

ONTWIKKELVISIE

LEERLIJN JO10 – JO11



**HC'03
DAAR WIL
JE BIJ
HOREN.**

Pupillenvoetbal JO10 en JO11

Ontwikkeling en individu staan voorop bij de pupillen van HC'03. Daarom stimuleert de trainer/coach de volgende punten:

Voetballen met plezier

Samenspel

Balvaardigheid

Team taken

Positie in het veld

Beweging zonder bal

Balbezit:

- * Veld groot maken: breed en diep
- * Keeper mee laten voetballen
- * Samen aanvallen
- * Samen ruimte zoeken
- * Durf vanuit achteruit in te dribbelen
- * Veel bewegen zonder bal

Balverlies:

- * Als team de bal terug veroveren
- * Druk op de bal houden
- * Meelopen met de bal
- * Speelveld kleiner maken

Opbouw training:

Training bestaat uit:

- Warming up (balvaardigheid)
- Oefenvorm
- Afwerkvorm
- Partijvorm met doelstelling

*Kies je doelstelling 'WAT WIL IK GAAN TRAINEN'

Focus je dan ook alleen hier op.

*Nadruk op samenspel, zorg voor een juiste veldbezetting bij balbezit en balverlies.

*Zorg dat een training altijd uit 3 tot 4 oefeningen bestaat en herhaal deze 2 tot 3 weken.

We gaan ervanuit dat de basishandelingen reeds bekend zijn vanuit JO8 – JO9. In JO10 – JO11 blijven we deze herhalen maar dan met meer weerstand en wedstrijdgericht.

Specifiek voor de trainer:

- Ken je doelgroep.
- Positief coachen; vertel wat er goed gaat wat beter kan.
- Zorg ervoor dat ieder speler evenveel speelt.
- Creëer duidelijkheid voor spelers en ouders.
- Tip: Het is aan te bevelen vóór de training de benodigde 'veldjes' voor de diverse oefenvormen uit te zetten, zodat er makkelijk en snel van de ene naar de andere oefening gegaan kan worden.
- Uitleg positie van de bal in het spel:

Achter: altijd de bal laten gaan. Kan dat niet dan indribbelen naar het middenveld.

Midden: dribbelen waar kan/pass vooruit wanneer het moet.

Voor: actie, schieten waar kan/snel spelen wanneer het moet.

De kenmerken van een O10/O11-speler

1. **Is enthousiast en ongeduldig.** Hij of zij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte en precieze instructies. Bombardeer hem of haar niet met informatie.
2. **Heeft een grote speldrang.** Deze pupillen voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.
3. **Doet graag na.** Hij of zij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe daarom alles voor.
4. **Leert door te herhalen.** Hij of zij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij of zij heeft succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.
5. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem of haar zijn vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.
6. **Heeft veel verbeelding.** Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.
7. **Kan veel doen in weinig tijd.** Hij of zij spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat hem of haar veel voetballen.
8. **Geeft zijn mening.** Vraag na afloop van de training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.
9. **Is doelgericht.** Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen terugkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.
10. **Wil samenwerken.** Hij of zij ziet steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem of haar hiertoe aan.
11. **Is prestatiegericht.** Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.
12. **Heeft een zwart-wit zelfbeeld.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.
13. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat.
14. **Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Pupillenvoetbal JO10 en JO11

Warming up

Elke training begint met een korte warming-up. De spieren en pezen van O7-, O9-, O11- en veel O13-spelers zijn nog soepel. Bij de jongste pupillen gaat het in dit onderdeel dan ook om het principe 'ik en de bal'. In een vorm gericht op het verbeteren van de techniek worden het aannemen, passen en mikken, dribbelen en passeren en schieten van de bal getraind.

Een minder explosieve start voorkomt blessures en brengt de groep ook meteen in de sfeer van de training. Beperk dit moment tot vijf minuten en vervolg met een langere warming-up met bal. Daarin oefenen de spelers het dribbelen, aannemen, passen of schieten, passend bij het doel van de training en gericht op het verbeteren van deze voetbalhandelingen.

