

ONTWIKKELVISIE

LEERLIJN JO8 – JO9



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

Pupillenvoetbal JO8 en JO9

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

Voetballen met plezier

ACTIES maken

Bal-vaardigheid

Voetballen met links en rechts

Druk zetten op de bal

Dribbelen

Wij hebben de bal:

- * Veld groot maken: breed en diep
- * Keeper mee laten voetballen
- * Stimuleer acties

BIJ JO8 - JO9 MAG JE:

Pingelen, acties maken en dribbelen met de bal

Zij hebben de bal:

- * Meteen druk op de bal zetten
- * Bal afpakken
- * Spelen 1v1

Opbouw training:

Training bestaat uit:

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

Kies je doelstelling 'WAT WIL IK GAAN TRAINEN' Focus je dan ook alleen hier op.

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

We trainen veel op 1v1, 2v2, 3v3 en 4v4.

Specifiek voor de trainer:

- Ken je doelgroep.
- Coach positief.
- Creëer duidelijkheid voor spelers en ouders door structuur te bieden.
- Zorg ervoor dat iedere speler evenveel speelt.
- Laat spelers op verschillende posities spelen in het veld.

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.

Bij de wedstrijd ligt de nadruk niet perse op samenspel, in deze leeftijdscategorie mag pingelen en zelf acties maken. Mocht er wel worden samen gespeeld geef dan een compliment.

De kenmerken van een O8/O9-speler

1. **Wil spelen.** Het is niet zijn of haar doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overal een spelletje van ook bijv. van het opruimen van de spullen.
2. **Heeft weinig geduld.** Hij of zij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem of haar niet met informatie.
3. **Is snel afgeleid.** Hij kan zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang.
4. **Is gericht op zichzelf.** Een jonge O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. (Ik en de wereld). Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
5. **Wil de bal hebben.** Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.
6. **Werkt niet samen.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen onafhankelijk van elkaar. Bij sommige O9-spelers zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.
7. **Zet veel aanwijzingen niet om in daden.** Complexe aanwijzingen zoals 'standbeen naast de bal, opendraaien na de bal aanname', snapt hij of zij niet. Doe daarom alles voor. Hij of zij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, vertel dan waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken.
8. **Leert door te herhalen.** Hij of zij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij of zij heeft succes én uitdaging nodig, het moet lukken én soms mislukken.
9. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem of haar zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help altijd iedere speler in zijn of haar eigen tempo.
10. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat. O9-spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

Pupillenvoetbal JO8 en JO9

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 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, 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 wedstrijdecht. 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.

