

**Koninklijke Nederlandse Voetbalbond**  
Zeist

Thema

**Leerplan F-Pupillen**

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Leerplan F-Pupillen</b>	<b>4</b>
1.1	Inleiding .....	4
1.2	Doelgroep.....	6
1.3	Doelstellingen.....	6
<b>2</b>	<b>Wat is voetballen</b>	<b>7</b>
2.1	Voetballen .....	7
2.2	Spelbedoeling .....	7
2.3	Teamfuncties en teamtaken.....	7
<b>3</b>	<b>Visie op leren voetballen</b>	<b>9</b>
3.1	Oefenen in relatie tot de wedstrijd .....	9
3.2	Leerbaarheid vergroten .....	9
3.3	Mini-, F- en E-pupillen .....	9
3.4	D-pupillen en C-junioren .....	10
3.5	B-en A-junioren .....	10
3.6	De individuele speler.....	11
3.7	Tenslotte.....	12
<b>4</b>	<b>Wie zijn F-pupillen? Opleidings- en Coachingsdoelstellingen</b>	<b>14</b>
4.1	inleiding .....	14
4.2	Kenmerken van F-pupillen (6-9 jarigen).....	16
4.3	Leerdoelen voor F-pupillen in het aanvallen, omschakelen en verdedigen.....	18
4.3.1	aanvallen .....	18
4.3.2	omschakelen .....	18
4.3.3	verdedigen.....	19
<b>5</b>	<b>De wedstrijd</b>	<b>20</b>
5.1	inleiding .....	20
5.2	Teamorganisatie .....	20
5.3	Basistaken.....	21
5.3.1	basistaken in het aanvallen .....	22
5.3.2	basistaken in het verdedigen.....	22
5.4	Coachen van de wedstrijd.....	23
5.4.1	de plaats van de wedstrijd.....	23
5.4.2	het lezen van voetballen - het team .....	23
5.4.3	het lezen van voetballen - de individuele speler(s) .....	25
5.4.4	het coachen tijdens de wedstrijd .....	28
<b>6</b>	<b>Doelstellingen voor een training</b>	<b>30</b>
6.1	inleiding .....	30
6.2	Aanvallen.....	31
6.3	Aanwijzingen .....	35
6.3.1	Aanvallen.....	35
<b>7</b>	<b>De training – planning, organisatie en opbouw</b>	<b>38</b>
7.1	Inleiding .....	38
7.2	Eisen waaraan elke trainingsvorm moet voldoen. ....	38
7.3	periodiseren .....	39
7.3.1	voorbeeld uitwerking periodiseren F-pupillen.....	39

7.4	opbouw van een training voor E-pupillen.....	40
7.5	organisatie op het veld .....	41
<b>8</b>	<b>Trainingsvormen</b>	<b>44</b>
<b>9</b>	<b>Begeleiden</b>	<b>45</b>
9.1	Maken van afspraken.....	45

# 1 Leerplan F–Pupillen

## 1.1 Inleiding

Het Masterplan jeugdvoetbal bevat de totaalvisie van de KNVB op het jeugdvoetbal in Nederland. Het centrale uitgangspunt van het plan is de onlosmakelijke samenhang tussen top en breedtesport. De top is immers te allen tijde afhankelijk van de basis; omgekeerd kan de top weer zorgen voor een bredere basis.

Het Masterplan bestaat uit diverse elementen die als doel hebben om een optimaal jeugdvoetbalklimaat in Nederland te realiseren. In dit klimaat kan eenieder – speler, trainers, coaches, scheidsrechter en/of bestuurder – zijn of haar plek vinden, om op eigen wijze invulling te geven aan een optimale beleving van het jeugdvoetbal.

Individuele ontwikkeling van de jeugdspeler en de samenhang tussen breedte- en topsport, vormen de basis van alle activiteiten in het kader van het Masterplan jeugdvoetbal.

### **Doel van het Masterplan jeugdvoetbal**

Het doel van het Masterplan jeugdvoetbal is meerledig:

- De positie van het voetbal in Nederland behouden en waar mogelijk verbeteren;
- De positie van Nederland op de internationale voetbalranglijst (top 10) behouden en waar mogelijk verbeteren;

Deze algemene doelstellingen moet worden bereikt door middel van het stimuleren van (jonge) mensen om te gaan en te blijven voetballen.

De KNVB komt daarnaast met de volgende doelstellingen binnen de breedtesport:

- Aansturen op behoud en uitbouw van de instroom van pupillen;
- Aansturen op minder uitval bij de junioren om de toekomst van de verenigingen te waarborgen;
- Kwaliteit aanbieden (cursus, kader) als belangrijkste basis voor continuïteit van de vereniging;
- Actief jeugdbeleid voeren (de blauwdruk, vrijwillig kader en de regiocoach).

Bovendien vallen de volgende doelstellingen voor de topsport af te leiden:

- Het verbeteren van het traject dat de getalenteerde jeugdspeler aflegt op weg naar zijn ‘top’.

De schakel tussen de top en de bodem van de piramide is de regiocoach, deze man of vrouw moet er zorg voor dragen dat zowel de top- als de breedtesport en alles wat daar tussen in ligt voldoende aan bod komt.

### **De regiocoach**

De regiocoach is voor de KNVB een belangrijk instrument om de geformuleerde voetbaltechnische doelstellingen te realiseren. Sportverenigingen hebben behoefte aan ondersteuning op maat. Dat geldt ook voor de circa 2500 amateur voetbalverenigingen met jeugd. Om aan de wens van deze verenigingen te kunnen voldoen is de functie van regiocoach in het leven geroepen. Deze functionaris van de KNVB is beschikbaar voor reguliere regionale voetbalontwikkelingsactiviteiten, talentontwikkeling en voor maatwerk bij clubs op regionaal en lokaal niveau.

De regiocoach biedt clubs ondersteuning op maat en begeleidt de technisch jeugdcoördinator onder meer bij het geven van cursussen en of verzorgt de cursussen zelf. Er ligt volgens de KNVB een belangrijke taak voor de technisch jeugdcoördinator om het kader binnen zijn club te begeleiden, bijvoorbeeld door interne cursussen te verzorgen.

### **Kaderontwikkeling**

Het onderdeel 'kaderontwikkeling', ook wel bekend onder de naam 'opleidingen', is bedoeld voor het geven van trainerscursussen gericht op het kader van de jeugdelftallen. De KNVB heeft een scala aan cursussen ontwikkeld waar verenigingen trainers van verschillend niveau en voor verschillende leeftijdsgroepen voor op kunnen geven. In het kader van competentiegericht opleiding wordt zo veel mogelijk vertrokken vanuit de (eigen) praktijk van cursisten. Op alle opleidingsniveaus moeten cursisten voor de cursisten opdrachten uitvoeren in hun eigen praktijk.

### **Voetbalontwikkeling**

Het pakket 'voetbalontwikkeling' beslaat meerdere activiteiten binnen de regio. Dit zijn jeugdactiviteiten, themabijeenkomsten en Voetbal Technische Ondersteuning op maat (VTO). De Voetbal Technische Ondersteuning op maat (VTO) is één van de belangrijkste onderdelen van het hele takenpakket van een regiocoach. Met deze activiteiten wil de KNVB verenigingen vraaggericht ondersteunen om in te spelen op de individuele behoeftes die verenigingen met betrekking tot de jeugdafdeling hebben. Dit zal in eerste instantie gebeuren door (in een persoonlijk contact) kennis te maken met een vereniging en het gevoerde jeugdbeleid. Later moet dit overgaan in het bieden van individuele ondersteuning bij problemen die een vereniging heeft en het bieden van ondersteuning in clusters, waarbij meerdere verenigingen met hetzelfde probleem tegelijk kunnen worden geholpen.

### **jeugdvoetballeerproces**

Om het kader van de verenigingen te kunnen ondersteunen heeft de KNVB het jeugdvoetballeerproces in stappen uitgewerkt (Bert van Lingen "Het coachen van voetballen - het jeugdvoetballeerproces -). Per leeftijdscategorie is op hoofdlijnen benoemd wat belangrijke aspecten zijn in het coachen van de wedstrijden, het geven van trainingen en het begeleiden van spelers.

De seizoenen 2009-2010 en 2010-2011 zullen gebruikt worden om het jeugdvoetballeerproces (verder) te vertalen naar concrete producten op basis waarvan de KNVB de (vrijwillige) trainer-coach nog beter kan ondersteunen.

Concreet zullen per leeftijdscategorie de volgende producten worden ontwikkeld:

1. Een DVD waarop het coachen, trainen en begeleiden van de betreffende leeftijdscategorie verder wordt uitgewerkt en waarop trainingsvormen tot in detail zijn uitgewerkt.
2. Een boek waarin op basis van concrete praktijkervaringen van trainer-coaches in zijn of haar praktijk tips worden gegeven hoe invulling te geven aan de diverse activiteiten.
3. Een leerplan voor de docenten dat als basis dient voor de cursussen die door de KNVB worden gegeven.
4. Dit leerplan dat gebruikt kan worden door regiocoach en TJC-er om invulling te geven aan de ondersteuning van het kader bij de club(s)

## 1.2 Doelgroep

Het leerplan is bestemd voor:

Primair

- de KNVB regiocoach
- de TJC-ers

Secundair

- de trainer-coaches van de amateurvereniging
- de trainer-coaches van de BVO's

## 1.3 Doelstellingen

Primair

- Aanreiken van een leerplan op basis waarvan de trainer-coaches D-pupillen beter leren aanvallen, verdedigen en omschakelen.

Secundair

- medewerkers van de KNVB, BVO en/of RJO handvatten bieden om invulling te geven aan scholings- en beïnvloedingsmomenten voor het D-pupillenkader in de regio.
- als basis voor het boek voor de D-pupillen dat geschreven zal worden door Jeroen Siebelink i.s.m. de KNVB en het ontwikkelen van het scenario voor DVD materiaal.

## 2 Wat is voetballen

### 2.1 Voetballen

Voetballen is een spel. Kenmerkend voor een spel is, dat -binnen de spelregels- mensen keuzes kunnen maken. Er zit een bepaalde vrijheid en daarmee creativiteit in. Voetballen is een ingewikkeld spel. Dat komt door het grote aantal spelers dat in het veld staat. Alle spelers van het eigen team en van de tegenpartij nemen beslissingen en de speler die de bal heeft moet inspelen op de beslissingen van medespelers en tegenstanders.

Daar komt bij dat in voetballen de bal vrij is. Dat betekent dat ieder moment de bal afgepakt kan worden. Daardoor levert het spel steeds wisselende situaties op en is er niet één situatie het zelfde.

### 2.2 Spelbedoeling

Het doel van het voetbalspel is meer doelpunten maken dan de tegenpartij. Deze spelbedoeling kan kortweg worden omschreven als winnen. Voetballers proberen dit doel te realiseren door het uitvoeren van voetbalhandelingen zoals vrijlopen, passen en schieten. Iedere voetballer is op zijn niveau tijdens de wedstrijd bezig met willen winnen en beleeft daar bijzonder veel plezier aan.

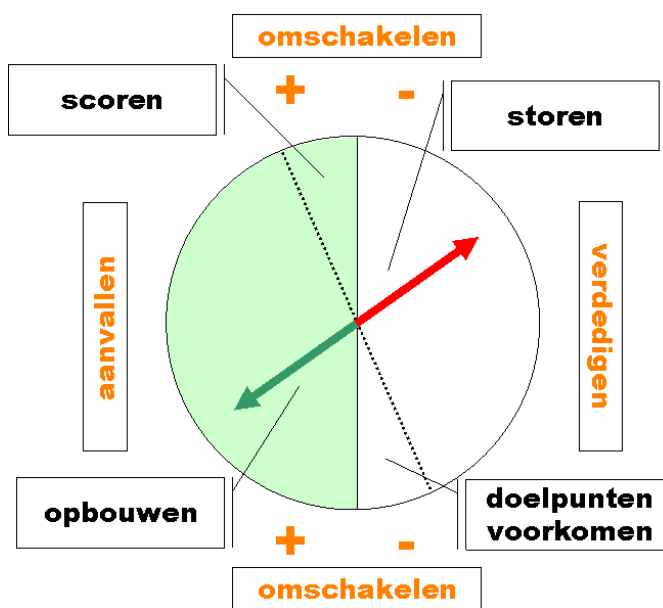
### 2.3 Teamfuncties en teamtaken

Wat wordt nu bedoeld met: 'het voetballen is het uitgangspunt'? Als we kijken naar voetballen, doen we dat altijd op dezelfde manier. Ongeacht waar wordt gevoetbald, het niveau en of sprake is van jongens of meisjes die voetballen. De logische structuur van het voetbalspel blijft hetzelfde. Het gaat in het voetballen altijd om meer doelpunten maken dan de tegenpartij: winnen van de wedstrijd.