Een oefening

Wanneer de spelers zijn opgewarmd, begint de eerste oefening. Hierin wordt een specifiek onderdeel van het voetballen getraind, zoals de opbouw van achteruit of het creëren van kansen. Een vereenvoudiging van 4v4 (passend bij de gekozen doelstelling), 1v1, 1v2, 2v2, 3v2, 3v3, 4v3, met of zonder doelen, keepers en met de voetbal-spelregels.

Als een oefening in gang is gezet, controleert de trainer of alle spelers snappen wat de bedoeling is. En: wordt er (veel) gevoetbald? Zo nee, kan de wachttijd korter door de vorm twee keer uit te zetten? Moet de ruimte groter of kleiner? Wordt er geleerd? Met andere woorden: lukt de uitvoering ongeveer even vaak wel als niet?

Het is belangrijk om deze vragen in het achterhoofd te houden, maar probeer tijdens de training niet te veel om te zetten. Kleine aanpassingen kunnen goed zijn, maar sleep niet te veel met materiaal. De organisatie is een middel, geen doel. Het gaat er om dat spelers veel balcontacten hebben.

Oefening moeilijker of gemakkelijker maken

Een oefening die spelers leert beter kansen te benutten, verloopt soepel. Het aanvallende team creëert de ene kans na de andere en maakt veel doelpunten. Wat nu? De trainer wil ze leren nóg beter kansen te creëren en doelpunten te maken. De vorm moet moeilijker gemaakt worden. Zo moeten ze er meer moeite voor doen. Als een vorm te gemakkelijk is of te moeilijk verliezen spelers hun motivatie en concentratie. Het is de kunst de vorm zo af te stellen dat het ze uitdaagt om iets meer hun best te doen. Aan zo'n dwingende organisatie beleven ze meer plezier.

Een trainer maakt een vorm voor de aanvallende partij moeilijker door de weerstand te verhogen. De ruimte kan smaller of korter gemaakt worden. Of de verdedigende partij krijgt een extra speler. Je kunt ook de spelregels aanpassen, maar pas hiermee op. Een opdracht als 'doelpunten tellen alleen na een finalepass, niet na een solo is niet wedstrijdrecht. Je kunt wel de verdedigers helpen door ze tips te geven bij het afpakken van de bal. Als een vorm te gemakkelijk is of te moeilijk verliezen spelers hun motivatie en concentratie.

Lukt het de spelers niet om de bedoeling van de vorm te realiseren? Dan maak je de vorm juist gemakkelijker door de weerstand te verlagen. Komt het aanvallende team zelden tot kansen en maakt het nagenoeg geen doelpunten? Dan kun je de ruimte langer of breder maken, de manier van scoren aanpassen, grotere doeltjes plaatsen, pionnen verder uit elkaar plaatsen, een speler aan de aanvallers toevoegen of het aantal verdedigers verkleinen.

Instructies geven doe je zo

Op ooghoogte met je spelers. Als zij op het veld staan, kun je neerhurken, als ze op een bank zitten, zit jij ook. Zo geef je ze het gevoel dat ze eerlijk kunnen antwoorden op de vraag of ze je instructie begrijpen.

Op een plek waar spelers niet worden afgeleid. Let op wat er achter je rug gebeurt, zelfs de zon kan de aandacht afleiden. Praat goed verstaanbaar, praat niet te snel en kijk je spelers aan.

Betrek je spelers erbij. 'Hoe neem je een bal aan?' Geef een speler die veel aandacht vraagt een taak. 'Doe jij het maar eens voor.'

Ga na of ze het echt begrepen hebben. Jonge spelers knikken vaak ja, ook al weten ze het nog niet precies. Spreek ze persoonlijk aan en houd ze op speelse wijze bij de les. 'Weet je nog hoe je de bal het beste kunt aannemen?' Vraag oudere spelers om hun mening, zodat ze kunnen meedenken. 'Hoe zou jij die bal hebben aangenomen? Waarom?'