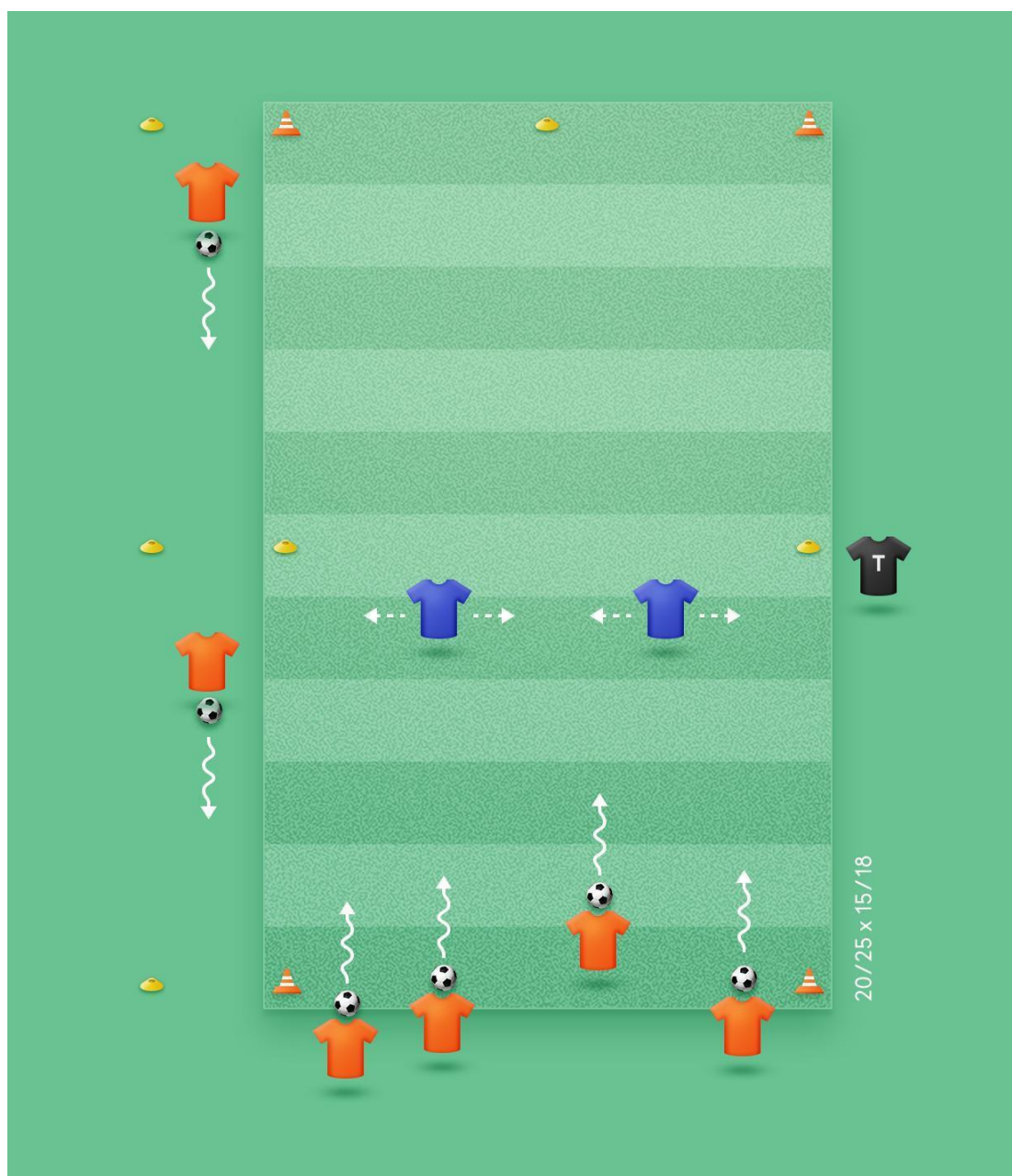
Op een plek waar spelers niet worden afgeleid. Let op wat er achter je rug gebeurt, zelfs de zon kan de aandacht afleiden. Praat goed verstaanbaar, praat niet te snel en kijk je spelers aan.

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?'