Om dit voor elkaar te krijgen zal het team moeten aanvallen. Dit betekent automatisch dat de tegenpartij verdedigt. En omdat balbezit voortdurend wisselt, is er naast het aanvallen en verdedigen ook sprake van omschakelen. *Aanvallen*, *verdedigen* en *omschakelen* noemen we teamfuncties.

Teamfuncties kunnen worden onderverdeeld in teamtaken (bij aanvallen zijn dat *opbouwen* en *scoren*; bij verdedigen zijn dat *storen* en *doelpunten voorkomen*).

De bedoeling van opbouwen is om kansen te creëren en de bedoeling van scoren is om deze kansen te benutten.



De bedoeling van storen is om er voor te zorgen dat de tegenpartij geen kansen krijgt (en als het kan de bal af te pakken). Wanneer de tegenpartij een kans krijgt is het natuurlijk de bedoeling om een doelpunt te voorkomen.

Een teamorganisatie en een onderlinge taakverdeling zijn noodzakelijk om de wedstrijd te kunnen winnen. Binnen de teamorganisatie krijgen de spelers een individuele basistaak. Pas vanuit een bepaalde teamfunctie en teamtaak krijgen de voetbalhandelingen van spelers betekenis.

*Voorbeeld: aanvallen*

Bijvoorbeeld: het team heeft de bal en is aan het opbouwen. De speler met de bal kan gaan dribbelen, passen, passeren, schieten enz. De spelers zonder bal zullen vooral de keuze maken om te gaan vrijlopen. Wie wat doet - passen, passeren, vrijlopen etc.- en op welk moment, op welke manier en in welke richting kan alleen maar worden begrepen vanuit de wedstrijd. Alle handelingen die gedaan worden staan in dienst van het creëren van kansen en uiteindelijk het maken van doelpunten om te kunnen winnen. Wat een speler doet wordt bepaald door medespelers en tegenstanders. Maar ook waar de actie op het veld plaatsvindt (eigen helft of helft tegenpartij), beïnvloedt de handelingen van de spelers.



## 3 Visie op leren voetballen

### 3.1 Oefenen in relatie tot de wedstrijd

Het leren voetballen van (jeugd)spelers gebeurt dicht bij het voetballen zelf en sluit aan bij de drie teamfuncties in een wedstrijd: aanvallen, verdedigen en omschakelen. Het leren van voetbalhandelingen zoals bijvoorbeeld: het passen, dribbelen, passeren, schieten, het maken van schijnbewegingen, het uitvoeren van een sliding, enz. moeten bij herhaling en in wisselende spelsituaties - waarin de relatie naar de echte wedstrijd kan worden gelegd - worden geoefend. De spelers moeten in de gelegenheid worden gesteld om deze voetbalhandelingen te oefenen zonder onnodige onderbrekingen en wachttijden.

Daarbij oefenen de spelers bijvoorbeeld om op het juiste moment vrij te lopen of een pass te geven met de goede richting en snelheid. Spelers moeten daarbij leren om hun handelingen weer afstemmen op andere spelers.

### 3.2 Leerbaarheid vergroten

Met een verwijzing naar het straatvoetbal van vroeger leer je voetballen door te voetballen. De leerbaarheid van het spel wordt vergroot door de wedstrijd voor jonge spelers te vereenvoudigen en overzichtelijker te maken: 4 tegen 4 en 7 tegen 7 in plaats van 11 tegen 11. Het gevolg is kleinere velden en doelen en het vereenvoudigen van de regels. Hoe jonger de spelers zijn, hoe groter uiteraard de verschillen met het voetbal voor volwassenen. Rekening houdend met de leeftijdskenmerken van de deelnemers en hun specifieke behoefte wordt dit uitgewerkt per leeftijdscategorie (F, E, D, enz.)

Drie fasen

Bij het leren voetballen worden grofweg drie fasen onderscheiden:

- Mini-, F-en E-pupillen
- D-pupillen en C-junioren
- B- en A-junioren

### 3.3 Mini-, F- en E-pupillen

Kinderen in de leeftijd van 5 tot 11 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen, het spelen van de bal naar een medespeler en schieten op doel.

In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend (bijv. 3 tegen 1, 3 tegen 2, 1 tegen 1, 5 tegen 2 en allerlei variaties daarvan). Het partijspel dat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4, dat als de kleinste vorm van de echte wedstrijd kan worden gezien.

In verschillende variaties van het 4 tegen 4 kunnen verschillende accenten worden gelegd, waarin de handelingen van spelers met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen-passeren, passen en schieten).



### *Samen doen*

Maar uiteraard leren kinderen ook om te verdedigen, want als je de bal niet hebt probeer je die zo snel mogelijk weer terug te krijgen. En - zeker bij E-pupillen - leren ze dat ook steeds meer samen te doen. Ook komen voorkeuren voor posities meer tot uiting, de één vindt het prettiger om meer verdediger te zijn, de ander is meer een aanvallend type.

## 3.4 D-pupillen en C-junioren

Vanaf de D-pupillen wordt 11 tegen 11 gespeeld. Kinderen beheersen hun eigen bewegingen en willen samen met hun teamgenoten wedijveren met anderen. Ze ontwikkelen inzicht in het spel 11 tegen 11, leren omgaan met een groot speelveld, spelregels en het spelen in een opstelling. Dit betekent voor de training dat er meer aandacht komt voor de veldbezetting, spelen met linies en de verschillende taken die er per linie en per positie zijn.



### *Accenten*

Zeker bij de D-pupillen kan het voetballen nog vaak geoefend worden met kleine aantallen, waarbij accenten kunnen worden gelegd op het aanvallen of het verdedigen.

Als de spelers ouder en vaardiger zijn, zal daarnaast gekozen kunnen worden voor meer complexe vormen.

Het partijspel 4 tegen 4 blijft een goed leermiddel, maar in 7 tegen 7 of 8 tegen 8 kan meer aandacht worden besteed aan de samenwerking tussen de linies.

## 3.5 B-en A-junioren

In de derde fase wordt toegewerkt naar het spelen van wedstrijden als doel. De afgelopen en de eerstkomende wedstrijd worden belangrijker als uitgangspunt van de training. Spelers moeten leren het rendement van hun taakuitvoering te verbeteren, sneller te handelen en zich te specialiseren in de teamtaken waarin ze het best zijn. Daar hoort ook bij het ondergeschikt maken aan het teambelang en het leren omgaan met spanning en de druk van de wedstrijd.

### *Periodiseren*

De trainingen zullen nog meer wedstrijdgericht zijn, waarbij het team en de spelers individueel zich stap-voor-stap ontwikkelen in het verbeteren van het aanvallende, verdedigende en omschakelende. Door middel van het periodiseren van de voetbalconditionele prikkel wordt enerzijds gewerkt aan het beter aanvallende, verdedigende en omschakelende en daarnaast door het spelen van voetbalvormen aan het verbeteren van de voetbalconditie van de spelers.



## 3.6 De individuele speler

In de visie van de KNVB op jeugdvoetbal ligt de nadruk op het ontwikkelen van de individuele speler binnen het team. Voetbal is een teamsport waarbij elf voetballers een winnend team kunnen vormen, wanneer spelers elk hun specifieke taak vervullen, elkaars specifieke kwaliteiten herkennen en aanvullen, elkaars zwakke punten compenseren, doelgericht met elkaar communiceren en zich gezamenlijk instellen op de kwaliteiten van de tegenpartij.

De stappen in het jeugdvoetballeerproces worden voor een belangrijk deel bepaald door de ontwikkeling die jonge spelers fasegewijs doorlopen. Jeugdvoetbal kan zodoende niet een afspiegeling zijn van het volwassen voetbal; een volgende stap in het leerproces wordt ingezet als de ontwikkeling van de spelers dit toelaat.

### *Niveau*

Een ander gevolg van het centraal stellen van de individuele (jeugd)speler is dat ieder lid op zijn of haar niveau wedstrijden moet kunnen spelen en moet kunnen deelnemen aan trainingen. Vandaar ook dat de KNVB het gemengd voetbal toestaat tot en met 19 jaar en dat er in de E- en F-pupillen jeugdcompetities worden georganiseerd en geen aparte jongens- en meisjescompetities.

### *Trainen = vereenvoudigen van het spel afgestemd op de mogelijkheden van het individu*

De visie van de KNVB start met het voetballen in (vereenvoudigde) spelsituaties (4 tegen 4, 7 tegen 7, etc.). De weerstanden die een speler tegenkomt in de echte wedstrijd zijn ook aanwezig in de vereenvoudigde spelsituaties, maar dan in aangepaste vorm. Bijvoorbeeld door minder (tegen)spelers en meer ruimte is er meer tijd om een bal aan te nemen, door te passen of te dribbelen. De tekortkomingen die daarin zijn te zien, krijgen op de training aandacht in aanwijzingen en verdere vereenvoudigingen van het spel. Deze zijn gericht op handelingen met bal (techniek), maar ook handelingen zonder balcontact (dekken, vrijlopen, etc.).

De trainer geeft ook aanwijzingen die te maken hebben met spelinzicht (waarnemen) en de onderlinge communicatie (het afstemmen van de handelingen van de spelers op elkaar). Een (jeugd)coach moet in staat zijn om te kiezen voor de juiste vereenvoudiging, waardoor spelers vaak in een situatie komen om bepaalde voetbalhandelingen te oefenen. En binnen deze situatie moet de coach de juiste aanwijzingen, op het juiste moment te geven, waardoor individuele spelers beter worden.

#### *Techniek als middel*

Binnen de visie van de KNVB wordt techniek dus gezien als een middel om uitvoering te geven aan bijvoorbeeld de teamfunctie aanvallen en de teamtaken opbouwen en scoren. De handelingen met bal als dribbelen, passeren, passen en schieten worden dan gezien als middelen om kansen te creëren en kansen te benutten.

#### *Conditie*

Voor conditietraining geldt een vergelijkbare redenering. De conditie van de individuele speler verbeter je door veel te voetballen, bijvoorbeeld als de voetbalsituatie vereist dat spelers veel sprintjes moeten trekken om vrij te komen of vaak druk moeten zetten om de opbouw van de tegenpartij te verstoren en dat ze het vrijkomen en druk zetten moeten kunnen volhouden.

#### *Plezier*

Een voorwaarde voor een goed jeugdvoetballeerproces is dat wordt ingespeeld op individuele verschillen tussen kinderen en ruimte wordt geboden om ook zelfstandig te kunnen handelen. Daaraan voorbij gaan kan bij veel spelers het spelplezier en de motivatie om te voetballen ernstig ondermijnen. Het feit dat een trainer er is voor de spelers en niet andersom, kan dan ook niet vaak genoeg worden herhaald.

### **3.7 Tenslotte**

In het voorgaande is aangegeven waarop de visie van de KNVB gebaseerd is en wat de consequenties zijn bij het (beter) leren voetballen van jeugdspelers.

Als check voor een waardevolle voetbalactiviteit kan gebruik gemaakt worden van de volgende (toets)vragen:

- Wordt het voetbalspel gespeeld?
  - Kan er worden gescoord, is er sprake van verdedigen, aanvallen en omschakelen?
- Wordt het spel (beter) geleerd?
  - Zijn (alle) spelers beter geworden in aanvallen, verdedigen en/of omschakelen?
- Wordt er plezier beleefd aan het spel?
  - Vinden de spelers het leuk, zijn ze enthousiast en betrokken?

Deze vragen kunnen in veel situaties, zowel bij trainingen als bij wedstrijden, worden gesteld. En als ze alle drie volmondig met ja kunnen worden beantwoord, is sprake van een goede leersituatie.

Het is aan degenen die verantwoordelijk zijn voor het coachen van wedstrijden en/of het geven van trainingen om de visie in de praktijk te brengen. Dat zou moeten blijken uit de mate waarin rekening wordt gehouden met de ontwikkeling van kinderen. Wanneer deze gerichtheid ontbreekt, worden trainingen voor jeugdvoetballers al gauw een kopie van de trainingen voor volwassenen.

Het gaat bij het leren voetballen om op een kindvriendelijke –of kindvolgende- manier spelers het spel (beter) te leren spelen. Kinderen hebben plezier in het voetballen als hun ontwikkelingsmogelijkheden op het juiste moment en de juiste wijze worden aangesproken. Spelers hebben er lol in als je ze voetbaltaken geeft die ze ook daadwerkelijk aankunnen. Want ze zijn gaan voetballen omdat ze voetballen zo leuk vinden; dat is scoren, aanvallen, verdedigen en omschakelen. Niks meer en .....niks minder.