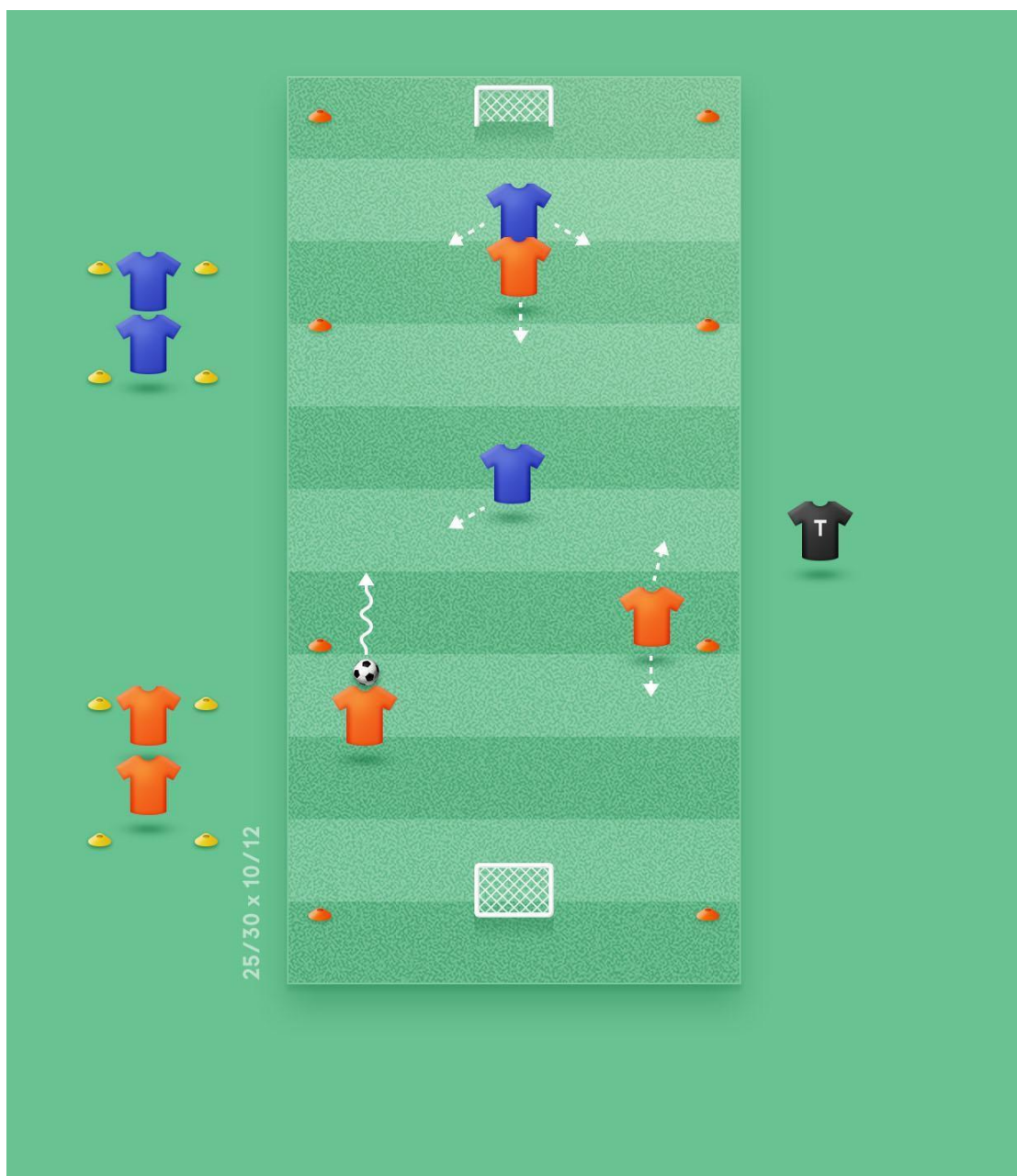
4 tegen 3 met 4 doeltjes—20 minuten

- Lengte: 20 meter;
- Breedte: 40 meter;
- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes;
- Als de bal uit is, indribbelen (drietal) of inspelen (viertal);
- Bij een achterbal / hoekschop begint het viertal bij de eigen doeltjes;
- Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol.