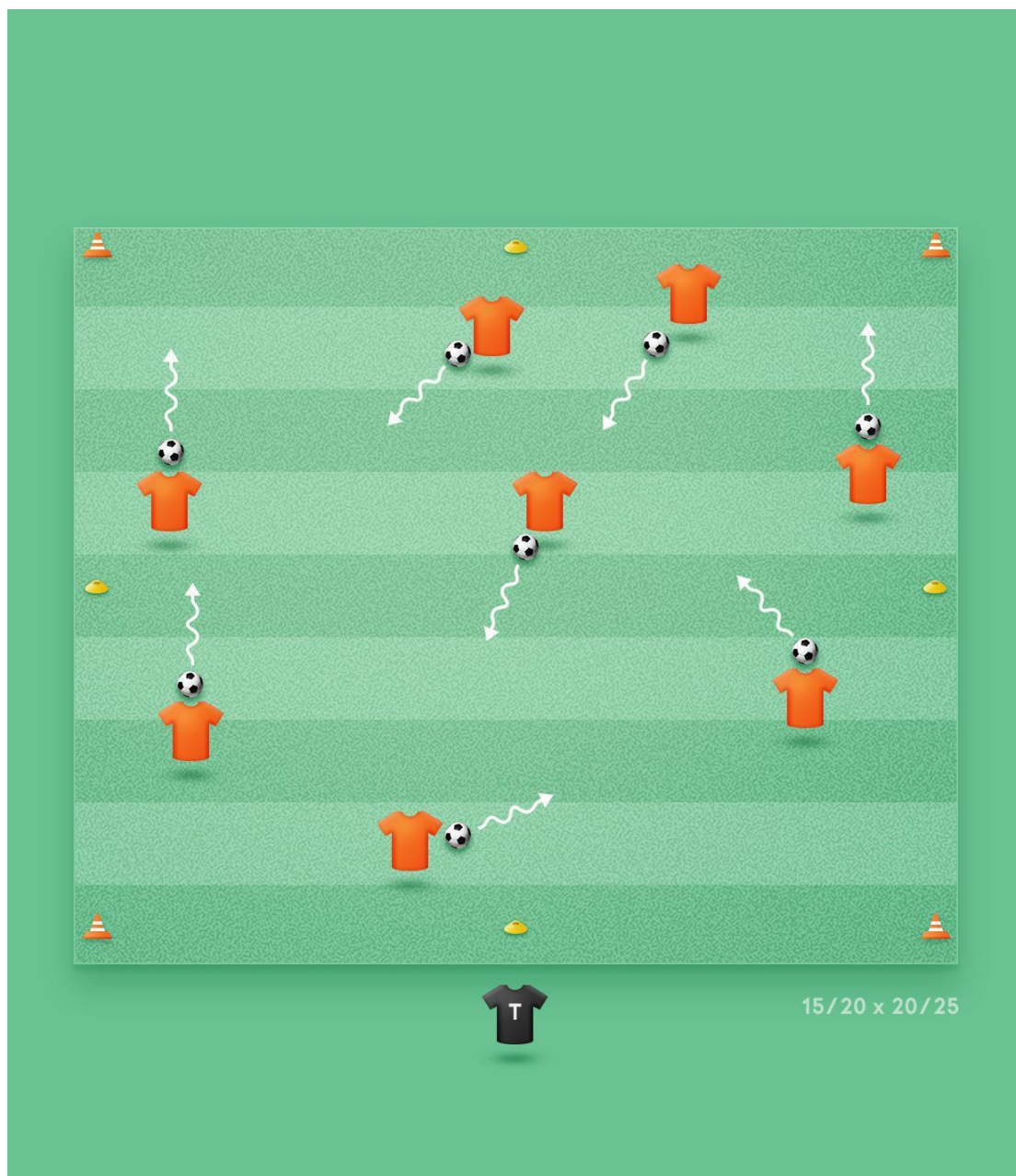
Oversteekspel 2 verdedigers 15 min

- Lengte: 20/25 meter;
- Breedte: 15/18 meter;
- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant;
- Na het passeren van de verdedigers kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze over de lijn aan de overkant dribbelen en vervolgens via het 'slootje' terugkomen;
- Als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgt de verdediger 1 punt;
- De speler die het eerste 5 punten haalt is de winnaar, de verdediger die in 2 minuten de meeste punten haalt is de winnaar.