## 4 Wie zijn F-pupillen? Opleidings- en Coachingsdoelstellingen

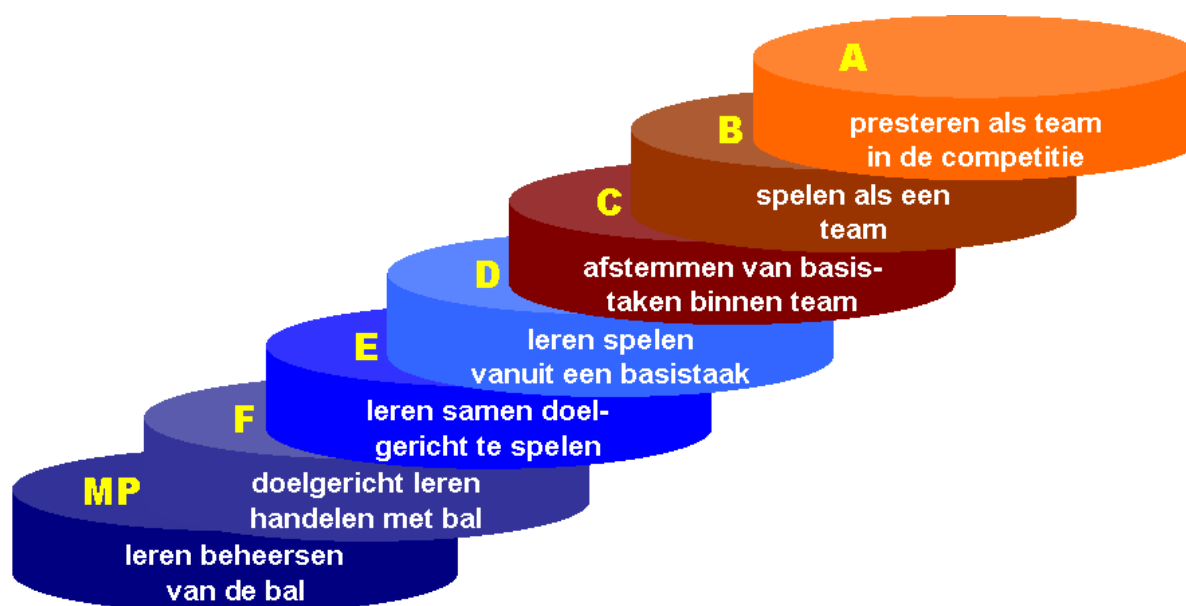
### 4.1 inleiding

Zoals reeds beschreven in hoofdstuk 3 van dit leerplan moet de trainer-coach rekening houden met de beginsituatie van zijn groep. op basis van deze beginsituatie zal de trainer-coach een leersituatie moeten creëren waarin spelers worden uitgedaagd om zich verder te ontwikkelen. Binnen de gekozen oefenvormen moeten dingen dus kunnen lukken en mislukken bij de spelers die aan het aanvallen zijn, maar ook bij de spelers die aan het verdedigen zijn.

De trainer-coach moet daarbij spelers helpen om spelsituaties (individueel en als team) beter op te lossen.

Dit vraagt van de trainer-coach dat hij een beeld heeft van de stappen die een speler kan maken om zich verder te ontwikkelen.

Schematisch kunnen de onderstaande stappen in volgorde worden onderscheiden:



In het boek "*Het Coachen van voetballen -het jeugdvoetballeerproces-*" van Bert van Lingen is de inhoud van de stappen per leeftijdscategorie uitgebreid beschreven. In dit leerplan zal dieper worden ingegaan op de F-pupillen (kinderen van 6-9 jaar).

Daarbij dient de kanttekening geplaatst te worden dat de stap die een speler kan maken individueel bepaald is. Voor sommige F-pupillen kan gelden dat zij in hun ontwikkeling als voetballer nog de kenmerken vertonen van een mini-pupil omdat ze net lid zijn geworden van een voetbalvereniging terwijl anderen spelers juist verder in hun ontwikkeling zijn en al in het voetballen kenmerken vertonen van E-pupillen.

Besef daarbij als coach dat je binnen een groep van F-pupillen te maken kan hebben met spelers die net gestart zijn met voetballen en waarvoor alles nog nieuw is, terwijl andere spelers mogelijk al 3 of 4 jaar spelen en trainen.

De meeste F-pupillen hebben inmiddels met de grilligheid van de bal kennis gemaakt en zijn enigszins baas over de bal (leerdoel voor de mini-pupillen). Daarbij weten ze dat het uiteindelijk om scoren gaat en dat er heel wat voor nodig is om de keeper van de tegenpartij te passeren en wellicht de wedstrijd te winnen. Voor F-pupillen is de wekelijkse wedstrijd 7 tegen 7 met inclusief 2 doelverdedigers over een half speelveld in de breedte. Het spel kenmerkt zich nog door zeer veel individueel handelen, waarbij wel duidelijk wordt dat de bal het middel is om uiteindelijk succesvol te kunnen zijn. Door de grotere maat van het doel en de aanwezigheid van een keeper wordt er meer een beroep gedaan op schieten, mikken, kijken waar de keeper staat en dergelijke. Er wordt al meer als 'team' geopereerd, spelers die liever meer àchter dan vòòr spelen en andersom. En ook keepers komen zich melden. Vanuit welke motieven is nog niet altijd even duidelijk. Meestal verandert er nog wel het een en ander. De doelstelling voor deze categorie luidt:

***"(individueel) doelgericht leren handelen met bal"***

Het gaat er in het algemeen bij de F-pupillen hoe langer hoe meer om dat het beheersen van de bal een middel is om te komen tot kansen en doelpunten te komen. bij het verdedigen gaat het er m.n. om het eigen doel te verdedigen en als het kan de bal af te pakken (om vervolgens weer richting doel van de tegenpartij te gaan).

Daarbij geldt dat F-pupillen vaak nog op zichzelf gericht zijn (egocentrisch) en dat ze al dribbelend en schietend het doel van de tegenpartij willen bereiken. Accepteer als coach deze situatie, motiveer en stimuleer spelers en geef regelmatig complimenten. Besteed daarbij m.n. aandacht aan:

- het aannemen / stoppen van de bal
  - o wanneer wel en wanneer niet?
  - o hoe?
- het dribbelen
  - o wanneer wel en wanneer niet?
  - o richting (bij voorkeur richting doel van de tegenpartij) en richtingsveranderingen (kappen, draaien en passeren)
  - o hoe en wat?
- het passen
  - o wanneer wel en wanneer niet? Maak overspelen in deze leeftijd niet te belangrijk, dit komt later in het jeugdvoetballeerproces nog nadrukkelijk aan de orde.
  - o hoe?
- en het schieten
  - o wanneer wel en wanneer niet?
  - o richting (kijk waar de keeper staat!)
  - o hoe?

M.n. tijdens trainingen kun je duidelijk maken door een eigen voorbeeld of een voorbeeld door één van de spelers uit het team.

Voor de trainingen geldt dat speler zich vaak een korte periode (10-15 minuten) op een bepaalde oefening kunnen concentreren. Vandaar dat de training bestaat uit verschillende onderdelen, die tussen de 10 en maximaal 15 minuten in beslag nemen.

Gezien de grote verschillen in leeftijden en ervaringen in het voetballen is het bij F-pupillen noodzaak om te streven naar een zo gelijkwaardig mogelijke indeling naar sterkte/kwaliteit in een wedstrijdenreeks ('competitie'). Het gaat het er tijdens de wedstrijden vooral om dat kinderen zo vaak als mogelijk betrokken zijn bij- en gericht zijn op de bal. Het zal duidelijk zijn dat het resultaat van de wedstrijd volkomen ondergeschikt is aan het zo veel en intens mogelijk doelgericht met bal, medespelers, tegenstanders en doel bezig te zijn.



De centrale opdracht is dan ook dat vanuit allerlei al dan niet toevallige en onvoorspelbare situaties spelertjes steeds weer proberen de bal dribbelend, trappend, rennend, en soms vallend en opstaand, richting doel van de tegenpartij te krijgen. Wanneer spelertjes van de tegenpartij het tegenovergestelde trachten uit te voeren dan luidt de opdracht 'probeer de bal weer af te pakken, doe mee!'

Binnen het 7 tegen 7 is de bal vaak nog een soort magneet. De spelers worden hierdoor nog veel aangetrokken en hebben nog geen helder beeld dat wegblijven van de bal het team en/of de medespeler aan de bal kan helpen.

## 4.2 Kenmerken van F-pupillen (6-9 jarigen)

F-pupillen zijn kinderen in de leeftijd van zes tot negen jaar. deze groep heeft een aantal algemeen geldende leeftijdstypische kenmerken. Dit wil zeggen dat ze opgaan voor het merendeel van de doelgroep.

- De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier van het doen. anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde. Spelen is het doel. (de doelstelling van de trainer is anders. Voor hem is spelen een middel om tot ontwikkeling te komen.)
- De kinderen hebben eendrang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een (goed) voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien.
- De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek. Geef veel beurten, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast.
- De kinderen zijn snel afgeleid. Het voorbeeld van de luchtballon is exemplarisch. De bal is dan voor even helemaal niet interessant meer. Het enige dat de trainer kan doen, is erbij gaan liggen en meegenieten met de kinderen.
- De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit. Hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten.
- De kinderen zijn gericht op zichzelf. De jongste F-pupillen zijn hun kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en hebben in zich om alles op zichzelf te betrekken. Dit egocentrisme ("ik en de bal", en "ik en de wereld" etc) is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over. (Dit is overigens niet te verwarren met egoïsme dat in een later stadium de kop op kan steken).
- De kinderen hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Op het eerste gezicht lijken ze wel samen te werken, maar de schijn bedriegt. Wanneer - over een langere periode - hun spelgedrag nauwkeuriger wordt bekeken, dan wordt duidelijk dat ze naast elkaar tegelijkertijd, onafhankelijk van elkaar, dezelfde dingen doen.



- De kinderen zijn nog niet in staat om aanwijzingen, gericht 'op hun lijf', om te zetten in daden. Tips, zoals 'standbeen naast de bal', 'opendraaien na een balaanname' snijden (nog) geen hout. Beter is het om als coach een voorbeeld te geven en mogelijk in woorden een toelichting te geven. Dus bijvoorbeeld laten zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet en vertellen waar het standbeen te plaatsen en hoe de bal te raken.
- Wanneer een bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om het kleinoed. En een maal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bij je te houden. Het motto is: "Ik en de bal". De eerstgenoemde kenmerken komen hierin tot uiting.

Zoals gezegd gaan deze kenmerken op voor het 'gemiddelde' kind in deze leeftijd. Op deze leeftijd zijn er voor het voetballen nog geen verschillen zichtbaar tussen jongens en meisjes, vandaar dat het jongens en meisjes op deze leeftijd het beste gemengd kunnen spelen.

F-pupillen staan aan het begin van hun voetballoopbaan en moeten alles nog (spelenderwijs) leren.

### 4.3 Leerdoelen voor F-pupillen in het aanvallen, omschakelen en verdedigen

Zoals reeds eerder aangegeven is de F-pupillen leeftijd een fase in het voetballeerproces. Voor elke fase / leeftijd heeft de KNVB voor het aanvallen, verdedigen en omschakelen een doelstelling (leerdoel) geformuleerd. Per teamfunctie zijn naast het leerdoel ook de algemene uitgangspunten en de relevante en dominante voetbalhandelingen die door spelers geleerd moeten worden beschreven.

Een belangrijk aspect in het leren voetballen is het feit dat spelers de spelregels kennen en leren handelen binnen de spelregels. De jeugdcoach heeft een belangrijk rol in het spelers leren spelen binnen de spelregels (dus ook tijdens trainingen!).