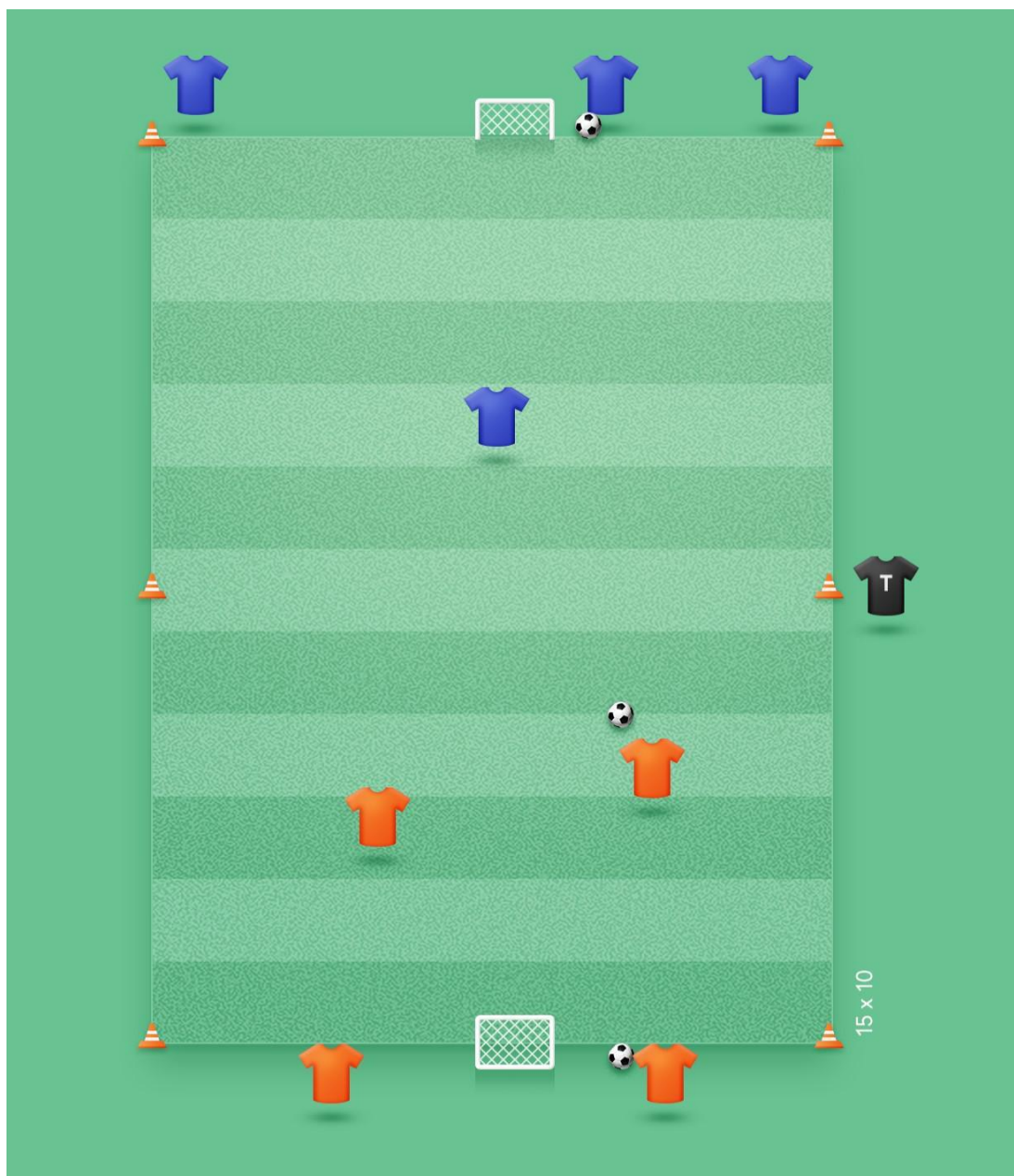
3 tegen 2 kleine doeltjes, lang smal veld

