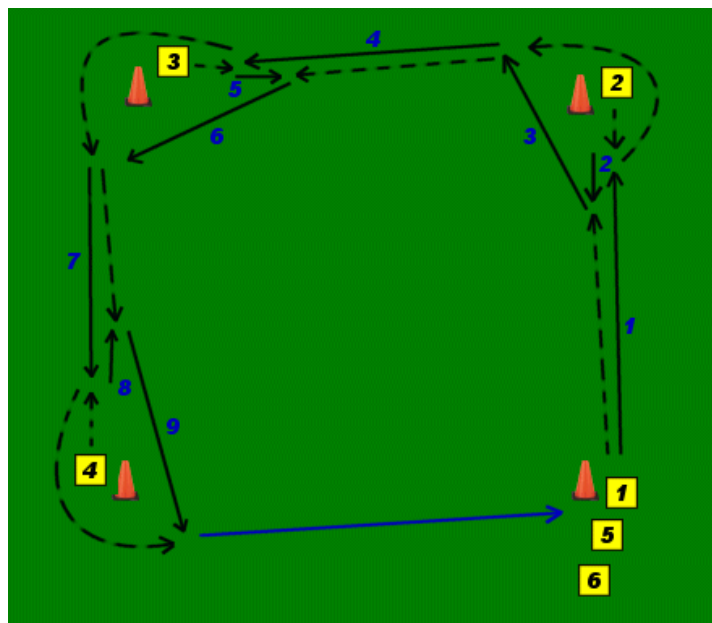
Variaties

- Speler staat met zijn/haar gezicht naar de goal, houdt 4x hoog en schiet de 5e keer op goal.
- Het aantal variaties hangt alleen maar af van uw fantasie.



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 past 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 past 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.

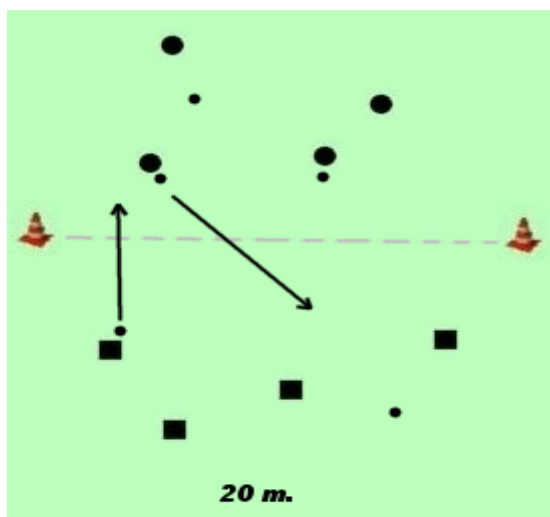
Variaties

- 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.

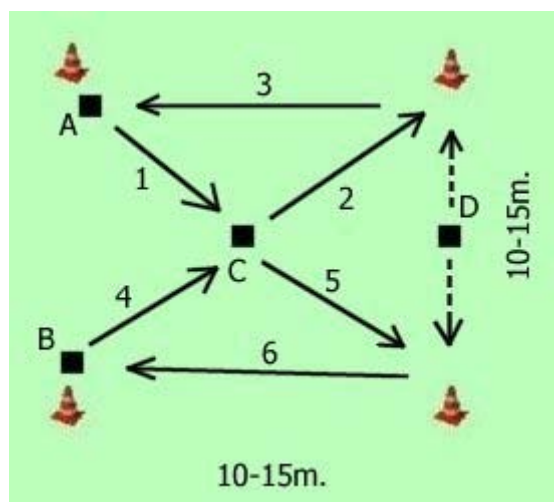
Variaties

- Meerdere 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.
- Etc. etc. etc.

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 aanname 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 meerdere spelers, meerdere organisaties uitzetten.





Doelstelling	Het verbeteren van het dribbelen en drijven
Thema	Dribbelen/Drijven (Balbezit)
Omschrijving	Pilonnendribbel 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.

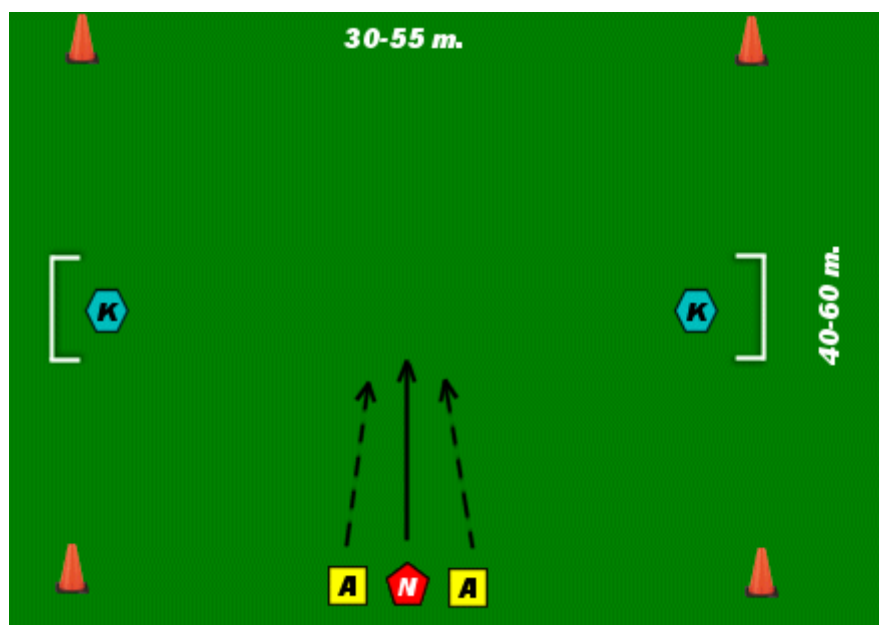
Variatie

- 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 om te scoren.
- De speler aan de linkerkant probeert rechts te scoren en de speler aan de rechterkant links.
- Als de serie afgelopen (bal is uit of doelpunt), dan 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 kruizen, 1 tegen 1, schijnbeweging
- Beleving

Materialen

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

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- 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
--------------	---

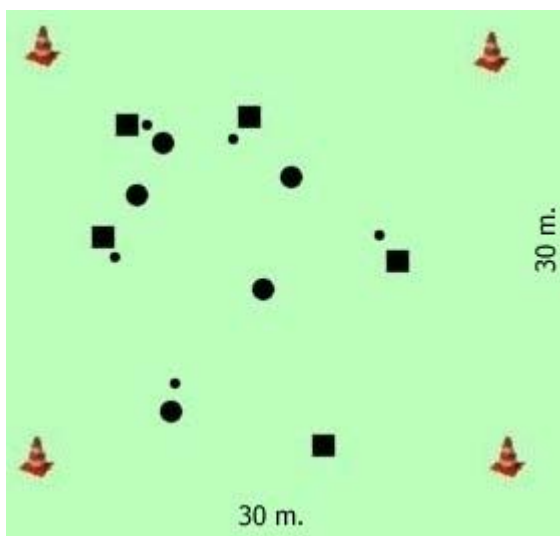


Thema
Omschrijving
Type

de ruimte
Combinatiespel (Balbezit)
Probeer als team zoveel mogelijk ballen te veroveren
Leerspel

Leeftijd
Aantal spelers

Pupillen
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, overgespeeld, 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.

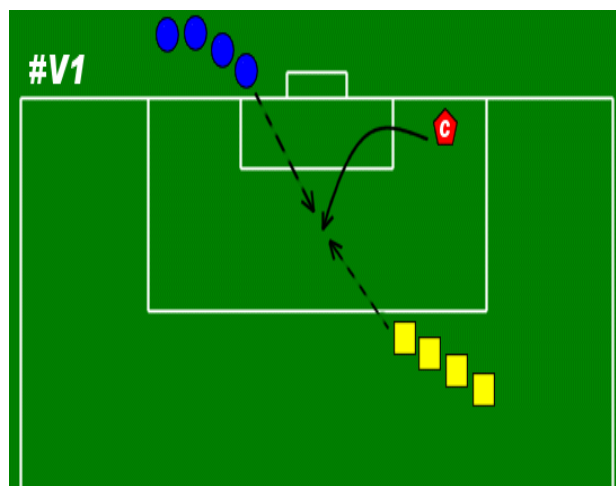
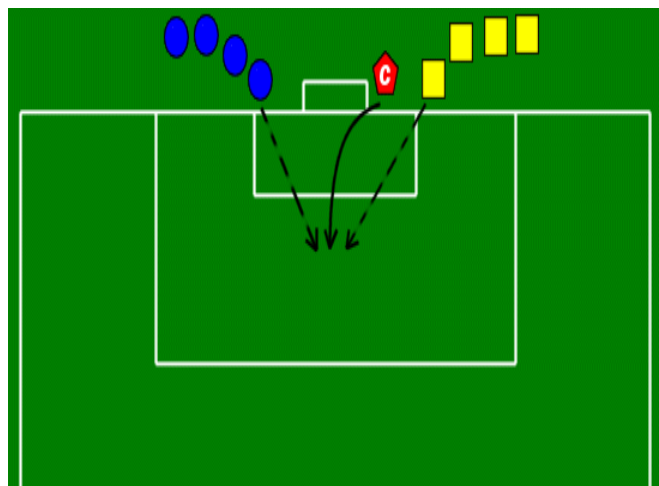
Variatie

- 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, rennen 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 de 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

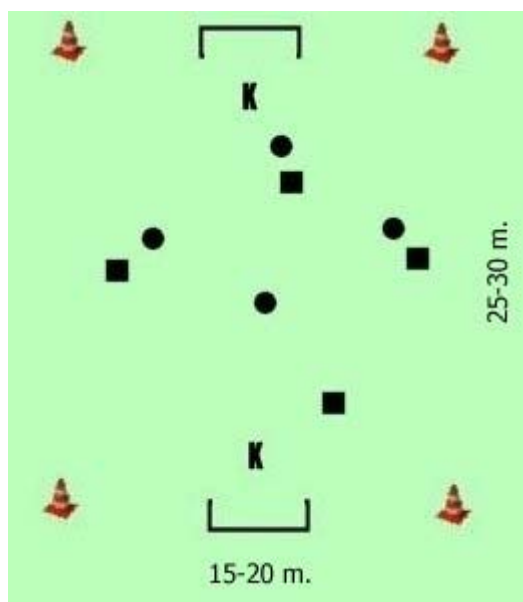
Variaties

- Je kan ook met een team buiten de 16 starten. Dan krijg je meer duels 'face to face' in plaats van duels in de zij.
- Je kan 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, etc.)
- 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.