#### 4.3.1 aanvallen

<b>"bal is middel "</b> - doelgericht handelen met bal –		
<b>Aanvallen</b> (doelpunten maken)	<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nastreven van de bedoeling - doelgerichtheid (richting)</li> <li>– individueel handelen met de bal</li> <li>– handelingen met bal staan meer i.r.t. positie, richting, moment en snelheid</li> <li>– 'medespelers zijn geen tegenstanders meer'</li> <li>– meer besef rol van de tegenpartij</li> </ul>
	<b>Algemene Uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– het gaat om het winnen van de wedstrijd</li> <li>– eerste contouren van een teamorganisatie (achterin/voorin)</li> <li>– proces van vallen en opstaan (letterlijk soms)</li> </ul>
	<b>Dominante Voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dribbelen</li> <li>– passen</li> <li>– aannemen</li> <li>– schieten</li> <li>– in relatie tot bedoeling die wordt nagestreefd</li> <li>– rol medespeler van ondergeschikt belang (C)</li> </ul>

#### 4.3.2 omschakelen

<b>"bal is middel "</b> - doelgericht handelen met bal –		
<b>omschakelen</b>	<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de bal</li> </ul>
	<b>Algemene Uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– snel en doelgericht omschakelen (V - A en A - V)</li> <li>– snelle betrokkenheid van een ieder</li> </ul>
	<b>Dominante Voetbalhandelingen</b>	<p>Moment van balverovering</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ste</sup> handelingen moeten doelgericht zijn</li> <li>- voor de overige voetbalhandelingen zie aanvallen</li> </ul> <p>Moment van balverlies</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bal terugveroveren door dichtstbijzijnde speler (s) en/of voorkomen dieptepass / dribbel richting eigen doel</li> <li>- snel tussen de bal en het eigen doel komen (positie kiezen)</li> <li>- voor de overige voetbalhandelingen (zie verdedigen)</li> </ul>

### 4.3.3 verdedigen

<b>"bal is middel "</b> - doelgericht handelen met bal –		
<b>Verdedigen</b> (doelpunten voorkomen)	<b>Doelstelling</b>	– voorkomen van doelpunten
	<b>Algemene Uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bal mag niet in het eigen doel en getracht moet worden om de bal te veroveren</li> <li>– alle spelers doen mee</li> <li>– tussen de bal en eigen doel verdedigen</li> <li>– handelen binnen de spelregels</li> </ul>
	<b>Dominante Voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– juiste positie innemen</li> <li>– afschermen van het doel</li> <li>– tegenstander andere richting op dwingen</li> <li>– schot blokkeren</li> <li>– bal afpakken</li> <li>– bal tegenhouden door spelers / keeper</li> <li>– rol medespeler van ondergeschikt belang (C)</li> </ul>

## 5 De wedstrijd

### 5.1 inleiding

Naast de noodzaak om te streven naar een zo gelijkwaardig mogelijke indeling naar sterkte / kwaliteit in het team (teamindeling) en in een wedstrijdenreeks ('competitie') gaat het er tijdens de wedstrijden vooral om dat kinderen zo vaak als mogelijk betrokken zijn bij- en gericht zijn op de bal. Het zal duidelijk zijn dat het resultaat van de wedstrijd volkomen ondergeschikt is aan het zo veel en intens mogelijk doelgericht met bal, medespelers, tegenstanders en doel bezig te zijn.



De centrale opdracht is dan ook dat vanuit allerlei al dan niet toevallige en onvoorspelbare situaties spelertjes steeds weer proberen de bal dribbelend, trappend, rennend, en soms vallend en opstaand, richting doel van de tegenpartij te krijgen.

Wanneer spelertjes van de tegenpartij het tegenovergestelde trachten uit te voeren dan luidt de opdracht 'probeer de bal weer af te pakken, doe mee!'

Binnen het 7 tegen 7 is de bal vaak nog een soort magneet. De spelers worden hierdoor nog veel aangetrokken en hebben nog geen helder beeld dat wegblijven van de bal het team en/of de medespeler aan de bal kan helpen.

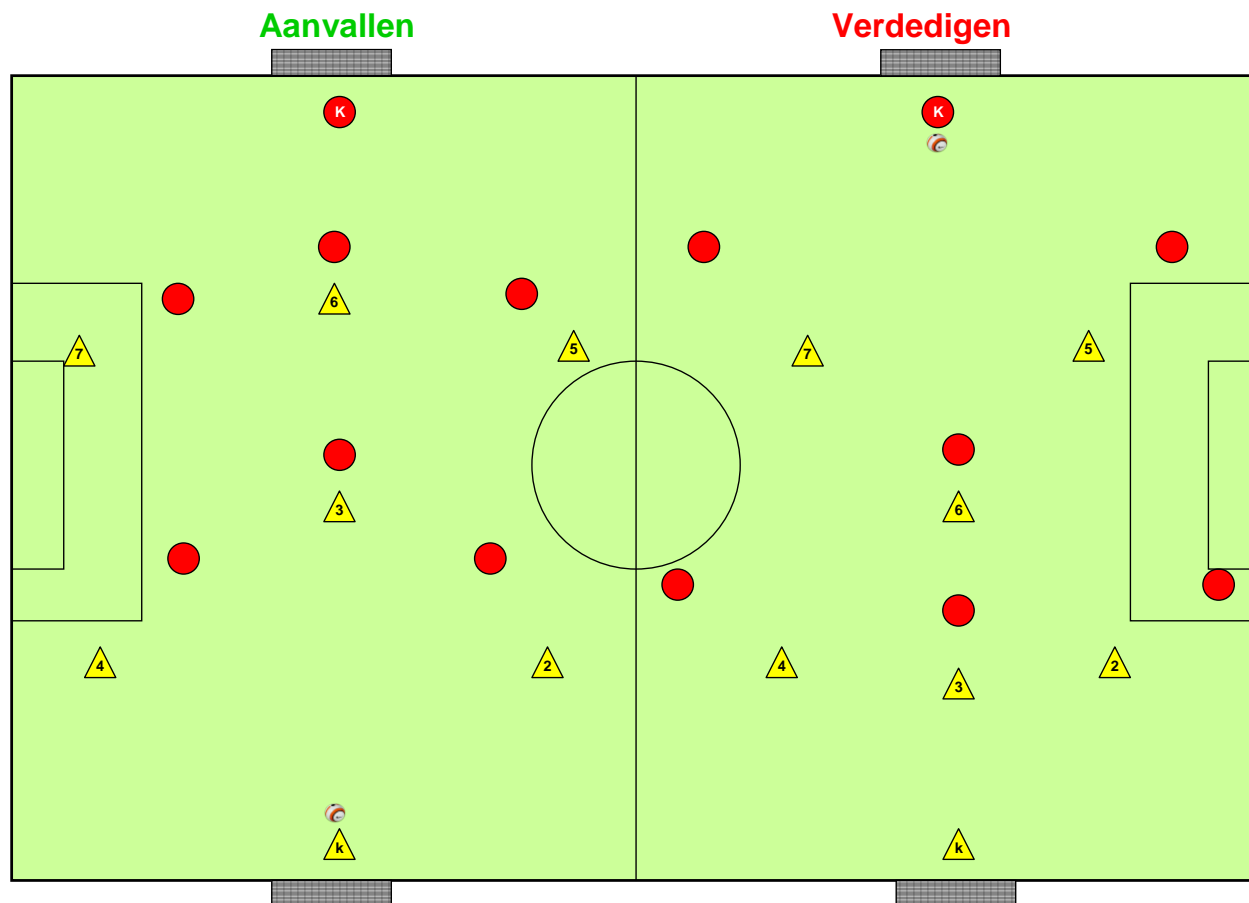
### 5.2 Teamorganisatie

Een valkuil voor de coach van de F-pupillen is om tijdens wedstrijden al te veel aandacht te besteden aan de teamorganisatie / veldbezetting. Veel coaches zijn continu bezig om spelers op hun positie te laten spelen. Accepteer als coach van de F-pupillen dat ze hier nog niet aan toe zijn en dat ze bij voorkeur allemaal in de buurt van de bal willen zijn. Voor 2e jaars F-pupillen geldt dat sommige een voorkeur gaan ontwikkelen om achterin of voorin te spelen en is een eerste ruwe schets van een teamorganisatie herkenbaar.

Ondanks het feit dat in de praktijk spelers nog veel en vaak door elkaar heen en in de buurt van de bal zullen spelen is het wel goed om als coach spelers kennis te laten maken met een bepaalde opstelling (door spelers op het veld neer te zetten, d.m.v. hoedjes op het veld of bekertjes in de kleedkamer). In de praktijk zal de opstelling alleen te herkennen zijn bij het begin van de 1e en 2e helft en wanneer een doelpunt is gescoord.

Bij E-Pupillen zal hoe langer hoe meer toegegroeid worden naar de eerste contouren van een taak- of rolverdeling van de 7 teamleden. Er zal worden ervaren dat, na de periode van het zogenaamde 'kluitjesvoetbal' in de mini- en F-pupillen, een goede verdeling/opstelling van de spelers over de beschikbare speelruimte meer mogelijkheden geeft om het spel te spelen.

De verdeling van de spelers over het speelveld (de helft van het officiële veld) kan er dan als volgt uitzien.



### 5.3 Basistaken

Om enig inzicht te hebben welke 'taken' de spelers op de verschillende posities in het team hebben te vervullen, zijn op de volgende pagina de globale 'taakgebieden' nader uitgewerkt per positie. Geen keurslijf, maar meer een referentiekader van waaruit de coach (of coach in wording) enig inzicht voor zichzelf in de diverse basistaken kan ontwikkelen. Val hier de F-pupillen nog niet mee lastig, dit later in het jeugdvoetballeerproces nog uitgebreid aan de orde.

### 5.3.1 basistaken in het aanvallen

	<b>Basistaken binnen de teamfunctie aanvallen</b>
<b>Doelverdediger</b> 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• positie kiezen t.o.v. de verdedigers</li> <li>• voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen</li> <li>• fungeren als centrale opbouwer ('vliegende keep')</li> </ul>
<b>Vleugelverdedigers</b> 2, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)</li> <li>• aanspelen van de aanvallers</li> <li>• wanneer er ruimte is, zelf de bal naar voren dribbelen / drijven</li> <li>• meedoen met de aanval</li> </ul>
<b>Centrale Verdediger</b> 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• positie kiezen (tussen aanvallers en vleugelverdedigers in)</li> <li>• aanspelen van de aanvallers/verdedigers die meedoen in de aanval</li> <li>• wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven</li> <li>• meedoen met de aanval</li> <li>• doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet</li> <li>• positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld lang maken)</li> </ul>
<b>Vleugelaanvallers</b> 5,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen (individuele actie) of maatje aanspelen die vrij baan heeft richting doel</li> <li>• zelf voor het doel positie kiezen (aanspeelbaar zijn om te kunnen scoren)</li> <li>• doelpoging</li> </ul>
<b>Centrale aanvaller</b> 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zo diep mogelijk positie kiezen ('veld zó lang maken, dat je nog net met een pass bereikbaar bent')</li> <li>• doelpogingen (individuele acties of via combinaties met maatjes)</li> <li>• doelgericht zijn</li> </ul>

### 5.3.2 basistaken in het verdedigen

	<b>Basistaken binnen de teamfunctie verdedigen</b>
<b>Doelverdediger</b> 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doelpunten voorkomen</li> <li>• positie kiezen t.o.v. de bal, tegenstander(s) en medespeler(s)</li> </ul>
<b>Vleugelverdedigers</b> 2,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'NIET LATEN UITSPELEN' voorkomen van doelpunten</li> <li>• dekken van de aanvallers van de tegenpartij</li> <li>• teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>• bal afpakken</li> </ul>
<b>Centrale verdediger</b> 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'NIET LATEN UITSPELEN' voorkomen van doelpunten</li> <li>• dekken centrum aanvaller</li> <li>• teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>• veld klein maken</li> <li>• bal afpakken</li> </ul>
<b>Vleugelaanvallers</b> 5,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'storen' van de opbouw van de tegenstander(s)</li> <li>• bal afpakken</li> <li>• teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>• veld klein maken</li> <li>• 'NIET LATEN UITSPELEN'</li> </ul>
<b>Centrale aanvaller</b> 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij</li> <li>• 'storen' van de opbouw van de tegenstander(s), voorkomen dieptepass</li> <li>• bal afpakken</li> <li>• teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>• veld klein maken</li> <li>• 'NIET LATEN UITSPELEN'</li> </ul>

## 5.4 Coachen van de wedstrijd

### 5.4.1 de plaats van de wedstrijd

De wedstrijd. Daar gaat het eigenlijk allemaal om. Daar moet alles bij elkaar komen, daar wordt naar gekeken. In de wedstrijd wordt duidelijk hoe iedereen ervoor staat. Wat wordt reeds wel, wat nog niet beheerst, wie heeft aanleg voor wat en wat beheerst iemand helemaal (nog) niet.

Op basis van de gespeelde wedstrijden komt de trainer-coach tot een doelstelling voor de training, daarnaast is de wedstrijd het meetpunt om te bepalen in hoeverre individuele spelers en het team progressie hebben gemaakt.

### 5.4.2 het lezen van voetballen – het team

Tijdens een wedstrijd doen zich vele situaties voor. Het is best lastig voor een trainer-coach om na een wedstrijd een duidelijk beeld te geven van wat er goed en minder goed ging bij het team. Om dat op te sporen kunnen de onderstaande schema's een belangrijk hulpmiddel zijn om het aanvallen en verdedigen te "lezen".