- Lengte: 25/30 meter;
- Breedte: 10/12 meter;
- Beide teams kunnen scoren door te passen/schieten in een klein doeltje;
- Als de bal uit is indribbelen tweetal, inpassen voor drietal;
- Bij een hoekschop / uitbal starten bij het doeltje van het drietal;
- Dubbele score wanneer de verdedigers de bal veroveren op de helft van de tegenpartij en scoren;
- Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol;



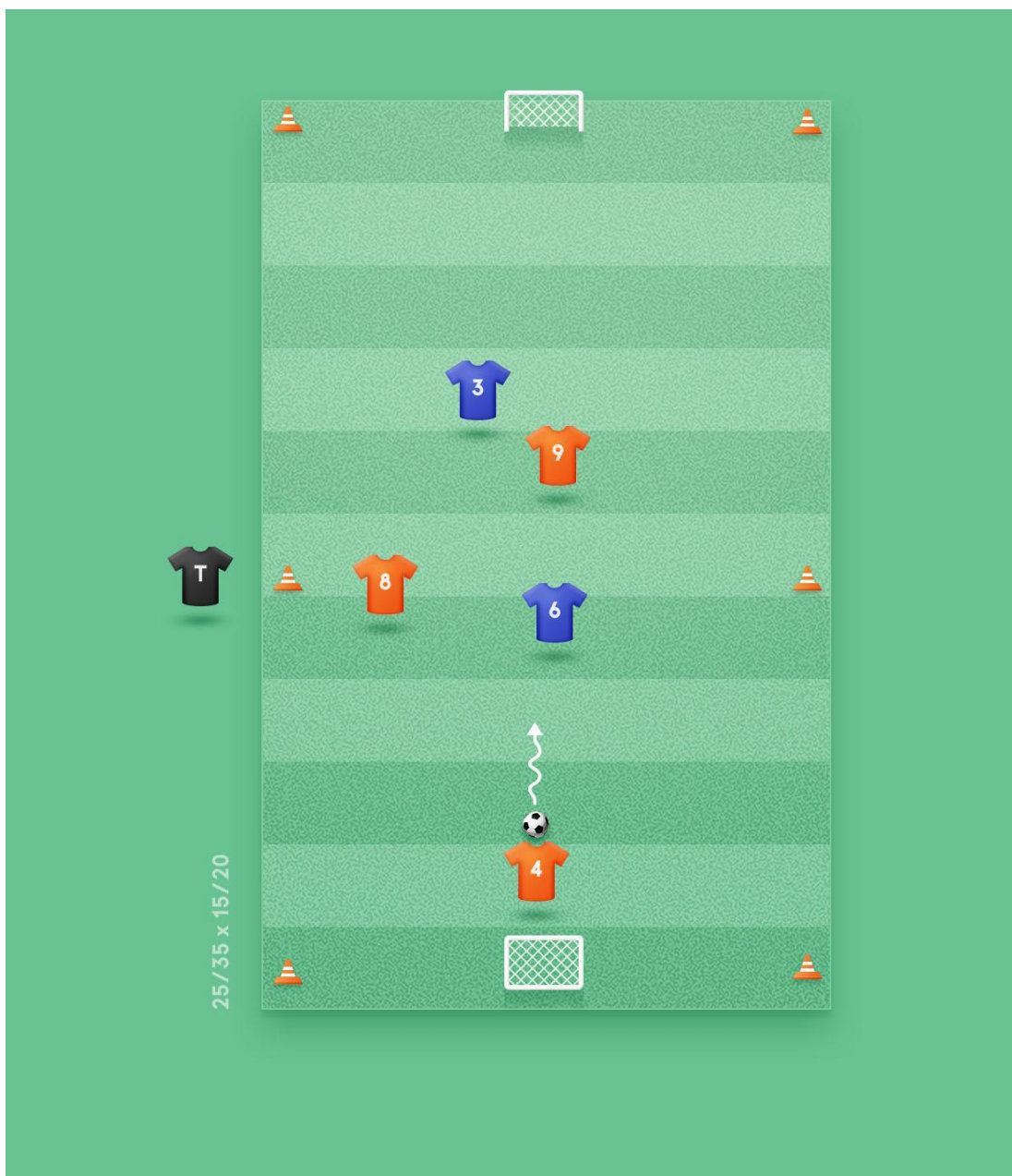
2 tegen 1 omschakelen naar 2 tegen 2

- Lengte: 20 meter;
- Breedte: 15 meter;