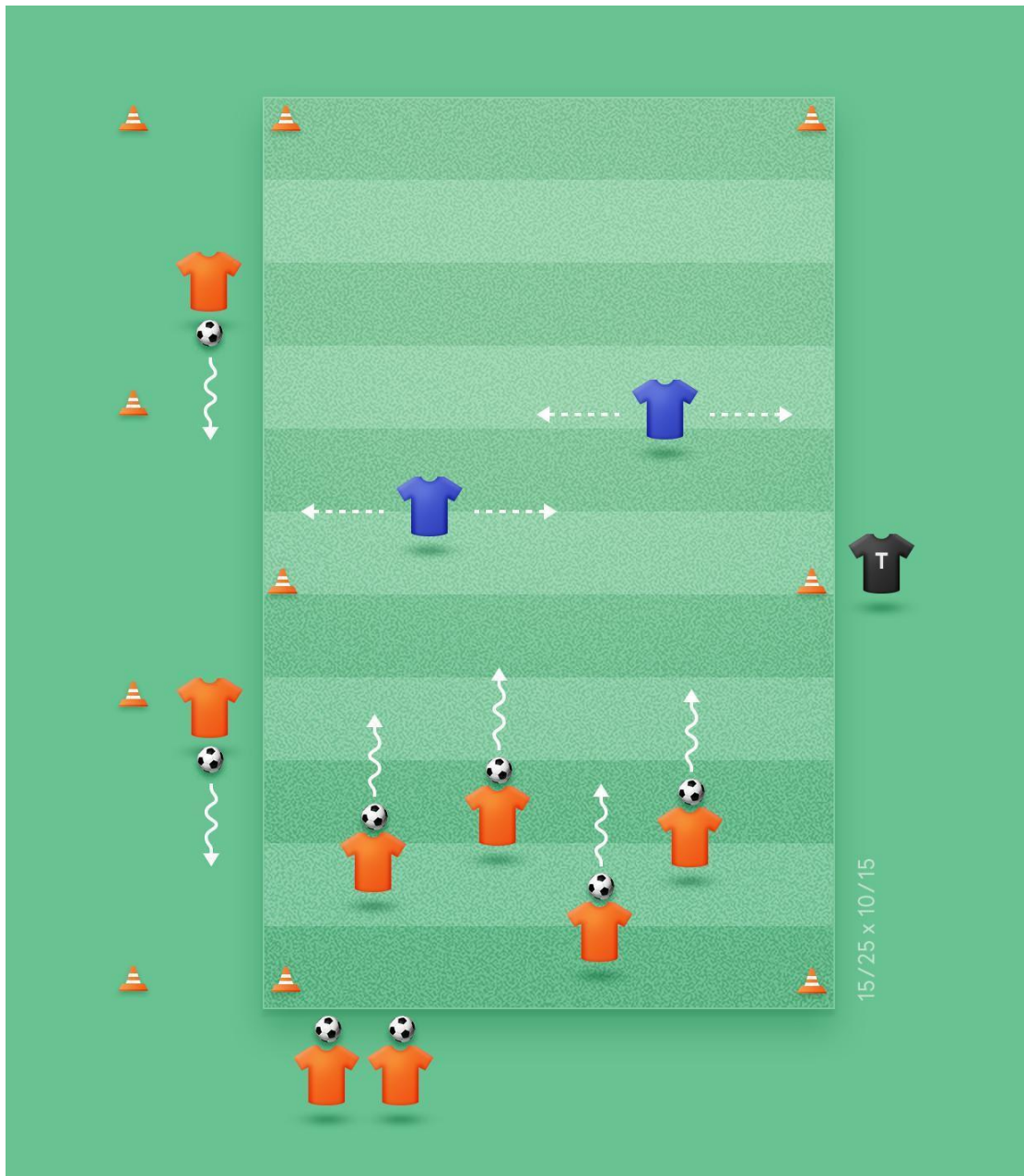
Dribbelen in vak 'Cars' 15 min

- Lengte: 20/25 meter;
- Breedte: 15/20 meter;
- Alle spelers starten met een bal en dribbelen door het vak heen;
- De spelers proberen de bal binnen het vak te houden en niet met elkaar te botsen.