Beoordelingsschema van teamfuncties en -taken				
Teamfunctie	Teamtaken	Speelveldgedeelte	Resultaat uitvoering	Kwalificatie
Aanvallen	<b>Opbouwen</b>		Creëert scoringskans	uitstekend
		eigen helft	Opbouw gaat over naar helft tegenpartij	goed
		dichtbij het eigen doel	Houdt balbezit op eigen helft / dichtbij eigen doel	voldoende
			Lijdt balverlies	onvoldoende
	<b>Opbouwen</b>		Scoort	uitstekend
		helft tegenpartij	Creëert scoringskans	goed
		dichtbij doel tegenpartij	Houdt balbezit op helft tegenpartij / dichtbij doel tegenpartij	voldoende
			Lijdt balverlies	onvoldoende
	<b>Scoren</b>		Scoort	uitstekend
			Scoort niet	onvoldoende

Beoordelingsschema van teamfuncties en -taken			
Teamfunctie	Teamtaken Speelveldgedeelte	Resultaat uitvoering	Kwalificatie
Verdedigen	<b>Storen</b>  helpt tegenpartij  dichtbij doel tegenpartij	Verover / onderschept de bal	uitstekend
		Voorkomt dieptespel	goed
		Moet tegenpartij op eigen helft toelaten maar wordt niet uitgespeeld	voldoende
		Laat tegenpartij toe scoringskans te creëren	onvoldoende
	<b>Storen</b>  eigen helft  dichtbij eigen doel	Verover / onderschept de bal	uitstekend
		Moet tegenpartij op eigen helft toelaten maar controleert opbouw tegenpartij / houdt druk	goed
		Wordt regelmatig uit positie gespeeld zodat scoringskansen voor tegenpartij ontstaan	voldoende
		Kan scoren niet voorkomen	onvoldoende
	<b>Voorkomen van scoren</b>	Voorkomt scoren	uitstekend
		Tegenpartij scoort	onvoldoende

De bedoeling van de wedstrijd voor de spelers is natuurlijk meer doelpunten maken dan de tegenpartij; winnen. In de wedstrijd heb je dan een team dat de bal heeft en een team dat de bal niet heeft. Het team met de bal zal moeten aanvallen om de bedoeling (doelpunten maken) te realiseren. Het andere team (de tegenpartij) tracht dit te voorkomen door te verdedigen.

Als je kijkt naar het aanvallen van jou team is het handig om jezelf de volgende vragen te stellen:

1. maken we doelpunten?
2. creëren we kansen?
3. komen we in de buurt van het doel van de tegenpartij?
4. leiden we vaak balverlies?

Wanneer je de antwoorden van bovenstaande vragen voor jezelf op een rijtje hebt gezet kun je vervolgens analyseren wat goed is gegaan en wat mogelijk een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij ook oog voor de rol van de tegenpartij. Het kan voorkomen dat jou team de ene wedstrijd enorm veel kansen krijgt en doelpunten maakt en dat dit in een volgende wedstrijd absoluut niet aan de orde is. Valt jou team slecht aan of verdedigt de tegenpartij goed?

Als je kijkt naar het verdedigen van jou team is het handig om jezelf de volgende vragen te stellen:

5. maakt de tegenpartij veel doelpunten?
6. creëert de tegenpartij veel kansen?
7. komt de tegenpartij makkelijk in de buurt van ons doel?
8. veroveren we vaak de bal?

Wanneer je de antwoorden van bovenstaande vragen voor jezelf op een rijtje hebt gezet kun je vervolgens analyseren wat goed is gegaan en wat mogelijk een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij ook oog voor de rol van de tegenpartij. Het kan voorkomen dat jou team de ene wedstrijd geen kans weggeeft en enorm vaak de bal verovert en dat dit in een andere wedstrijd absoluut niet aan de orde is. Verdedigt jou team slecht of valt de tegenpartij goed aan?



### 5.4.3 het lezen van voetballen – de individuele speler(s)

Als het verdedigen en/of aanvallen niet het gewenste effect heeft (creëren van kansen en maken van doelpunten tegenover het voorkomen van het creëren van kansen en voorkomen van maken van doelpunten), moet je kijken waar dat aan ligt.

Tijdens het aanvallen kan het zo zijn dat (bepaalde) spelers de handelingen die horen bij opbouwen en scoren onvoldoende goed uitvoeren, bijvoorbeeld: **dribbelen, aannemen, passen, schieten** of vrijlopen etc. of dat in de samenwerking / afstemming dingen verkeerd gaan.

Hetzelfde geldt voor het verdedigen. Het gaat dan om de handelingen die plaatsvinden bij het verstoren van de opbouw en het voorkomen van het scoren, bijvoorbeeld: **blokken van de bal, het afpakken / veroveren van de bal** of het positie kiezen tussen de bal en het doel..Ook in het verdedigend kunnen dingen in de samenwerking / afstemming verkeerd gaan.

Om het handelen van de individuele spelers in beeld te brengen kan gebruik gemaakt worden van de onderstaande schema's. Deze schema's worden binnen de KNVB ook gebruikt om talentvolle E-pupillen in beeld te brengen / te scouten. Gearceerd m.n. die aspecten aangegeven die van belang zijn voor F-pupillen.

**Aanvallen:** (opbouwen en scoren)

<b>Uitstekend:</b> handeling leidt tot doelpunt					
<b>Goed of uitstekend (afhankelijk van situatie):</b> handeling leidt tot scoringskans					
<b>Voldoende:</b> handeling leidt tot balbezit houden					
<b>Onvoldoende:</b> handeling leidt tot balverlies					
NB: beoordelingen zijn een gemiddelde van een aantal wedstrijden in een bepaalde periode					
	<b>U</b>	<b>G</b>	<b>V</b>	<b>O</b>	<b>Toelichting</b>
<b>Is in staat individueel de bal te behouden</b> <u>handelingen:</u> aan- en meenemen, dribbelen, passen, passeren, afschermen					
<b>Is in staat de bal te behouden d.m.v. samenspel</b> <u>handelingen:</u> passen, bal afschermen, aan- en meenemen, vrijlopen om aanspeelbaar te zijn, weglopen om ruimte te maken					
<b>Komt in scoringspositie en scoort</b> <u>handelingen:</u> dribbelen, passeren, schieten, koppen, vrijlopen, positiekiezen voor het doel					
<b>Creëert scoringskansen voor anderen</b> <u>handelingen:</u> (diepte)pass, steekpass, voorzet, kaats, weglopen om ruimte te creëren					
<b>Totaalbeeld aanvallen:</b>					

**Verdedigen:** (storen / doelpunten voorkomen)

<p><b>Uitstekend:</b> handeling leidt tot balverovering  <b>Goed of uitstekend (afhankelijk van situatie):</b> handeling leidt tot voorkomen doelpunt  <b>Voldoende:</b> handeling leidt tot ophouden van de aanval  <b>Onvoldoende:</b> doet geen handeling / handeling leidt tot scoringskans of een doelpunt voor de tegenpartij</p>					
	U	G	V	O	Toelichting
<p><b>Helpt mee met het storen van de opbouw van tegenpartij</b>  <u>handelingen:</u> druk zetten op de bal, op de bal jagen                      veld klein maken, positie kiezen tussen tegenstander - bal en doel, de tegenstander ophouden, dieptepass voorkomen</p>					
<p><b>Veroverd de bal</b>  <u>handelingen:</u> pass onderscheppen, sliding maken of tackelen, blokken, bal afpakken, meelopen met de balbezitter</p>					
<p><b>Voorkomt doelpunten</b>  <u>handelingen:</u> pass onderscheppen, sliding maken of tackelen, blokken, bal afpakken, , meelopen met de balbezitter</p>					
<b>Totaalbeeld verdedigen:</b>					

**Omschakelen**(naar aanvallen / naar verdedigen)

	U	G	V	O	Toelichting
<p><b>Is zo snel mogelijk weer betrokken bij de nieuwe situatie</b>  <i>Balverovering:</i>  <u>handelingen:</u> pass naar voren, vrijlopen, bal houden   <i>Balverlies:</i>  <u>handelingen:</u> bal terugveroveren door voorkomen dieptepass, snel tussen de bal en eigen doel positie kiezen, direct naar balbezitter en bal proberen te heroveren</p>					
<b>Totaalbeeld omschakelen:</b>					

### 5.4.4 het coachen tijdens de wedstrijd

Op basis van het lezen van de wedstrijd (op teamniveau en op het niveau van de individuele speler(s)) zal de trainer-coach voorafgaand, tijdens en na afloop van de wedstrijd de spelers gaan beïnvloeden.

Tijdens een wedstrijd gaat er van alles mis. Daarnaast gaat er natuurlijk ook heel veel goed. Dat moeten we dan ook niet vergeten als we het hebben over het coachen tijdens wedstrijden. Als we spelers beter willen leren voetballen zijn we snel geneigd om ons alleen te richten op het negatieve. Het spelers met plezier beter leren voetballen, betekent dat jij je als trainer-coach richt op dat wat er goed en minder goed gaat bij een speler. Uiteindelijk gaat het erom elke speler met plezier beter te leren voetballen. Complimenten geven is daarbij een belangrijk middel.

Op welke momenten en op welke manieren kun je spelers voor, tijdens en na wedstrijden beïnvloeden?

Je hebt natuurlijk de mogelijkheid om een voor-, rust- en nabespreking te houden en om tijdens het spel coachopmerkingen te maken. Je maakt een opstelling en kan spelers wisselen. Dus mogelijkheden genoeg!

Moet je dan vanaf het moment dat de spelers in de kleedkamer zitten tot het moment dat ze onder de douche gaan op ze inpraten?

Laat één ding duidelijk zijn: de spelers komen om te voetballen en niet om naar de trainer te luisteren. Alles wat jij rondom of tijdens de wedstrijd doet en/of zegt moet dus gericht zijn op het beter (leren) voetballen van deze spelers. Het is dan een voorwaarde dat spelers begrijpen wat je bedoelt en er daadwerkelijk wat mee kunnen doen tijdens de wedstrijd.

Wat een trainer doet en zegt voor, tijdens en na de wedstrijd is gebaseerd op wat hij heeft gezien (tijdens een eerdere wedstrijd en/of de wedstrijd die wordt gespeeld). Daarbij is het van belang dat je uit de talloze situaties die zich voordoen de belangrijkste zaken kunt halen. Op basis van kennis van de beginsituatie van de spelers en hetgeen je als trainer-coach tijdens (een deel van) de wedstrijd hebt geobserveerd kom je als trainer-coach tot een aantal aandachtspunten. Deze aandachtspunten staan centraal tijdens de bespreking(en) en het maken van coachopmerkingen. Dit betekent: niet over alles wat zeggen en van de hak op de tak springen, maar je beperken en de structuur van voetballen (aanvallen en verdedigen) gebruiken als kader.



Wat je doet of zegt moet daarbij natuurlijk aansluiten op het niveau en de belevingswereld van de spelers. Daarom zal je tegen een F-pupil andere dingen zeggen dan tegen een speler van de D-pupillen. Een F-speler zal je meer aanspreken op hoe hij baas over de bal kan worden en bij een D-speler heb je het al meer over zijn taak binnen het elftal en het samenwerken met andere spelers. De coachdoelstelling zal dus tijdens een wedstrijd verschillend zijn.

Ook de manier en het moment waarop spelers worden benaderd, zal verschillend zijn. Een F-speler zal vooral worden aangesproken op een situatie die zich recent heeft voorgedaan en bij een D-speler kan ook gesproken worden over vorige week. Ook het taalgebruik zal daarin verschillen.

Het effect is natuurlijk de graadmeter om te bepalen of het zinvol is wat je doet of zegt. Zie je tijdens een wedstrijd dat een speler/ het team zich (heeft) verbeterd na iets wat je hebt gedaan of gezegd? Wordt het aanvallen of verdedigen echt beter na een gemaakte coachopmerking?

Het is natuurlijk wel de speler die de keuzes maakt in het veld en niet de trainer die in het veld staat en kiest. Daarvoor is voetballen een te onvoorspelbaar spel. De trainer moet de speler slechts willen helpen bij het maken van die keuzes.

In de praktijk zie je wel eens dat een speler, na goedbedoelde coachopmerkingen, slechter gaat voetballen en kwaad reageert op de schreeuwende trainer. Het is dus goed om bij de speler(s) te toetsen of één en ander duidelijk overkomt. Bij dit alles speelt de (culturele) achtergrond van een speler ook een rol. Er zijn (regelmatig) momenten waarbij de trainer juist zijn mond moet houden. Het spel is er voor de spelers en niet voor de trainer. Zij zijn de hoofdrolspelers, dat moeten we niet vergeten!

## 6 Doelstellingen voor een training

### 6.1 inleiding

Op basis van het observeren van een groot aantal wedstrijden van F-pupillen op diverse niveau in Nederland is de KNVB tot de conclusie gekomen dat er in het aanvallen en in het verdedigen voor F-pupillen een aantal kenmerkende spelsituaties zijn te onderscheiden.

Het voorstel is om bij de F-pupillen de accenten m.n. te leggen op het aanvallen, de handelingen met bal. Aandacht besteden aan het verdedigen gebeurd voornamelijk als voorwaarde om het aanvallen te verbeteren. Daarbij moet de coaching zich met name richten op de handelingen met bal en het beginnend spelinzicht. Handelingen zonder bal en communicatie (afstemmen van handelen / samenspel) komen voor het eerst echt aan de orde bij de E-pupillen.