- Twee oranje spelers starten met een 2 tegen 1 situatie tegen de blauwe speler;
- Als de bal uit is, of als er wordt gescoord, dribbelt de blauwe speler naas het kleine doel het veld in en wordt het een 2 tegen 2 situatie;
- Als ook deze bal uit is, of als er wordt gescoord, starten twee nieuwe oranje spelers tegen één nieuwe blauwe speler en begint het spel weer opnieuw;
- De spelers die in het veld stonden verlaten het veld zo snel mogelijk en sluiten aan bij de overzijde.



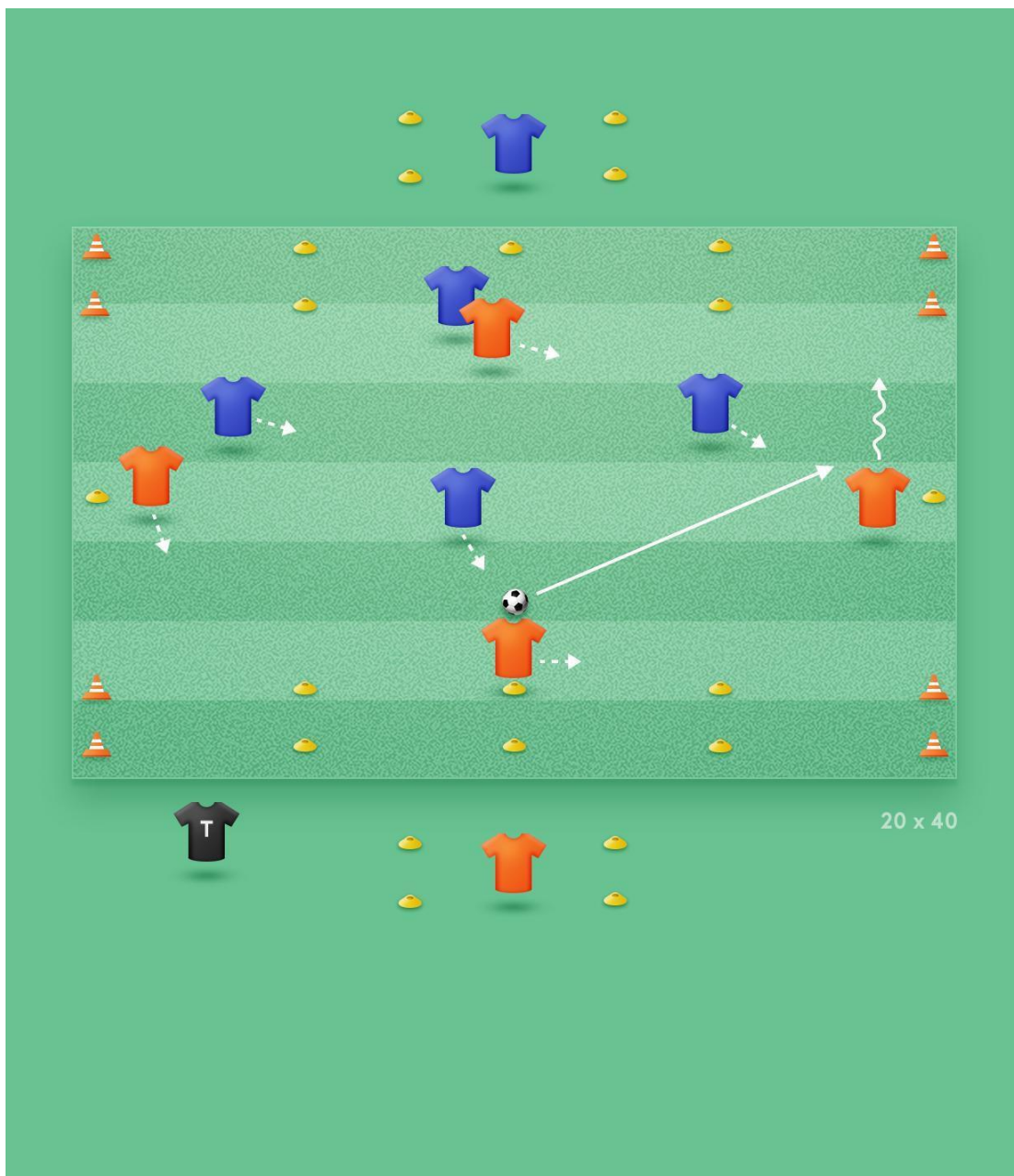
2 tegen 3 op 2 kleine doelen (storen opbouw)

