



Pupillen voetbal; speciaal gericht op de F en de E pupillen.

In het kader van verbetering van het voetbalvermogen geef ik hier voor een duidelijkheid, een indeling in fasen van de ontwikkeling van de jeugdige voetballers.

1. Voorfase (6-9 jaar)

Hierin moeten vooral de basistechnieken worden geleerd.

Kern-opmerking:

Je moet eerst enigszins kunnen trappen, dribbelen, stoppen, etc.
Om een spelletje voetbal te kunnen spelen.
Het beheersen van de bal.

2. Individuele fase (9-12 jaar)

Het leren oplossen van voetbalsituaties waarbij het er vooral om gaat hoe je jezelf kunt aanpassen aan de situatie.

Kern-opmerking:

Je moet met weerstand van de tegenstander, de beperkte ruimte, medespelers in de buurt etc.
De bal goed kunnen verwerken, een juiste voortzetting kunnen maken, goed stoppen, bij je houden en goed afspelen.
Het beheersen van de bal in voetbaleigen situaties.

Om maar een paar voetbalbedoelingen op te noemen; dus het gaat ergens om;

Dribbelen om te drijven.

Passen om te samenspelen.

Schieten om te scoren.

Lopen om te verdedigen / aanvallen.

Springen om te koppen.

Juist in de ontwikkelingsfase waarin kinderen aangeven dat ze de eerste moeilijkheidsfactor, de bal, onder de knie hebben is het noodzakelijk ze verder te KONDITIONEREN te leren omgaan met de andere typische voetbalweerstandens zoals; **medespelers, tegenstanders, tijd / ruimte, doelgerichtheid, spelregels, spanning.** Bij de pupillen staat het leren omgaan met al deze factoren centraal.

Jeugdvoetballers(sters), wie zijn dat?

De een is de ander niet, dat geldt voor volwassenen, kinderen en dus ook voor jeugdvoetballers.

De ene mens is stug, de ander openhartig.

Het ene kind koestert argwaan, het andere kind staat meteen open voor alles wat erop hem of haar af komt.

Met elkaar omgaan, is vaak een kwestie van ervaring opdoen.

Er bestaan geen handleidingen voor en er is geen boek waarin oplossingen worden aangedragen om met iedereen goed op te kunnen schieten.

Dat geeft meteen de problematiek zo'n beetje aan waarmee de coach te maken krijgt.

Al is dit natuurlijk geen specifiek probleem voor hem of haar die met de jeugd optrekt.

Wie zich op de jeugd richt bemerkt al snel dat zekere gedragspatronen kenmerkend kunnen zijn voor de leeftijd waarin zich het kind bevindt.

Kunnen zijn omdat dit lang niet alle gevallen opgaat.

Bij het ene kind komen bepaalde kenmerken sterk naar voren, in een ander geval is hiervan niet of nauwelijks sprake.

Of ze manifesteren zich bij het ene kind veel later of juist eerder dan bij het andere.

Daarom heeft de KNVB kinderen in leeftijdscategorieën ingedeeld.

Kenmerken van een jeugdspeler kunnen zijn:

6 – 8 jarigen: (F)

Snel afgeleid, kan zich niet lang concentreren.

Te speels om zo te voetballen als ouderen dat wel van hem / haar verlangen.

Hij / zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen.

Bij de jongste spelers is bijna iedereen op en om de bal.

En uitzondering vormen de keepers en een of twee jongentjes die bij voortdurende herhalingen worden gemaand achter te blijven.

Van voetbal is nauwelijks sprake.

De bal wordt soms half of helemaal niet geraakt.

De bal wordt door rennende en schoppende horde voortbewogen.

Een kluwen enthousiaste spelertjes achter een bal aan.

Als de jongens en meisjes al langer op de club zijn, worden de eerste vormen van samenspel zichtbaar.

De balbehandeling is gericht.

Niettemin beperkt het zich veelal tot aannemen, dribbelen, drijven een trap naar voren en een schot op het doel.

8 – 10 jarigen: (E)

Al veel meer bereid deel uit te maken van het team.

Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen.

Kan het opbrengen om wat langer een en dezelfde oefening uit te voeren.

De balbehandeling begint erop te lijken.

De ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen.

Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd.

Samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties.

Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen.

Leeftijd doelstelling (globaal)**F - 6 7 8 jaar**

wennen door spelen
het “baas”worden over de bal
de bal is de belangrijkste weerstand
steeds in spelvormen waarin iedere
speler zoveel mogelijk aan de bal is.