Vanaf de E-pupillen kan de coach er voor kiezen om ook specifiek te gaan trainen op het verdedigen. Bij de F-pupillen zijn aanwijzingen op het verdedigen m.n. bedoeld om het aanvallen te verbeteren / de aanvallers uit te dagen.

Bij F-pupillen kan het voorkomen dat bepaalde oefenvormen te moeilijk zijn omdat de weerstand van één of meerdere tegenstanders te groot is. Dan moet je het als coach verder vereenvoudigen en is het verstandig om te kiezen voor één van de voorfase oefeningen. Hierbij komen de spelers vaak in een situatie dat ze de bal vaak kunnen raken zonder of met beperkte weerstand van één of meerdere tegenstanders.

Voor het dribbelen, passen en aannemen en het schieten zijn een aantal voorfase oefeningen in het overzicht van de oefenvormen opgenomen.

Op basis van de veel voorkomende spelsituaties zijn er doelstellingen te formuleren en is te benoemen welke voetbalhandelingen spelers moeten ontwikkelen om zich binnen de gekozen doelstelling te ontwikkelen.

In hoofdstuk 8 zijn de verschillende trainingsvormen verder uitgewerkt.

## 6.2 Aanvallen

**Groep 1** – Teamfunctie: Aanvallen - Teamtaak: Opbouwen

**Het verbeteren van het uitspelen van de één tegen één situatie om zodoende kansen te creëren.**  
aannemen, **dribbelen**, passen, positie kiezen en vrijlopen

**Groep 1** – Teamfunctie: Verdedigen - Teamtaak: Storen

**Het verbeteren het verdedigen in de één tegen één situatie en het veroveren van de bal.**  
ruimte klein maken, **druk zetten op de bal**, **duel om de bal / veroveren**, kort dekken, rug- en ruimtedekking

<b>4 tegen 4 lijnvoetbal</b> partijvorm 1A			
<b>4 tegen 4 basisvorm</b> partijvorm 1B			
<b>4 tegen 4 met pionnen</b> partijvorm 1C			
<b>2 (+k) tegen 2 (+k)</b> met grote doelen <b>oefenvorm</b>	<b>2 tegen 2</b> met 4 doeltjes <b>oefenvorm</b>	<b>2 tegen 2</b> met grote pionnen <b>oefenvorm</b>	<b>2 tegen 2</b> lijnvoetbal <b>oefenvorm</b>
<b>1 (+k) tegen 1 (+k)</b> met grote doelen <b>oefenvorm</b>	<b>1 tegen 1</b> met 4 doeltjes <b>oefenvorm</b>	<b>1 tegen 1</b> met grote pionnen <b>oefenvorm</b>	<b>1 tegen 1</b> lijnvoetbal <b>oefenvorm</b>
<b>1 tegen 1 (+k)</b> groot doel / kleine doeltjes <b>oefenvorm</b>		<b>1 tegen 1</b> met 2 kleine doeltjes <b>oefenvorm</b>	
<b>1 tegen 1 (+k)</b> met grote doelen tegenstander van voren <b>oefenvorm</b>	<b>1 tegen 1 (+k)</b> met grote doelen tegenstander van opzij <b>oefenvorm</b>	<b>1 tegen 1 (+k)</b> met grote doelen tegenstander van achteren <b>oefenvorm</b>	

voorfase oefeningen		
dribbelkampioen warming-up	oversteekspel met pionnen - 2 verdedigers oefenvorm / WU	oversteekspel met pionnen - 1 verdediger oefenvorm / WU
dribbel - tikspel warming-up	oversteekspel met 2 verdedigers oefenvorm / WU	oversteekspel basis - 1 verdediger oefenvorm / WU

groep 2 – Teamfunctie: Aanvallen - Teamtaak: Scoren

**Het verbeteren van het scoren (het benutten van de kansen)**

aannemen, dribbelen, **schieten**, passen, positie kiezen en vrijlopen

Groep 2 – Teamfunctie: Verdedigen - Teamtaak: Doelpunten voorkomen

**Het verbeteren van storen van de opbouw en het voorkomen van doelpunten.**

ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking, tegenhouden van de bal

**4 (+k) tegen 4 (+k) met 2 grote doelen  
partijvorm 2A**

**3 (+k) tegen 3 (+k) met 2 grote doelen  
partijvorm 2B**

3 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen oefenvorm	2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen oefenvorm
2 (+k) tegen 1(+k) grote doelen oefenvorm	1 (+k) tegen 1 (+k) met grote doelen oefenvorm
1 tegen 1 (+k) groot doel - kleine doeltjes oefenvorm	1 tegen 1 (+k) tegenstander van voren grote doelen oefenvorm
1 tegen 1 (+k) tegenstander van opzij grote doelen oefenvorm	1 tegen 1 (+k) tegenstander van achteren grote doelen oefenvorm



voorfase oefeningen	
doelschietspel groot doel met keeper oefenvorm / WU	poortschietspel met keeper oefenvorm / WU
doelschietspel groot doel hoog-laag oefenvorm / WU	doelschietspel groot doel met pionnen oefenvorm / WU

**Groep 3** – Teamfunctie: Aanvallen - Teamtaak: Opbouwen

**Het verbeteren van het positieospel in de opbouw**  
passen, aannemen, positie kiezen en vrijlopen

**Groep 3** – Teamfunctie: Verdedigen - Teamtaak: Storen

**Het verbeteren van het storen van de opbouw en het veroveren van de bal.**  
ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking

<b>4 tegen 4 met 4 doeltjes</b> partijvorm 3A	
<b>4 tegen 4 basisvorm</b> partijvorm 3B	
<b>4 (+k) tegen 4 (+k) met 2 grote doelen</b> partijvorm 2A	
<b>3 (+k) tegen 3 (+k) met 2 grote doelen</b> partijvorm 2B	
<b>3 (+k) tegen 2 (+k)</b> grote doelen oefenvorm	<b>3 tegen 2</b> met 4 kleine doeltjes oefenvorm
<b>2 (+k) tegen 2 (+k)</b> met grote doelen oefenvorm	<b>2 tegen 2</b> met 4 doeltjes oefenvorm
<b>2 (+k) tegen 1(+k)</b> grote doelen oefenvorm	<b>2 tegen 1</b> met 4 doeltjes oefenvorm
	<b>1 tegen 1</b> met 4 doeltjes oefenvorm

voorfase oefeningen		
<b>dribbel pionschietspel met verdedigers (1)</b> <b>oefenvorm / WU</b>	<b>pionschietspel vaste afstand</b> <b>oefenvorm / WU</b>	<b>pionschietspel variabele afstand</b> <b>oefenvorm / WU</b>
<b>poortschietspel met keeper</b> <b>oefenvorm / WU</b>	<b>poortschietspel zonder keeper - vaste afstand</b> <b>oefenvorm / WU</b>	<b>poortschietspel variabele afstand</b> <b>oefenvorm / WU</b>
<b>bal uit de ruimte schietspel</b> <b>oefenvorm / WU</b>	<b>schot in de roos spel</b> <b>oefenvorm / WU</b>	<b>pionnenspel</b> <b>oefenvorm / WU</b>

## 6.3 Aanwijzingen

Wanneer je als coach bij het lezen van de wedstrijd tot de conclusies komt dat jou team weinig kansen creëert en weinig in de buurt van het doel van de tegenpartij komt.

Dan moet je als trainer-coach gaan nadenken wat in het opbouwen verbeterd kan worden:

Waarom lukt het (nog) niet? Wat kunnen m.n. de spelers aan de bal beter doen? Wat is de rol van de tegenpartij / tegenstander? In beperkte mate kun je bij 2e jaars F-pupillen ook al aandacht besteden wat spelers zonder bal beter kunnen doen? Maak het overspelen bij de F-pupillen echter nog niet te belangrijk.

Kortom in het aanvallen en verdedigen zullen spelers handelingen verrichten wanneer ze de bal hebben (of wanneer een ploeggenoot de bal heeft).

Met andere woorden: vraag jezelf bij alles wat je ziet wat, waar, wanneer én hoe de actie wordt uitgevoerd. Door met deze bril naar je spelers te kijken, voorkom je hun handelingen alleen maar op schoonheid beoordeelt. Iets is al snel 'mooi gedaan' of 'nuttig'. Om je spelers werkelijk beter te leren voetballen, helpt deze analyse met het vinden van de ware, precieze verbeterpunten.

Vergeet daarbij zeker niet om ook oog te hebben voor de dingen die de spelers al zeer goed kunnen. Benadruk de positieve zaken en geef of benoem één of twee verbeterpunten.

Over het algemeen geldt voor F-pupillen dat zij in het opbouwen m.n. moeten leren dribbelen en het aannemen en passen van de bal. Wanneer ze in kansrijke positie komen moeten ze op doel leren schieten (= scoren).

Onderstaand volgt een opsomming van de belangrijkste aandachtspunten voor het coachen van wedstrijden en het geven van trainingen - voor een detail uitwerking zou ik verwijzen naar de DVD en de aanwijzingen op de oefenvormen. Voor F-pupillen geldt dat je de aanwijzing het beste kunt laten zien (eigen voorbeeld) of kunt laten zien (een voorbeeld van een speler) en daarbij simpele woorden gebruikt die passen in de belevingswereld van F-pupillen.

### 6.3.1 Aanvallen

#### Dribbelen en drijven

**Wat?** Met de bal afstand overbruggen bestaat uit het snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting te veranderen – kappen – een schijnbeweging te maken en te passeren.

**Waar en wanneer?** Dribbelen is het voortbewegen van de bal in een laag tempo (kan ook in een hoog tempo) en in een kleine ruimte. Drijven is het voortbewegen van de bal in een hoger tempo en in een grote ruimte. In de praktijk kan het bij m.n. 1e jaars F-pupillen voorkomen dat spelers struikelen over de bal en dat het drijven bestaat uit het ver vooruit schieten van de bal in de ruimte en rennen.

**Hoe (bij F-pupillen altijd laten zien!!)?** Speelbeen: raak bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. 'De bal aan een elastiekje.' Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen (geen atletiekloop). Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).

**Wat ziet de coach en wat zegt / doet de coach?** Je aanloopsnelheid is te hoog of te laag. Speel de bal niet te ver voor je uit. Ga niet te dicht naar de verdediger toe. Maak de schijnbeweging op tijd, anders blokkeert de verdediger de bal. Zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen. Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd het lichaam tussen tegenstander en bal. Snij na de passeeractie de tegenstander de pas af. Houd de bal in gunstige positie om te kunnen schieten of een voorzet te geven.

### **Aannemen en meenemen**

**Wat?** Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.

**Wanneer?** De bal wordt aangenomen om vervolgens te starten met dribbelen (bij voorkeur richting het doel van de tegenpartij). Bij 2e jaars F-pupillen zullen er ook situaties voorkomen waarbij de speler de bal aanneemt en deze vervolgens naar een medespeler speelt omdat hij in een betere positie staat.

**Hoe (bij F-pupillen altijd laten zien)?** Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander (waarnemen). Met uitzondering van de armen kan de bal met alle andere lichaamsdelen aan- en meegenomen worden: wreef, binnenkant voet, voetzool, bovenbeen, borst, buik, hoofd. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans door middel van de houding van de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.

**Wat ziet de coach en wat zegt/doet de coach?** Zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt. Laat de bal niet te ver van je voet stuiten. Neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen. Neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname). Gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden).

### **Passen**

**Wat?** De bal verplaatsen naar een medespeler doe je met de binnenkant voet, buitenkant voet, wreef, punt, hakje.

**Wanneer binnenkant voet?** Bij nauwkeurigheid en bij snel en kort (positie)spel.

**Hoe (bij F-pupillen altijd laten zien)?** Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak bal met binnenkant voet – meer aan onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

**Wanneer de wreeftrap?** Bij passen over afstand, of bij voorzet vanaf de flank.

**Hoe (bij F-pupillen altijd laten zien)?** Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal plaatsen, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en bal aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Streck en span speelbeen. Raak bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie.

**wat ziet de coach en wat zegt/doet de coach?** Kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en kijk of je de bal vooruit kunt spelen. Houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt. Speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit. Speel simpel, speel met de binnenkant van de voet.

## **Schieten**

**Wat?** Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant voet, buitenkant voet, punt, hakje.

**Wanneer?** Wanneer je als speler in een kansrijke positie bent en kunt scoren. Je kunt scoren door de bal met de wreef (meer snelheid) te raken of met de binnenkant van de voet (makkelijker richting mee te geven).

**Hoe - wreeftrap (bij F-pupillen altijd laten zien)?** Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal plaatsen, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en bal aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Streck en span speelbeen. Raak bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie.

**Hoe - binnenkant voet (bij F-pupillen altijd laten zien)?** Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak bal met binnenkant voet – meer aan onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

**Wat ziet de coach en wat zegt/doet de coach?** Snijd de pas af voor de verdediger. Probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af. Kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand). Speel eventueel een lob of stoffie wanneer de keeper ver voor zijn doel staat opgesteld (moeilijk voor F-pupillen).