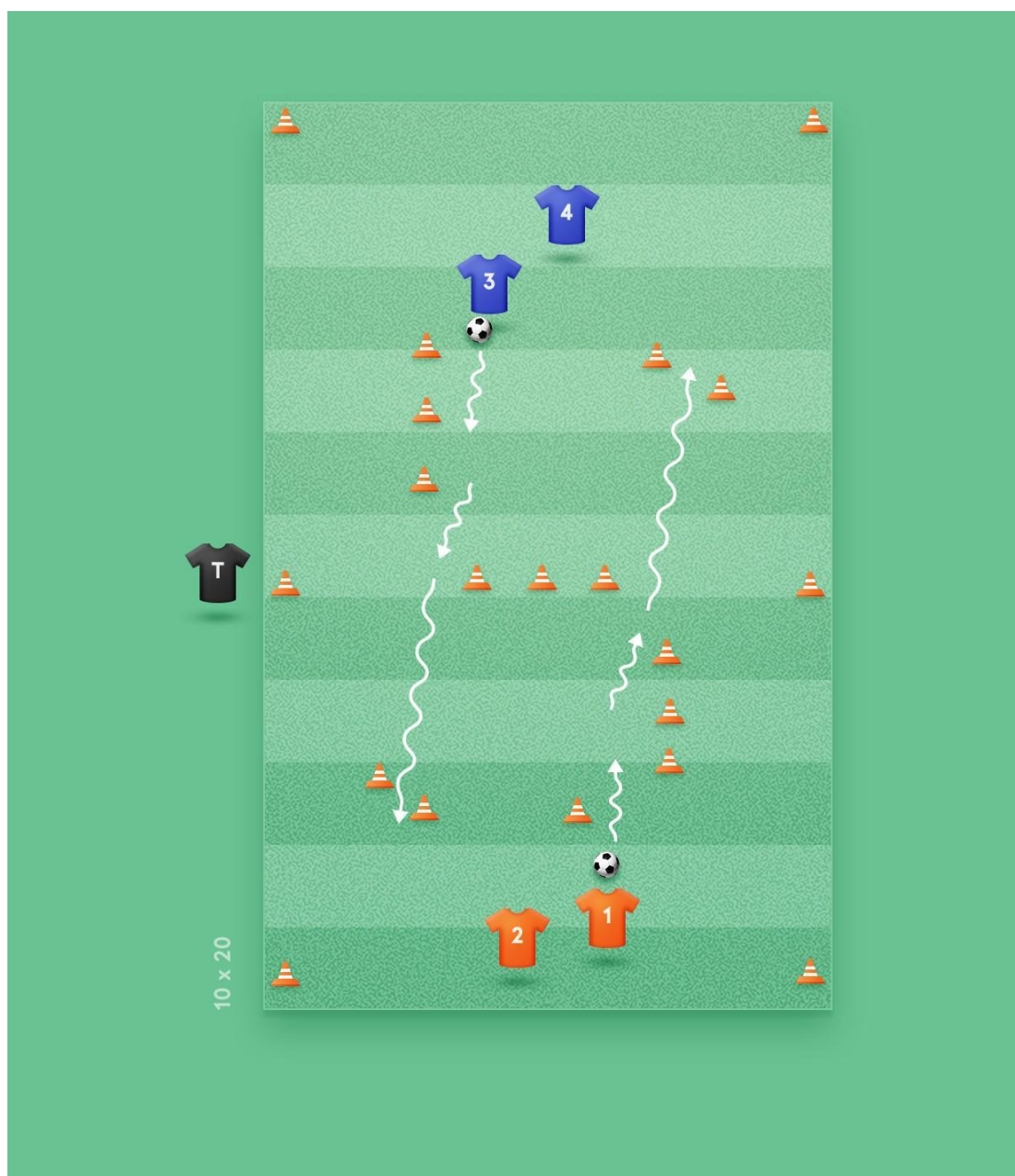
Oversteekspel 2 verdedigers

- Lengte: 15/25 meter;
- Breedte: 10/15 meter;
- Vier tot zes spelers starten gelijktijdig met dribbelen naar de overzijde;
- De verdediger probeert de bal af te pakken, lukt dat, krijgt hij één punt;
- Als de spelers aan de overzijde gekomen zijn, hebben ze één punt en kunnen ze via het slootje weer terug dribbelen.



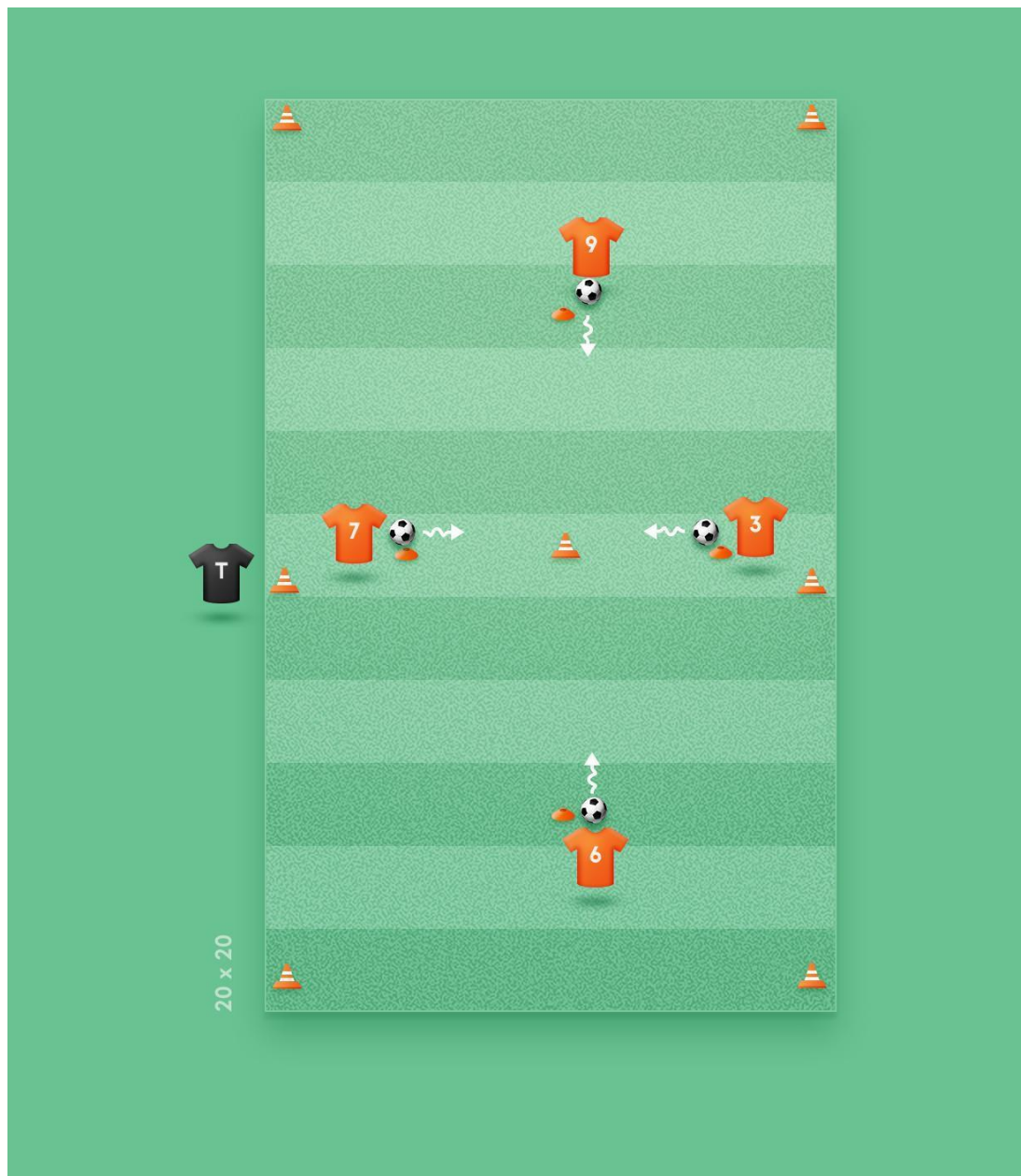
Pion dribbelspel

- Lengte: 20 meter;
- Breedte: 10 meter;
- Spelers 1 en 3 dribbelen tegelijk (!) op de middelste 3 pionnen af;
- Hier volgt een actie om de pionnen heen;
- Vervolgens versnellen naar het poortje;
- De speler die als eerst door het poortje gaat, wint;
- Daarna beginnen spelers 2 en 4 tegelijk.



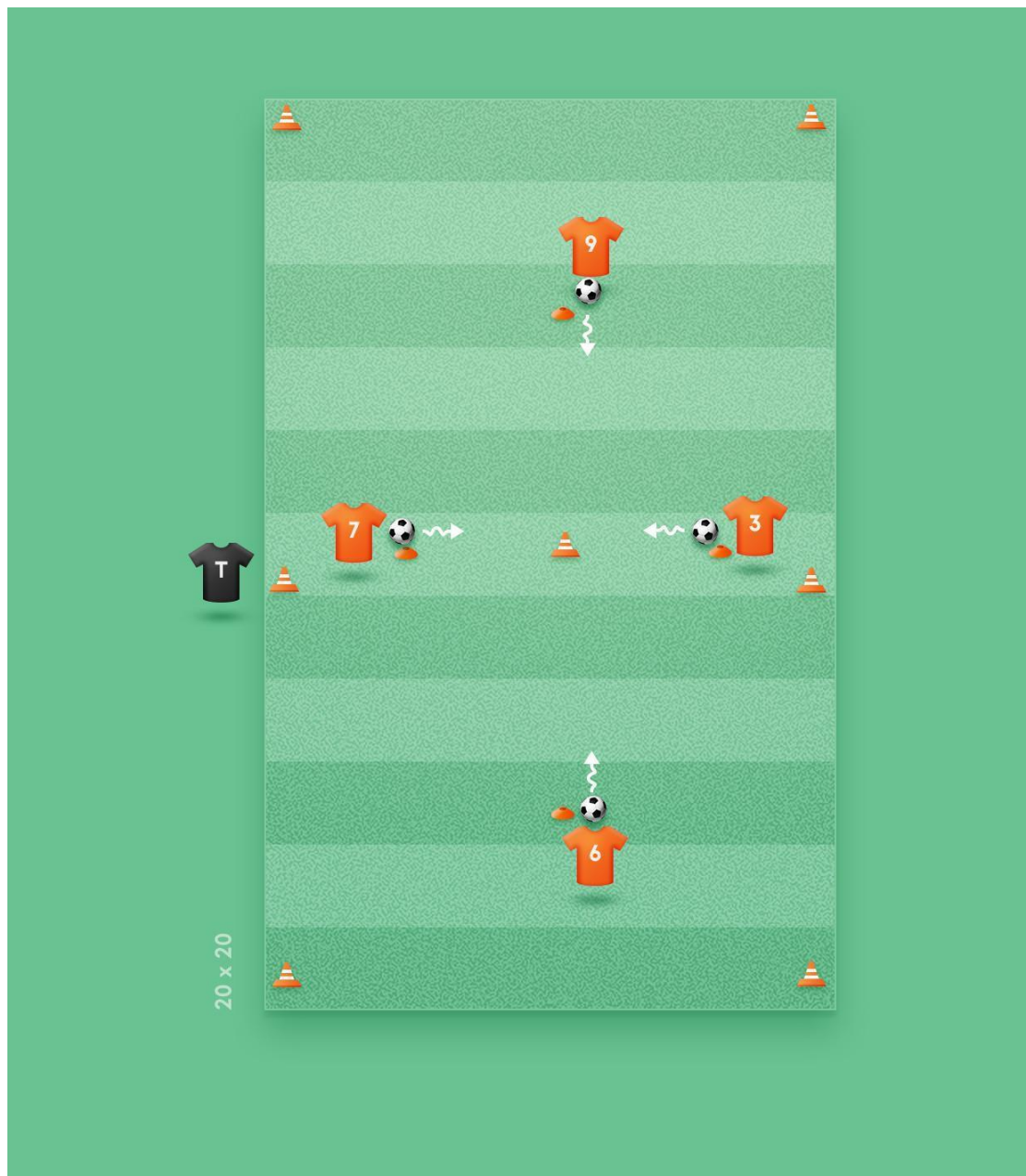
Dribbel in +vorm

- Lengte: 20 meter;
- Breedte: 20 meter;
- Zet deze oefening twee, drie of vier keer uit;
- De spelers dribbelen tegelijk op de middelste pion af. Bij de middelste pion volgt een actie (naar rechts);
- Hierna dribbelen ze op snelheid naar de volgende pion, waar ze omheen moeten;
- Dit gaat zo door totdat iedereen een heel rondje heeft gemaakt;
- Groep 2 (organisatie 2) doet precies hetzelfde;
- Het team dat als eerste een heel rondje heeft gemaakt is de winnaar;
- (Bijzondere) spelregels: alle spelers beginnen tegelijk met dribbelen.



Dribbel in 'plus' vorm

- Lengte: 20 meter;
- Breedte: 20 meter;
- Zet deze oefening twee, drie of vier keer uit;
- De spelers dribbelen tegelijk op de middelste pion af. Bij de middelste pion volgt een actie (naar rechts);
- Hierna dribbelen ze op snelheid naar de volgende pion, waar ze omheen moeten;
- Dit gaat zo door totdat iedereen een heel rondje heeft gemaakt;
- Groep 2 (organisatie 2) doet precies hetzelfde;
- Het team dat als eerste een heel rondje heeft gemaakt is de winnaar;
- (Bijzondere) spelregels: alle spelers beginnen tegelijk met dribbelen;



Database voetbaltrainingen

Losse oefeningen

Via <https://rinus.knvb.nl/overzicht/oefeningen> vind je diverse spel oefeningen om het pingelen, dribbelen en acties maken te verbeteren. De KNVB voetbalvisie op het (leren) voetballen ligt ten grondslag van al deze oefeningen. De oefeningen hebben één specifiek kenmerk;

1. 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 balvaardigheid te beoefenen en of te verbeteren.

Bij de training ligt de nadruk niet perse op samenspel, in deze leeftijdscategorie mag pingelen en zelf acties maken.

Meerweekse programma's

Via <https://rinus.knvb.nl/overzicht/programmas> vind je een serie trainingen (**trainingsplan**) waarin spelers zich richten op verschillende spelvormen. De trainingen bestaan uit diverse oefeningen. Een trainingsplan duurt twee tot vier weken, is geschikt voor teams die één of twee keer in de week trainen.



**HESSEN
COMBINATIE
2003**