- Lengte: 25/35 meter;
- Breedte: 15/20 meter;
- Aanvallers scoren op het kleine doel;
- Verdedigers kunnen scoren op het kleine doel;
- 3 aanvallers starten steeds met de bal uit en proberen te scoren op het kleine doel;
- Het tweetal probeert de bal te onderscheppen en doelpunten te voorkomen;
- Op het moment dat het tweetal de bal veroverd kunnen ze scoren op de het kleine doel;
- (Bijzondere) spelregels: Als de bal uit is beginnen de aanvallers weer met de bal, als de verdedigers de bal 3 keer onderscheppen wisselen ze van rol met de aanvallers.



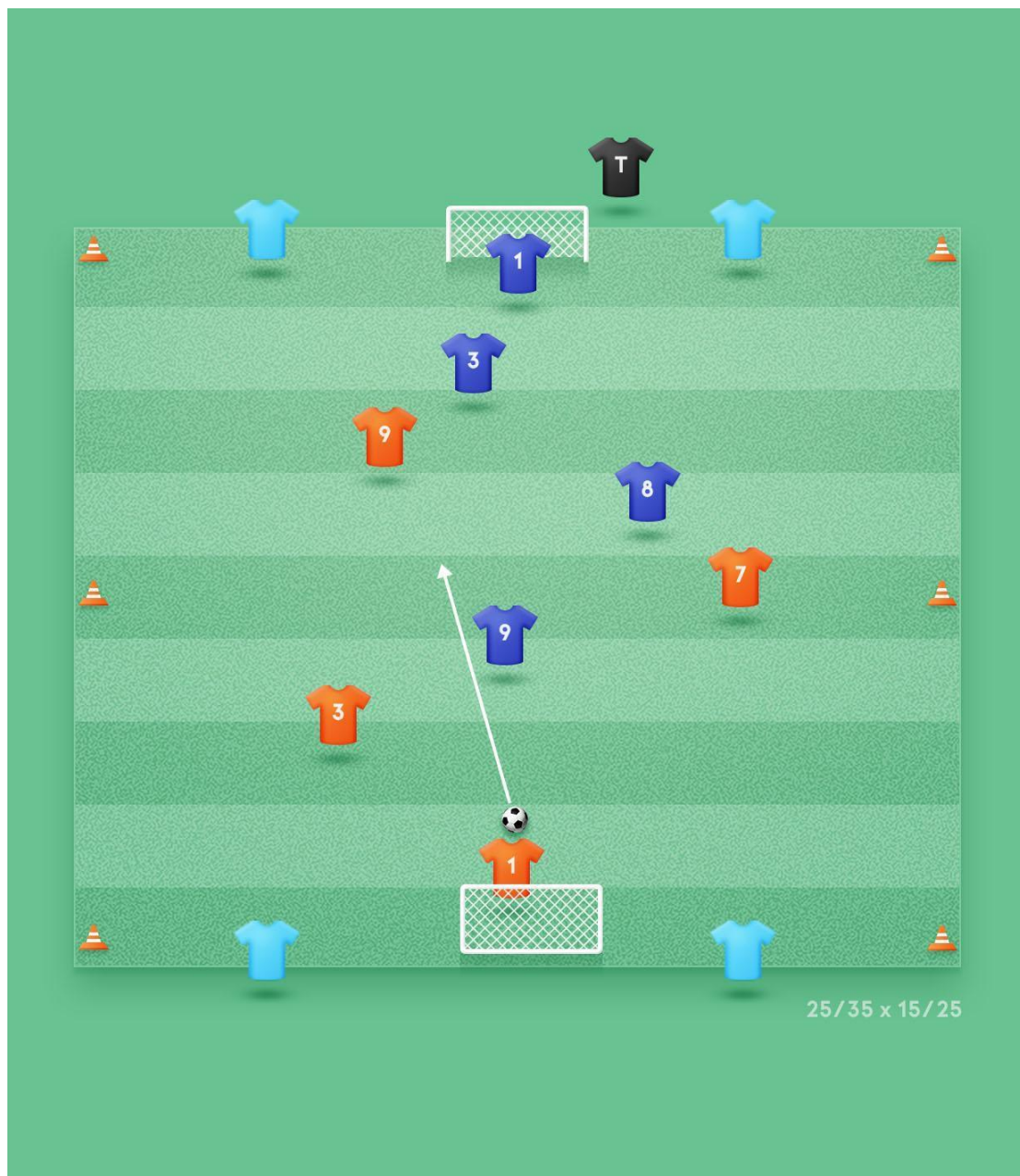
4 tegen 4 lijnvoetbal

- Lengte: 20 meter;
- Breedte: 40 meter;
- Beide teams kunnen scoren door de bal te controleren in het vak van de tegenstander;
- Als de bal uit is, indribbelen of inpassen;
- Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten;
- Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak;
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



3+k tegen 3+k met 4 neutrale en 2 grote doelen

- Lengte: 25/35 meter;
- Breedte: 15/25 meter;
- Beide teams spelen in een 1-1-2-formatie;
- Beide teams kunnen scoren op een groot doel;
- Er wordt 3-tegen-3 gespeeld en beide partijen hebben 2 neutrale spelers aan de kopse kanten die ze in de aanval kunnen gebruiken;
- Deze neutrale spelers mogen niet in het veld komen en mogen niet aangevallen worden;
- Het drietal kan de neutrale spelers inspelen en bijsluiten voor de goal om de bal terug te ontvangen;
- Scoren vanuit een kaats van een neutrale speler telt dubbel;