## 7 De training – planning, organisatie en opbouw

### 7.1 Inleiding

Het basisidee is dat kinderen leren door de zin, de bedoeling van het spel te ontdekken. De trainer-coach helpt kinderen de zin te ontdekken, te herkennen.

Om het voetballeerproces te ontwikkelen zal het spel tijdens trainingen vereenvoudigd moeten worden en wel zodanig dat de karakteristieken van het voetballen behouden blijven:

- Twee partijen die beiden kunnen scoren
  - Wat moeten we doen als we de bal hebben
  - Wat moeten we doen als de tegenpartij de bal heeft
- De structuur van het spel (richting en regels)

De door de KNVB ontwikkelde oefen- en partijvormen (zie hoofdstuk 6 en 8) zijn om het voetballen te leren belangrijke middelen. Deze vormen zijn een afspiegeling van de echte wedstrijd. Spelers krijgen te maken met tegenstanders, medespelers, doelen, afgebakende ruimte, regels en keuzemogelijkheden om de voetbalsituatie op te lossen.

Door het veelvuldig spelen van kleine partijtjes en allerlei afgeleide spelvormen worden alle voetbalhandelingen die nodig zijn om het spel te kunnen spelen en de juiste keuzes te kunnen maken, ontwikkeld in echte voetbalsituaties. Bij F-pupillen kan het echter voorkomen dat de weerstand van één of meerdere tegenstander te groot is. Vandaar dat er ook een aantal voorfase oefeningen zijn ontwikkeld.

### 7.2 Eisen waaraan elke trainingsvorm moet voldoen.

De visie van de KNVB op het leren voetballen is vertaald naar een aantal eisen waaraan elke trainingsvorm zou moeten voldoen:

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. Voetbaleigen bedoelingen       | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ spelen om te winnen</li> <li>➤ doelpunten maken/voorkomen</li> <li>➤ opbouwen tot.../samenwerken om...</li> <li>➤ doelgerichtheid</li> <li>➤ snelle omschakeling van aanvallen naar verdedigen en omgekeerd</li> </ul>  |
| 2. Veel herhalingen               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ veel beurten / genoeg prikkels</li> <li>➤ geen lange wachttijden</li> <li>➤ goed planning, organisatie</li> <li>➤ voldoende ballen/materiaal</li> </ul>   |
| 3. Rekening houden met de groep   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ leeftijd</li> <li>➤ vaardigheid / niveau / kwaliteit</li> <li>➤ beleving (top of gemiddeld)</li> </ul> <p>Let op arbeid-rust verhouding!</p>  |
| 4. Juiste coaching (beïnvloeding) | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ spelbedoeling verduidelijken</li> <li>➤ spelers beïnvloeden/laten leren door:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ingrijpen/stopzetten,</li> <li>• vragen stellen &amp; oplossingen laten aandragen,</li> <li>• aanwijzingen geven,</li> <li>• voorbeeld geven / (laten) voordoen.</li> </ul> </li> <li>➤ moeilijker of makkelijker maken</li> </ul> |

### 7.3 periodiseren

Wil je als trainer-coach het aanvallen, verdedigen en omschakelen van je spelers structureel verbeteren dan start elk trainingsmoment met een duidelijke doelstelling die past bij de beginsituatie van het team. De (mogelijke) doelstellingen die passen bij F-pupillen zijn in het voorgaande hoofdstuk verder uitgewerkt.

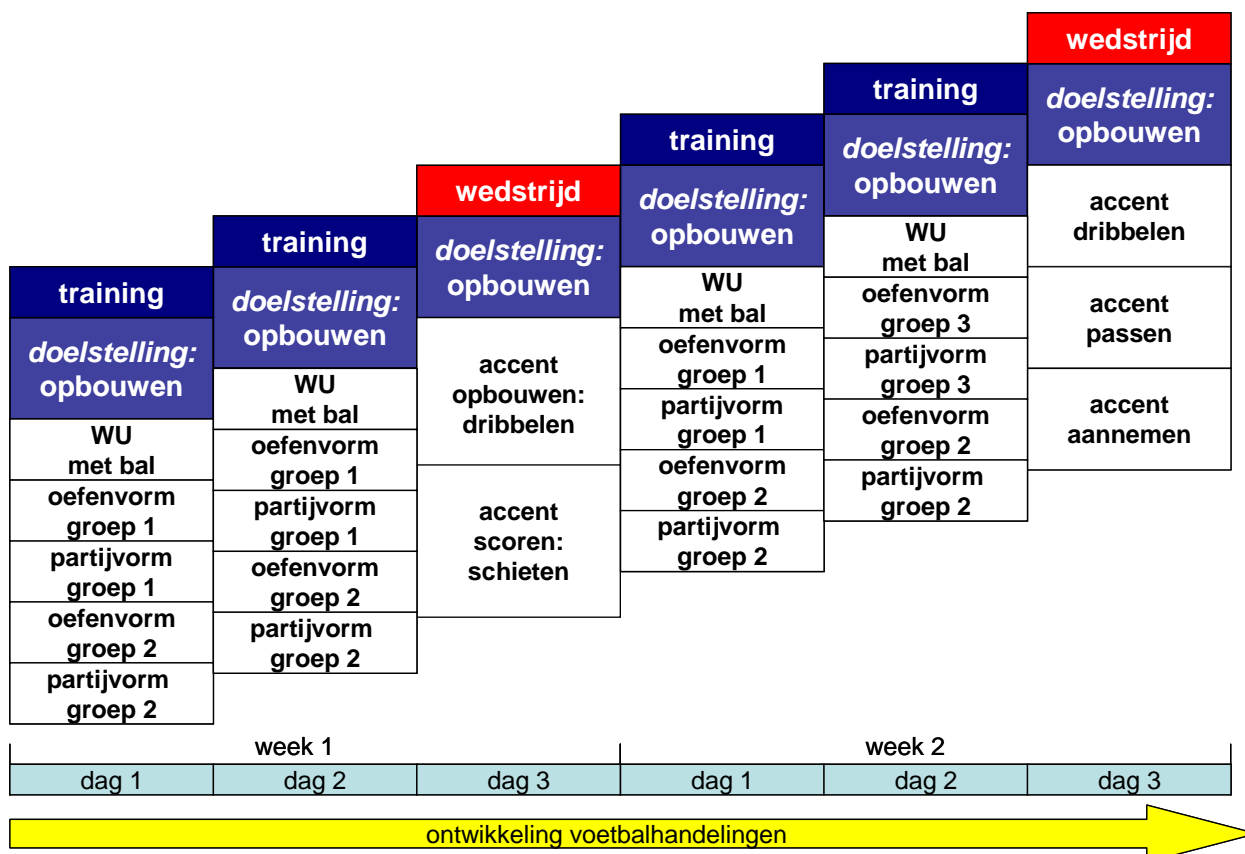
Op basis van het doel van de training maakt de trainer-coach een keuze voor een bepaalde opbouw van een training en kiest hij/zij voor bepaalde oefenvormen. In de praktijk zal blijken dat één trainingsmoment om een bepaald aspect van het spel te verbeteren vaak onvoldoende is om resultaat te boeken.

Om een bepaald aspect van het spel structureel te verbeteren zal de trainer-coach vaak meerdere beïnvloedingsmomenten nodig hebben.

Dit vraagt een planmatige aanpak. Het planmatig beïnvloeden van het aanvallen, verdedigen (en omschakelen) tijdens wedstrijden en trainingen wordt periodiseren genoemd.

Het uiteindelijk doel van deze planmatige aanpak moet zijn dat F-pupillen structureel beter zijn gaan handelen in het aanvallen.

#### 7.3.1 voorbeeld uitwerking periodiseren F-pupillen



## 7.4 opbouw van een training voor E-pupillen

Op basis van de gekozen doelstelling(en) en de beginsituatie van de groep worden trainingsvormen gekozen.

Het voorstel is dat de training voor de F-pupillen ongeveer 60-75 minuten duurt en de volgende opbouw kent:

	algemeen	de spelers	de coach
WU met bal	spelers in de sfeer brengen van de training	spelenderwijs oefenen van handelingen met en zonder bal die passen bij het gekozen accent voor de training	<ul style="list-style-type: none"> <li>- korte inleiding van de training en zo snel mogelijk beginnen</li> <li>- voorbeeld geven / laten voordoen</li> <li>- zorg dat elke speler voldoende aandacht krijgt</li> </ul>
oefenen <b>-1-</b>	op basis van de doelstelling van de training wordt een keuze gemaakt om een vereenvoudiging van 4 tegen 4 te spelen die past bij de gekozen doelstelling en beginsituatie	spelers moeten vaak in een spelsituatie komen waarin de doelstelling getraind kan worden hierbij moet het kunnen lukken, maar ook mislukken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uitleggen van de bedoeling van de oefenvorm (kort)</li> <li>- praatje, plaatje, daadje</li> <li>- checken of spelers de bedoeling begrijpen</li> <li>- en of de oefenvorm past bij de beginsituatie</li> <li>- evt. moeilijker / makkelijker maken</li> <li>- spelers beïnvloeden / laten leren door: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ingrijpen/stopzetten,</li> <li>• vragen stellen &amp; oplossingen laten aandragen,</li> <li>• aanwijzingen geven,</li> <li>• voorbeeld geven / (laten) voordoen.</li> </ul> </li> </ul> eventueel moeilijker of makkelijker maken
toepassen in een partijspel 4 tegen 4 <b>-1-</b>	Controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een in het partijspel 4 tegen 4 (onder meer druk). Is de doelstelling bereikt?  begeleidend coachen van de spelers in het partijspel	toepassen van hetgeen is geleerd tijdens oefenen <b>-1-</b>  leren omgaan met een situatie die dichterbij de wedstrijd is	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uitleggen van de bedoeling en indelen van de teams</li> <li>- checken of spelers de bedoeling begrijpen</li> <li>- eventueel aanpassen van de ruimte (groter / kleiner)</li> <li>- begeleidend coachen</li> </ul>



	algemeen	de spelers	de coach
oefenen <b>-2-</b>	op basis van de doelstelling van de training wordt een keuze gemaakt om een vereenvoudiging van 4 tegen 4 te spelen die past bij de gekozen doelstelling en beginsituatie	spelers moeten vaak in een spelsituatie komen waarin de doelstelling getraind kan worden hierbij moet het kunnen lukken, maar ook mislukken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uitleggen van de bedoeling van de oefenvorm (kort)</li> <li>- praatje, plaatje, daadje</li> <li>- checken of spelers de bedoeling begrijpen</li> <li>- en of de oefenvorm past bij de beginsituatie</li> <li>- evt. moeilijker / makkelijker maken</li> <li>- spelers beïnvloeden / laten leren door: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ingrijpen/stopzetten,</li> <li>• vragen stellen &amp; oplossingen laten aandragen,</li> <li>• aanwijzingen geven,</li> <li>• voorbeeld geven / (laten) voordoen.</li> </ul> </li> </ul> eventueel moeilijker of makkelijker maken
toepassen in een partijspel 4 tegen 4 <b>-2-</b>	Controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een in het partijspel 4 tegen 4 (onder meer druk). Is de doelstelling bereikt?  begeleidend coachen van de spelers in het partijspel	toepassen van hetgeen is geleerd tijdens oefenen <b>-2-</b>  leren omgaan met een situatie die dichterbij de wedstrijd is	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uitleggen van de bedoeling en indelen van de teams</li> <li>- checken of spelers de bedoeling begrijpen</li> <li>- eventueel aanpassen van de ruimte (groter / kleiner)</li> <li>- begeleidend coachen</li> </ul>