E - 9 10 jaar

leren (instructie)door het spelen van
kleine partijtjes en basisvormen
vooral technische vaardigheden
ontwikkelen binnen context van de
voetbalvormen
steeds technische vaardigheid
koppelen aan inzicht in het spel en
spelcommunicatie (TIC).

Accent: **Technische** rijping / ontwikkeling.

Leeftijd	Doel	Inhoud
5-7 jaar	De bal is rond en dat is best moeilijk	T.I.C.
(zgn.voorfase)	Balgevoel	Vaardigheids spelvormen
	Baas over de bal worden “de bal en ik”	Richting
		Snelheid
		nauwkeurig

Leeftijd	Doel	Inhoud
7-10 jaar	Basis-spel-rijpheid	T.I.C.
		<u>Spelinzicht en technische</u>
		<u>vaardigheid</u>
		ontwikkelen door middel
		van het spelen in
		vereenvoudigde
		voetbal situaties
		(zgn) <u>basisvormen.</u>

T.I.C. = Techniek-Inzicht-Communicatie

T.I.C. = is gebaseerd op waarnemen

De **ANALYSE** van voetballen

voetballen
3 hoofdmomenten
balbezit /
balbezit tegenpartij /
wisseling van balbezit
spelbedoelingen
taken / functies
beschreven in tijd en ruimte
eisen t.a.v.**T.I.C.**:
Techniek
Inzicht
Communicatie

Waarmee moet je rekening houden als je pupillen (7 t/m 10 jaar) gaat trainen?

Aan welke eisen moet elke training voldoen.

Samenvattend volgen hieronder puntsgewijs de eisen waaraan elke training zou moeten voldoen.

Elke training kan aan de hand van deze punten worden beoordeeld.

Een soort checklist dus.

Voetbaleigen bedoelingen	Doelpunten maken / voorkomen Opbouwen tot / samenwerken om Doelgerichtheid Snelle omschakeling balbezit /-verlies etc. Spelen om te winnen
Veel herhalingen	Veel beurten Geen lange wachttijden Goede planning, organisatie Voldoende ballen / materiaal
Rekening houden met de groep	Leeftijd Vaardigheid Beleving (top of recreatie) Let op arbeid-rust verhouding!
Juiste coaching (beïnvloeding)	Spelbedoelingen Verduidelijken Spelers beïnvloeden / laten leren door: Ingrijpen / stopzetten, aanwijzingen geven, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, voorbeeld geven, voordoen.

Het geheel van 1-2-3-4= optimaal leerklimaat.

Wat zijn de grootste voetbalweerstanden voor de pupillen (7-10 jaar)?

De bal (al op in gegaan)

De tegen standers (hoe meer tegenstanders en hoe beter de tegenstander, hoe moeilijker het voetballen wordt).

De medespelers (ze moeten kunnen samenspelen en hun taak en plaats kennen – kost tijd en geduld).

De spelregels (het spelen / oefenen, met of zonder bepaalde regels beïnvloedt het voetballen, bijv. met of zonder buitenspelregel spelen).

Doelgerichtheid (voetballen is niet overal naar toe, het is van doel tot doel binnen bepaalde afmetingen, dus de spelers zijn gebonden aan richting).

Spanning (op de training kan een speler alles, zodra het er om gaat, met publiek, opa`s en oma`s mislukt het).

Tijd (hoe meer tijd hoe gemakkelijker, dus tegen een kwalitatief mindere tegenstander voetbal je makkelijker).

Ruimte (op eigen helft zijn veelal meer mogelijkheden om aan de bal te blijven, dan in het doelgebied van de tegenpartij).

De coaches moeten in staat zijn:

Voetbalproblemen te formuleren wie – wat – waar?

Voetbalproblemen uit te leggen aan spelers. Het probleem is niet het “coachprobleem” maar het “spelers - probleem”.

Het spel te lezen.

Leren voetballen / leren coachen.

Observeren: Lezen van voetbal, kijken naar voetbal binnen de hoofdmomenten.
1. Balbezit.
2. Balbezit tegenpartij.
3. Omschakeling van 1 naar 2 (balverlies) van 2 naar 1 (balverovering).

Beginsituatie bepalen: Leeftijd – talent – beleving – niveau.

Analyseren: Formuleren van voetbal problemen.

Doelstellingen benoemen: Rekening houden met: leeftijd – niveau – motivatie.

Realiseren van de training: De trainingspraktijk:
Organisatie
Keuze oefenvormen
Belasting en belastbaarheid
Beïnvloeding

Evalueren: Is het doel bereikt?
(terugkoppelen naar alle andere stappen).

Dus, waaraan moet een voetbaltraining voldoen?

1. Voetbaleigen bedoelingen.
2. Veel herhalingen.
3. Rekening houden met de groep.
4. Juiste coaching.

Methodische volgorde in het leren van technische vaardigheden in voetballen.

5 – 7 jaar

(doelstelling: het leren beheersen van de bal)

1. Bewegingsopdrachten / spelvormen waarbij de bal individueel beheerst moet worden.
2. Basisvormen waarbij zeer veel balcontacten gewaarborgd worden: kleine aantallen spelers (1 tegen 1, 2 tegen 1, 2 tegen 2, met / zonder keeper, lijnvoetbal).
Eenvoudige voetbaleigen situaties (mikken, snel verplaatsen met de bal etc).
3. Coaching op technische uitvoering van deze situaties.

7 – 10 jaar

(doelstelling: basis – spelrijpheid)

1. Basisvormen
4 tegen 4 en variaties, bedoelingen en organisatie duidelijk maken en het spel op gang houden (als voorwaarde voor leren / ontwikkeling).
2. Coaching in deze situaties, accent van het coachen op de techniek.

Algemene middelen voor de coach:

- Het organiseren en in gang zetten van basisvormen.
- Het kunnen onderkennen, benoemen en coachen / aanleren van technische componenten in het spel.
- Het kunnen “spelen” met de weerstanden (makkelijker en moeilijker maken).
- Het gebruiken van theoretische kennis.
- Het gebruiken van videobanden.
- Het geven van het voorbeeld (zelf of een goede speler).

Het waarom van 7 tegen 7.

In het voetbal gaat het om het scoren en het voorkomen van scoren.

Als spelers nauwelijks het doel van de partij kunnen bereiken en er daardoor geen relatie is tussen aanvallen en verdedigen (het duurt te lang voordat de bal aan de andere kant van het veld is), kan er niet meer van voetballen worden gesproken.

En de kinderen leren hier niets van!

Vandaar dat er gekozen is voor de volgende stelling: “pas vanaf 11 jaar 11 tegen 11”.

In de praktijk betekent het dat in de wekelijkse wedstrijd voor F – en E – pupillen er 7 tegen 7 wordt gespeeld.

De plaats van het “7 tegen 7” in het totaalpakket van het voetballeerproces.

Beïnvloeding in de trainingsgebieden is afhankelijk van:

1. leeftijd van de spelers
2. ervaring / voetballeeftijd van de spelers
3. niveau van de spelers
4. beschikbare oefentijd

Senioren en junioren:

11 tegen 11

(competitiewedstrijden / oefenwedstrijden)

Vooraf doelen stellen, speelwijze aangeven. Formatie etc.

Wedstrijden op de training

(11 tegen 11)

Coach is scheidsrechter, onderbreekt en grijpt in

Grote partijvormen op de training

(8 tegen 8 / 7 tegen 7)

Coach onderbreekt en grijpt in

Pupillen:

7 tegen 7 voor pupillen

(competitiewedstrijden / oefenwedstrijden)

(bedoeling en uitgangspunten van de hoofdmomenten; globale taak – afbakening binnen de speelwijze en formatie)

Vanaf E – pupillen t/m senioren:

Spel – en wedstrijdvormen op de training

(4 tegen 5 en variaties / partijvormen met overtal)

coach onderwijst. Onderbreekt en grijpt in

Vanaf 2^{de} jaars F – pupillen t/m senioren:

Oefenvormen op de training

Basisvormen: duel 1 tegen 1, 4 tegen 4 en variaties, positie spelen (lummelen en naar het doel), lijnvoetbal

Coach onderwijst, onderbreekt en grijpt in

1^e jaars F – pupillen (“voorfase”):

oefenvormen op de training, vormen voor de zgn. “voorfase”

Conditietraining is voetbaltraining, voetbaltraining is conditietraining.

Een definitie van conditie (letterlijk betekent het: voorwaarde of toestand) voetbal is: de mate waarin een speler in staat is een positieve bijdrage te leveren aan het resultaat van de wedstrijd.

Hoe groter de TIC (techniek, inzicht en communicatie) Hoe beter de conditie.

Conditietraining in het voetballen;

Conditie = voorwaarde / toestand in het voetballen houdt dit onder meer in:

1. De mate waarin een speler in staat is een positieve bijdrage te leveren aan het resultaat van de wedstrijd.
2. De relatie met de specifieke weerstanden uit het voetballen moet aanwezig zijn.
3. Het gaat om het realiseren van voetbalbedoelingen.
4. Een analyse van de mate waarin spelers in staat zijn de bedoelingen te realiseren binnen de drie hoofdmomenten van het voetballen.
5. Het lezen van het gedrag van de spelers in de wedstrijd. Dus geen pseudobeoordelingen via bijvoorbeeld: Cooper test of shuttle-run-test (is meten.....weten?).
6. Gedrag benoemen:
 - Kwaliteit: doelmatigheid, efficiënte
 - Kwantiteit: voldoende lang, voortdurend, veelvuldig.

Training houdt in: Het systematisch verbeteren van de kwaliteit van het voetballen.

Bij het beoordelen van het getoonde spel wordt altijd iets aangegeven over voetbalprestaties. Zoals:

Zowel bij balbezit als bij balbezit van de tegenpartij

- Sneller achter elkaar kunnen oplossen van situaties.
- Bij voortdurend, achter elkaar.
- Onder grote weerstand van de tegenstander.
- Onder weerstand van het publiek.
- Dwingend t.o.v. de tegenstander.
- Variatie en verrassing.
- Met vooruitziende blik (anticiperen).
- Het snel omschakelen van balbezit naar balbezit tegenpartij en andersom.

Voetballen, coachen en trainen doe je meer met je hoofd, dan met je benen.

De praktijk van de conditietraining in voetballen.

De trainingspraktijk heeft aldus alles met voetballen te maken.

De coach zal steeds moeten proberen om situaties te scheppen, waarbij spelers geprikkeld worden om bepaalde voetbal – handelingen beter, langer achter elkaar of sneller uit te voeren.

Het principe om beter te worden berust op dingen doen die steeds op een iets hoger niveau liggen.

Dus eigenlijk gaat het erom dat de omstandigheden waaronder de prestatie (voetballen, de wedstrijd, de training) verricht moet worden net iets te zwaar zijn.

Zodanig dat de spelers er nog wel aan willen beginnen (dat is een absolute voorwaarde) maar waar ze ook enigszins tegenop zien.

Het is een moeilijke, zware opdracht, die concentratie en een bepaalde instelling vraagt.

In de trainingsleer spreekt men in dit verband over het zogenaamde "over – load – principe".

In het kader van verbetering van het voetbalvermogen (conditie) geef ik hier voor alle duidelijkheid (nogmaals) een indeling in fasen van de ontwikkeling van de jeugdige voetballer.

A. Voorfase (5 – 7 jaar)

- * Hierin moeten vooral de basistechnieken worden geleerd.

Kern – opmerking:

“Je moet eerst enigszins kunnen trappen, dribbelen, stoppen etc. om een spelletje voetbal te kunnen spelen”.
“Het beheersen van de bal”.

B. Fase 1 (7 – 10 jaar)

- * Het leren oplossen van voetbalsituaties waarbij het er vooral om gaat hoe je jezelf kunt aanpassen aan de situatie.

Kern – opmerking:

“Je moet weerstand van de tegenstander, de beperkte ruimte, medespelers in de buurt etc. de bal goed kunnen verwerken, een juiste voortzetting kunnen maken, goed kunnen stoppen, bij je houden en goed afspelen”.
“Het beheersen van de bal in voetbaleigen situaties”.

Eerder hebben we aangegeven dat het leren voetballen steeds gepaard moet gaan met het nastreven van voetbalbedoelingen, dus het gaat ergens om:

Dribbelen om te ...

Passen om te ...

Schieten om te ...

Lopen om te ...

Springen om te ...

Juist in de ontwikkelingsfase waarin kinderen aangeven dat ze de eerst moeilijkheidsfactor, de bal, onder de knie hebben is het noodzakelijk ze verder te “Conditioneren”, te leren omgaan met de andere typische voetbalweerstanden, zoals:

- Medespelers.
- Tegenstanders.
- Tijd / ruimte.
- Doelgerichtheid.
- Spelregels.
- Spanning.

Bij de jongere pupillen staat het leren omgaan met al deze factoren centraal.

Steeds zal gezocht moeten worden om het leren omgaan met de bal (de technische vaardigheid) in voetbaleigen situaties (in de spel – en wedstrijdvorm) verder te benadrukken en te ontwikkelen.

Kortweg komt het er op neer dat al spelend inzicht wordt gekweekt om de juiste oplossingen in de verschillende voetbalsituaties te vinden.

De trainer / leider(ster) zal geduld moeten hebben en zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld van kinderen.

Het uitgangspunt van dit alles is dat we er zorg voor moeten dragen dat:

- A. het spel wordt gespeeld
- B. het spel wordt geleerd
- C. er plezier aan het spel wordt beleefd

Richtlijnen voor Zeven tegen Zeven (door de KNVB).

Afmetingen:

Het speelveld moet rechthoekig zijn.
De lengte mag variëren tussen 50 en 70 meter.
De lengte moet groter zijn dan de breedte.

Doel:

Het doel moet een breedte hebben van 5.00 mtr, en een hoogte van 2.00 mtr, dikte van de doelpalen/lat niet meet dan 8 cm, en niet minder dan 6 cm.

De stabiliteit van de doelen moet een goed draagvlak (1.50-2.00 mtr) hebben, of worden verankerd in de grond met doelankers.

De doelnetten moeten zodanig worden aangebracht dat zij de doelverdediger behoorlijke ruimte laten.

Het doel mag geen scherpe of uitstekende delen hebben.

Pupillendoelen met doelhoogte van 1.75 mtr zijn toegestaan.

Hockey of handbal doelen zijn niet toegestaan.

Bal:

Gespeeld wordt met een bal nummer 4 en 5, met een maximaal gewicht van 320 gram.

Speeltijd:

F – pupillen 2 x 20 minuten.

E – pupillen 2 x 25 minuten.

Aantal spelers en wissels:

Een complete ploeg in het veld bestaat uit een doelman en zes veldspelers.

Het minimum aantal spelers is **vijf**.

Als jouw team er maar zes kan opstellen dan moet de tegenstander zich daar aan schikken, en andersom ook, (KNVB richtlijnen, zie officiële), dus het aantal spelers/sters per team moet per wedstrijd gelijk zijn.

Wissels zijn onbeperkt toegestaan.

Bijzondere spelregels:

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

De tegenpartij moet een afstand van 5 mtr inacht nemen.

Buitenspel: De buitenspelregel is niet van toepassing.

Strafschop: Slechts bij hoge uitzondering: de afstand is 8 mtr vanaf doellijn.

(F-pupillen gebruiken hun handen ter bescherming: niet bestraffen).

Indien een werkelijke doelkans door een overtreding (opzet) wordt ontnomen, dan kan een strafschop worden gegeven.

Achterballen:

Achterballen mogen door de doelman in het spel worden gebracht d.m.v. werpen of uit de handen schieten.

Het hinderen van de doelman is niet toegestaan.

Hoekschoppen:

Hoekschoppen worden als halve corners genomen, dat wil zeggen vanaf een door de scheidsrechter te bepalen punt halverwege de hoekvlag en de dichtsbijzijnde doelpaal, (hij mag er niet in een keer in).

Vrije schop:

Alle overtredingen worden bestraft met een **indirecte** vrije schop (in twee keer), waarbij een tegenstander/s op een minimale afstand van 5 mtr moet staan.

Tenslotte:

Het toepassen van de spelregels ligt in de hand van de spelleider C.Q scheidsrechter.

Hij/zij kan maar een bedoeling hebben en dat is de jongens of meisjes zoveel mogelijk laten **voetballen**.

Op het speelveld mogen zich alleen bevinden de spelers en de scheidsrechter, coaches/begeleiders en anderen mogen dus niet tijdens de wedstrijd tussen de spelers begeven.

Kunststofspeel-oppervlakken:

Voor de toepassing gelden de volgende bepalingen.

- 1) De inrichting en afmetingen van het speelveld dienen te voldoen aan de eisen en richtlijnen van de KNVB, (spelregels).
- 2) Aan de bezoekende teams moet een tijdig (uiterlijk 1 week van tevoren) kenbaar worden gemaakt dat voor hun vastgestelde wedstrijd op kunstgras zal worden gespeeld.
- 3) Aan de gebruikers mogen geen beperkende bepalingen ten aanzien van het te gebruiken schoeisel worden opgelegd.

Gerard Olierhoek
v.v.Rozenburg.