- (Bijzondere) regels: Na het scoren van een doelpunt neem je de bal weer uit bij de keeper. Bij een uitbal neemt je keeper ook de bal uit, geen ingooien en corners.



Database voetbaltrainingen

Losse oefeningen

Via <https://rinus.knvb.nl/overzicht/oefeningen> vind je diverse oefeningen om een doelstelling (zoals het samenspel, passen of dribbelen) te verbeteren. De KNVB voetbalvisie op het (leren) voetballen ligt ten grondslag van al deze oefeningen. De oefeningen hebben drie specifieke kenmerken;

1. Ze moeten spel echt zijn;
2. Er moet een spelprobleem worden opgelost;
3. De spelers moeten de voetbalvorm als spel beleven.

Complete trainingen

Via <https://rinus.knvb.nl/overzicht/trainingen> vind je complete trainingen welke bestaan uit meerdere oefeningen. Allemaal hebben ze het doel om de vaardigheid of vaardigheden te beoefenen en of te verbeteren.

Een training heeft vaak als doel om progressie te boeken of op een bepaald niveau te blijven. Voorbeelden van vaardigheden zijn passen, schieten, koppen maar ook het samenwerken om de bal te veroveren.

Meerweekse programma's

Via <https://rinus.knvb.nl/overzicht/programmas> vind je een serie trainingen (**trainingsplan**) waarin spelers zich richten op verschillende doelstellingen. De trainingen bestaan uit diverse oefeningen. Voor het samenstellen van de trainingen maken we gebruik van veelvoorkomende wedstrijdssituaties per leeftijdscategorie. Een trainingsplan duurt twee tot vier weken, is geschikt voor teams die één of twee keer in de week trainen.



**HESSEN
COMBINATIE
2003**