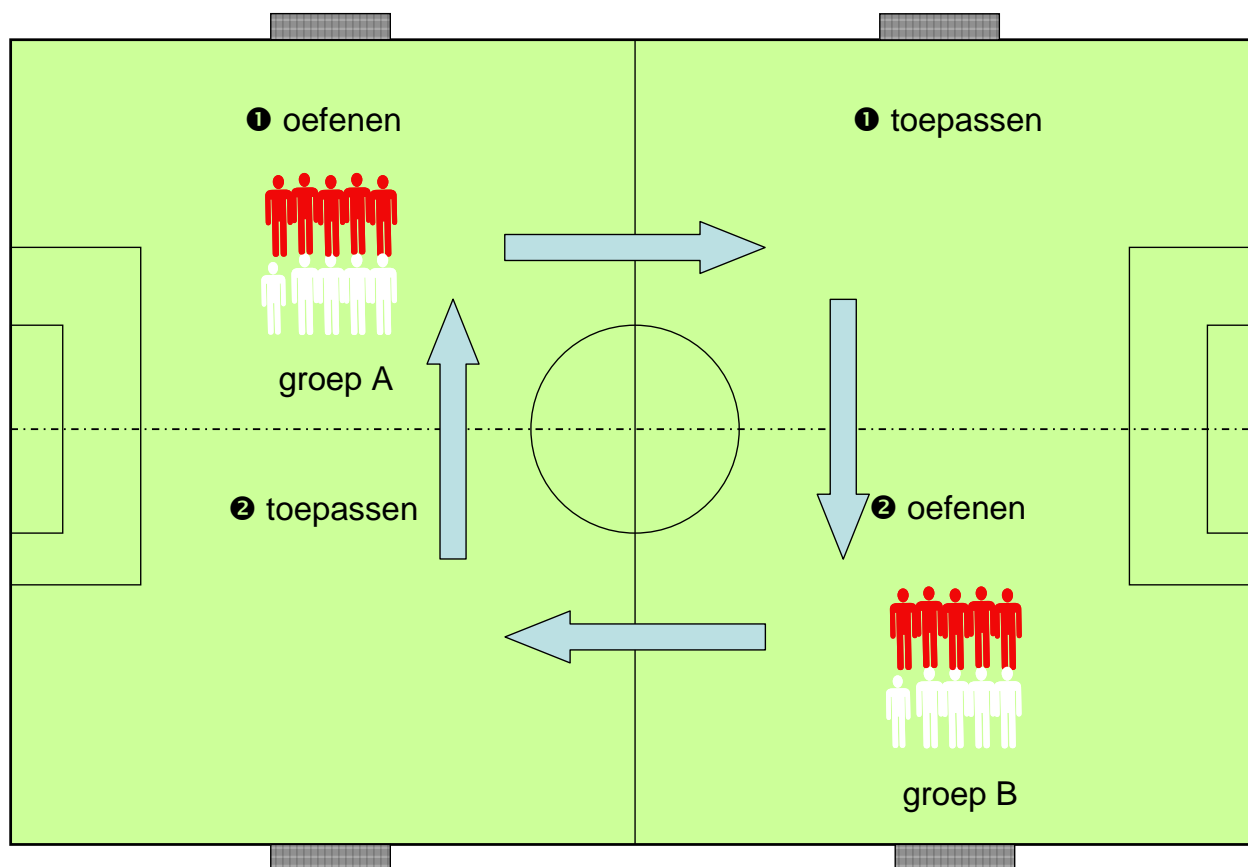
## 7.5 organisatie op het veld

Belangrijk voor een soepele organisatie van de training is dat de trainingsvormen zoveel als mogelijk van te voren op het veld zijn uitgezet, zodat tijdens de training weinig tijd verloren gaat met het klaarzetten en veranderen van de organisatie op het veld.

Bij deze uitwerking wordt er vanuit gegaan dat de trainer-coaches een geheel veld tot hun beschikking hebben en dat er per activiteit gemiddeld tussen de 16 en 20 spelers aanwezig zullen zijn (2 teams tegelijkertijd op één veld).

De organisatie op het veld zou er dan als volgt uit kunnen zien:

**veld indeling 16 - 20 spelers**



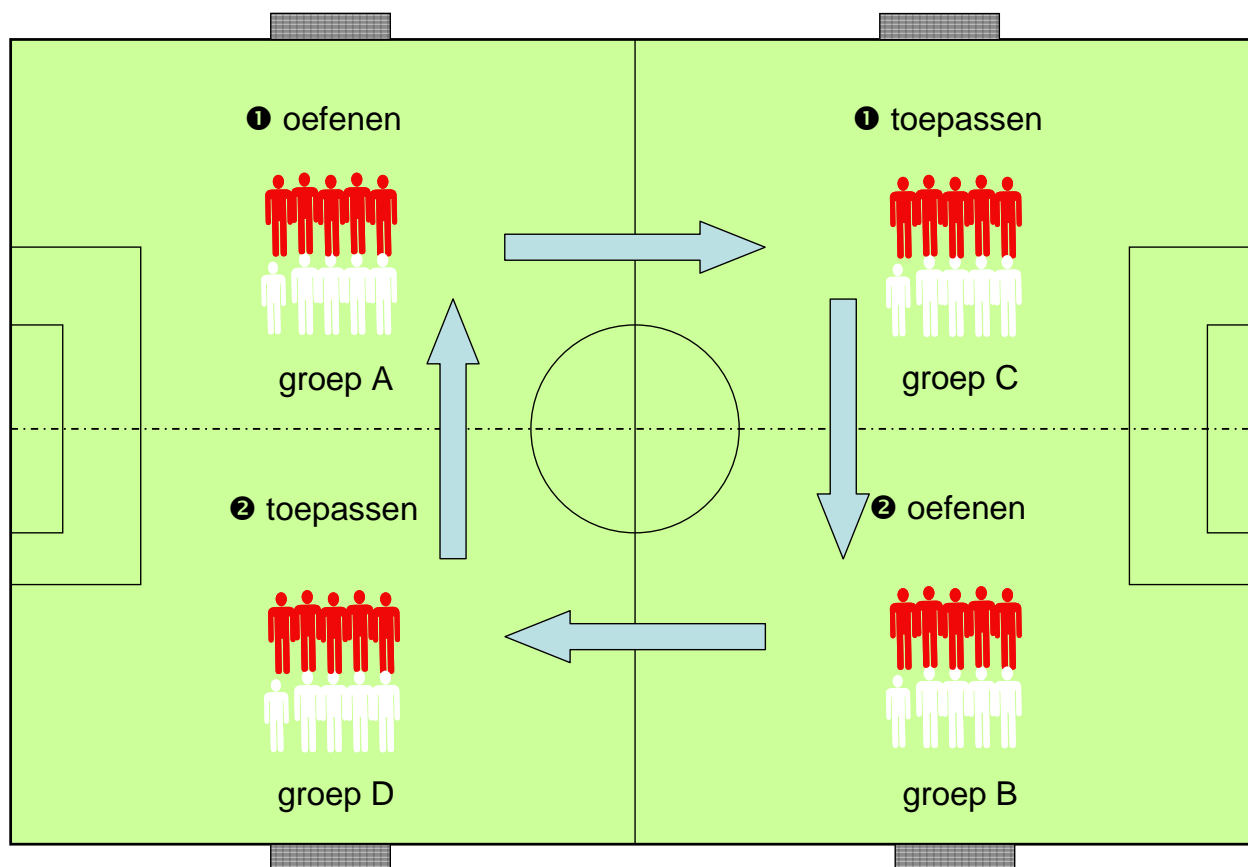
De spelersgroep wordt verdeeld in twee groepen van 8-10 spelers (groep A en B) die:

- ➔ starten met gedurende 15 minuten spelen van een vereenvoudiging van 4 tegen 4 die past bij de doelstelling en het niveau van de groep;
- ➔ daarna wordt het geleerde gedurende 15 minuten toegepast in (een variatie van) 4 tegen 4;
- ➔ vervolgens wordt weer gedurende 15 minuten geoefend in een vereenvoudiging van 4 tegen 4;
- ➔ en uiteindelijk wordt het geleerde gedurende 15 minuten weer toegepast in (een variatie van) 4 tegen 4.

De mogelijkheid bestaat voor de trainer-coach om groep A en groep B naar niveau in te delen.

In de praktijk zou het kunnen voorkomen dat de groep bestaat uit meer dan 20 spelers. De organisatie op basis van 32-40 spelers (4 teams op één veld) zou er als volgt uit zien:

### veld indeling 32 - 40 spelers



De spelersgroep wordt verdeeld in vier groepen van 8-10 spelers

#### groep A en groep B:

- starten met gedurende 15 minuten spelen van een vereenvoudiging van 4 tegen 4 die past bij de doelstelling en het niveau van de groep;
- daarna wordt het geleerde gedurende 15 minuten toegepast in (een variatie van) 4 tegen 4;
- vervolgens wordt weer gedurende 15 minuten geoefend in een vereenvoudiging van 4 tegen 4;
- en uiteindelijk wordt het geleerde gedurende 15 minuten weer toegepast in (een variatie van) 4 tegen 4.

#### groep C en groep D:

- starten met gedurende 15 minuten spelen van (een variatie van) 4 tegen 4;
- op basis van het observeren van de variatie van 4 tegen 4 legt de trainer-coach een aantal accenten binnen een vereenvoudiging van deze 4 tegen 4 vorm;
- vervolgens wordt weer gedurende 15 minuten een (andere) variatie van 4 tegen 4 gespeeld;
- en wordt afgesloten met het op basis van het observeren van deze tweede variatie oefenen van een aantal te verbeteren voetbalhandelingen.

## 8 Trainingsvormen

Uitdraai van de pdf bestanden / trainingsvormen per groep

## 9 Begeleiden

### 9.1 Maken van afspraken

Een trainer-coach maakt afspraken met zijn spelers, binnen en buiten de lijnen. Als je aan spelers vraagt wat ze willen bereiken, zullen ze antwoorden, 'doelpunten maken, de wedstrijd winnen'. Dat gaat niet vanzelf. Omdat je met meerdere spelers hebt te maken, moet je afspreken hoe jullie dat gaan doen. Op welke manier gaan de spelers samenwerken als ze de bal hebben en op welke manier als ze de bal niet hebben. Dus: hoe gaan we verdedigen en hoe gaan we aanvallen? Voor het gemak noemen we dit de 'voetbalafspraken'. Als trainer speel je een belangrijke rol in het leerproces van spelers. Bij de jongste jeugd moeten ze eerst ervaren wat dat nu is: samenwerken en samenspelen. Als ze een beeld hebben wat het spelen in een team nu betekent, kan de trainer zich richten op dat waar het om gaat: beter leren aanvallen, verdedigen en omschakelen. Met als uitgangspunt dat de spelers willen winnen en jij wilt dat daarbij alle spelers met plezier beter leren voetballen.

Daarnaast zijn er afspraken die minder gericht zijn op het voetballen, maar wel belangrijk om te maken. Daarbij kun je denken aan afspraken over: op tijd komen, afmelden, douchen etc., maar ook omgangsregels. Bijvoorbeeld hoe spreken we met elkaar; niet schelden, en bij een team met spelers vanuit verschillende culturen spreken we Nederlands met elkaar etc. Zo zijn er nog veel meer voorbeelden te bedenken.

Als je afspraken maakt met spelers is het goed dat je dat samen doet. Het is niet moeilijk om een lijst met regels te maken. We noemen het echter niet voor niks afspraken. Dingen afspreken doe je met elkaar. Het zijn afspraken die noodzakelijk zijn om het doel, het winnen van wedstrijden, te bereiken. Daarom vindt iedereen het ook zinvol om te doen. Daarnaast is het noodzakelijk vanuit het gezichtspunt van de trainer, die ervoor verantwoordelijk is dat ze met elkaar beter leren voetballen. Het betrekken van spelers bij het maken van een lijst van afspraken, zorgt dat ze zich ook aan de afspraken houden.

De leeftijd van een speler heeft invloed op de manier waarop je afspraken maakt en welke afspraken je maakt. Als je de voetbalafspraken onder de loep neemt, is het duidelijk dat die anders zijn voor bijvoorbeeld pupillen dan voor junioren. De manier waarop je afspraken maakt en wie je daarbij betreft, heeft dus te maken met de leeftijd van de spelers. Vanuit het voorbeeld kun je junioren meer aanspreken op het nakomen van afspraken dan pupillen. Pupillen zijn met betrekking tot een aantal zaken, als bijvoorbeeld: het op tijd komen en afmelden, afhankelijk van hun ouders. Daarom is het goed om ouders op de hoogte stellen van en/of te betrekken bij het maken van afspraken. Bij het niet nakomen van afspraken worden dan óók de ouders daarover geïnformeerd en/of op aangesproken.

Natuurlijk zijn er ook momenten dat afspraken niet worden nagekomen. Als dat afspraken zijn over de manier van voetballen dan kun je daar natuurlijk op trainen. Gaat het over andere zaken, als bijvoorbeeld: het met respect omgaan met de scheidsrechter, dan moet de trainer-coach nadenken over de gevolgen van het niet nakomen van de afspraak. Wordt de speler dan gewisseld, misschien zelfs geschorst (door de club)? Of is een goed gesprek met de speler voldoende?

Afspraken zijn geen zaken die voor nu en altijd gelden. De 'voetbalafspraken', maar ook de andere afspraken zullen regelmatig worden bijgesteld of aangepast. Op basis van je ervaringen tijdens trainingen en wedstrijden met spelers en (eventueel de) ouders is het goed om eerder gemaakte afspraken regelmatig te evalueren.

VOETBAL IS ONS LEVEN

## KNVB

### Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.

Straat nummer – postcode plaats

Postbus nummer, postcode plaats

Telefoon nummer

Fax nummer

E-mail [district@KNVB.nl](mailto:district@KNVB.nl)

Website: [www.KNVB.nl](http://www.KNVB.nl)

Sponsors en mediapartners:

