

Koninklijke Nederlandse Voetbalbond
Zeist

Thema

Leerplan D-Pupillen

Inhoudsopgave

1	Leerplan D-Pupillen	4
1.1	Inleiding	4
1.2	Doelgroep	5
1.3	Doelstellingen	7
2	Wat is voetballen	8
2.1	Voetballen.....	8
2.2	Spelbedoeling	8
2.3	Teamfuncties en teamtaken	8
3	Visie op leren voetballen	10
3.1	Oefenen in relatie tot de wedstrijd	10
3.2	Leerbaarheid vergroten	10
3.3	Mini-, F- en E-pupillen	10
3.4	D-pupillen en C-junioren.....	11
3.5	B-en A-junioren	11
3.6	De individuele speler.....	12
3.7	Tenslotte.....	13
4	Wie zijn D-pupillen? Opleidings- en Coachingsdoelstellingen	15
4.1	inleiding	15
4.2	Kenmerken van D-pupillen (11-13 jarigen).....	16
4.3	Leerdoelen voor D-pupillen in het aanvallen, omschakelen en verdedigen.....	17
4.3.1	aanvallen	17
4.3.2	omschakelen	18
4.3.3	verdedigen.....	18
5	De wedstrijd	19
5.1	inleiding	19
5.2	Teamorganisatie	20
5.3	Basistaken	20
5.4	Coachen van de wedstrijd	75
5.4.1	de plaats van de wedstrijd	75
5.4.2	het lezen van voetballen - het team.....	75
5.4.3	het lezen van voetballen - de individuele speler(s).....	76
5.4.4	het coachen tijdens de wedstrijd	79
6	Doelstellingen voor een training	81
6.1	inleiding	81
6.2	Aanvallen.....	81
6.3	verdedigen.....	84
6.4	omschakelen.....	86
7	De training – planning, organisatie en opbouw	87
7.1	Inleiding	87
7.2	Eisen waaraan elke trainingsvorm moet voldoen.	87
7.3	periodiseren	87
7.3.1	voorbeeld uitwerking periodiseren D-pupillen	88
7.4	opbouw van een training voor D-pupillen.....	90
7.5	organisatie op het veld	91

8	Trainingsvormen	92
9	Begeleiden	93
9.1	Maken van afspraken.....	93

1 Leerplan D–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

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

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 hetzelfde.

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.

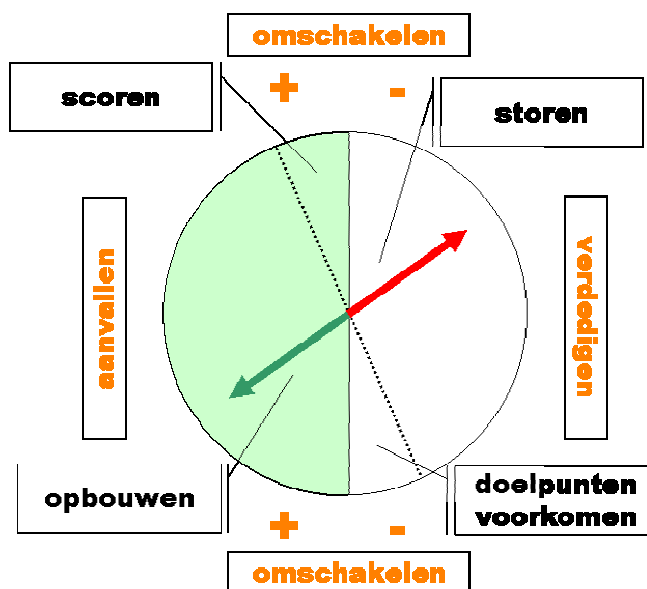
2.3 Teamfuncties en teamtaken

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. 2 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 aanvallende of het verdedigende.

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 voetbaltraining 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?
 - o Kan er worden gescoord, is er sprake van verdedigen, aanvallen en omschakelen?
- Wordt het spel (beter) geleerd?
 - o Zijn (alle) spelers beter geworden in aanvallen, verdedigen en/of omschakelen?
- Wordt er plezier beleefd aan het spel?
 - o 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 enniks minder.

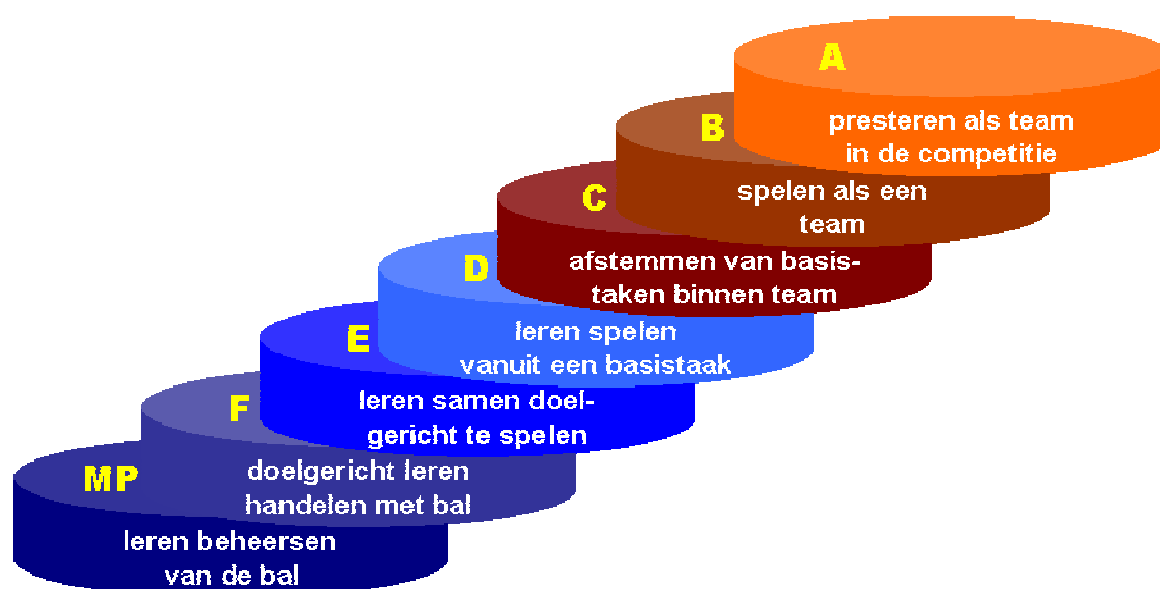
4 Wie zijn D-pupillen? Opleidings- en Coachingsdoelstellingen

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 D-pupillen (kinderen van 11-13 jaar).

Daarbij dient de kanttekening geplaatst te worden dat de stap die een speler kan maken individueel bepaald is. Voor sommige D-pupillen kan gelden dat zij in hun ontwikkeling als voetballer nog de kenmerken vertonen van E-pupillen terwijl anderen spelers juist verder in hun ontwikkeling kunnen zijn dan de gemiddelde D-pupil.

In deze leeftijdscategorie worden belangrijke stappen gezet in het ontwikkelingsproces van de voetballer. Om te beginnen worden de eerste stappen gezet naar het 'echte voetballen'. Echte, officiële afmetingen van het veld en échte, weliswaar op een paar punten aan de leeftijd aangepaste spelregels. De wedstrijd is 11 tegen 11, hetgeen al weer een extra complicerende factor is. Meer opties, meer om op te letten, nog moeilijker om het 'totale plaatje' te kunnen blijven overzien, de grotere afstanden (zowel om te lopen als de bal te verplaatsen), de grote doelen, de buitenspelregel, de corner etcetera. Ook de bal is weer iets zwaarder (maximaal 370 gram, minimaal 320 gram) en de duur van de wedstrijden is 2 x 30 minuten.

Al met al veel wijzigingen ten opzichte van het 'vertrouwde' 7 tegen 7. Vooral door de hierboven genoemde nieuwe omstandigheden waarbinnen het spel gespeeld moet worden, zal het enige tijd in beslag nemen voordat de spelers zich weer optimaal kunnen manifesteren. Deze nieuwe situatie is dan ook weer middel om het handelen van de spelers daaraan te laten aanpassen en verder te ontwikkelen. Het gaat er in deze eerste 11 tegen 11 situatie om dat spelers – gegeven de positie die ze in een elftal innemen – leren wát de bijbehorende taak inhoudt, waarop ze worden aangesproken en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen.

De doelstelling voor deze categorie luidt:
het leren spelen vanuit een basistaak

4.2 Kenmerken van D-pupillen (11–13 jarigen)

De kinderen bevinden zich in de laatste pupillenfase en staan voor de overgang naar de C-junioren. De D-pupil moet aan het eind van deze pupillenfase op een volwaardige manier een Partijspel 11 tegen 11 kunnen spelen. De typische D-pupil bestaat niet, maar de groep waartoe hij behoort heeft een aantal algemeen geldende leeftijdstypische kenmerken. Dit wil zeggen dat deze opgaan voor het merendeel van de groep.

- Een (eerstejaars) D-pupil heeft ideale lichaamsverhoudingen. Dit zorgt voor een probleemloze coördinatie.
- Anders wordt het voor sommige (tweedejaars) D-pupillen. Zij kunnen al te maken krijgen met de zogenaamde groeispurt, een snelle lengtegroei in een relatief korte tijdsperiode. Voor de belasting/belastbaarheid van de speler heeft dit de nodige consequenties.
- De kritiek op de eigen prestaties en die van anderen neemt toe. Ook de trainer kan onder vuur komen te liggen!
- D-pupillen worden zich meer bewust van hun eigen kwaliteiten in relatie tot kwaliteiten van medespelers en tegenstanders (vergelijken)
- Tegelijkertijd kan hij zich in hoge mate gaan spiegelen aan idolen, zie de hoeveelheid aan clubshirts met beroemde spelersnamen in deze leeftijd. Hij stelt hoge eisen aan zichzelf (en aan anderen)
- meer begrip voor het verbeteren en ontwikkelen van de eigen- en teamprestatie. Het team wordt belangrijker
- D-pupillen gaan steeds meer een voorkeur ontwikkelen voor een bepaalde positie / rol binnen het team (keeper, verdediger, middenvelder of aanvaller)
- Een D-pupil is in staat om veel meer wedstrijdgericht te trainen en complexere voetbalsituaties te overzien. Vanwege deze reden spreken partijvormen enorm aan in deze leeftijdscategorie.
- Hij vindt het prettig wanneer hij van de trainer meer individuele aandacht krijgt.

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

Zoals reeds eerder aangegeven is de D-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

"wedstrijd is middel" - leren spelen vanuit een basistaak –		
Aanvallen (doelpunten maken)	Doelstelling	– als team opbouwen om kansen te creëren of de bal te verplaatsen naar de helft van de tegenpartij – als team het benutten van de kansen (scoren) – de aanvallende voetbalhandelingen met of zonder bal zijn al meer gerelateerd aan een rol als keeper, verdediger, middenvelder of aanvaller – bij elke handeling met en zonder bal gaat het er steeds meer om dat handelingen vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid worden uitgevoerd – heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties, grotere afstanden en nieuwe spelregels).
	Algemene Uitgangspunten	– als team met elkaar de ruimte groot maken (in de lengte en breedte van het veld) – dieptespel gaat voor breedtespel (richting) – breedtespel en terugspelen zijn mogelijk voorwaarden voor dieptespel – als team moeten we de bal proberen te houden – als team moeten we de ruimte optimaal bezetten (optimale onderlinge afstanden / veldbezetting)
	Dominante Voetbalhandelingen	– voetbalhandelingen zijn taakspecifiek (keeper, verdediger, middenvelder of aanvaller) – bij elke handeling met en zonder bal gaat het er om dat handelingen vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid worden uitgevoerd (let daarbij op rol van de tegenpartij / tegenstander) – het beheersen van de bal is een middel om samen op te bouwen en te scoren – voorwaarde voor samenwerking is dat spelers zonder bal goed positie kiezen en vrijlopen – eerste stappen in onderlinge afstemming van voetbalhandelingen tussen spelers (bijvoorbeeld het passen in relatie tot het vrijlopen, of het wel of niet maken van een passeeractie)

4.3.2 omschakelen

"wedstrijd is middel" - leren spelen vanuit een basistaak –		
omschakelen	Doelstelling	– zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de nieuwe situatie – op het moment van balverlies snel weer met elkaar verdedigen – op het moment van balverovering snel komen tot aanvallen en kijken of we de tegenpartij kunnen verrassen
	Algemene Uitgangspunten	– snel en doelgericht omschakelen (van verdedigen naar aanvallen of van aanvallen naar verdedigen) – snelle betrokkenheid van een ieder
	Dominante Voetbalhandelingen	Moment van balverovering - 1^{ste} handelingen moeten doelgericht zijn - voor de overige voetbalhandelingen zie aanvallen Moment van balverlies - bal terugveroveren door dichtstbijzijnde speler (s) en/of voorkomen dieptepass - snel tussen de bal en het eigen doel komen (positie kiezen) - voor de overige voetbalhandelingen (zie verdedigen)

4.3.3 verdedigen

"wedstrijd is middel" - leren spelen vanuit een basistaak –		
Verdedigen (doelpunten voorkomen)	Doelstelling	– als team storen om kansen van de tegenpartij te voorkomen – als team doelpunten voorkomen – de verdedigende voetbalhandelingen zijn al meer gerelateerd aan een rol als keeper, verdediger, middenvelder of aanvaller – het gaat er om dat handelingen vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid worden uitgevoerd – heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties, grotere afstanden en nieuwe spelregels).
	Algemene Uitgangspunten	– Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen (=teamfunctie) gericht op het voorkomen van doelpunten (wat) – ruimte met elkaar klein maken (in de lengte en breedte van het speelveld) / kleine onderlinge afstanden, elkaar kunnen helpen – druk op de balbezittende speler krijgen / houden – kort dekken in de buurt van de bal – rug- ruimtedekking verder van de bal vandaan – nuttig blijven / iedereen heeft een rol in het verdedigen – handelen binnen de spelregels
	Dominante Voetbalhandelingen	– voetbalhandelingen zijn taakspecifiek (keeper, verdediger, middenvelder of aanvaller) – het gaat er om dat de handelingen vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en de juiste snelheid worden uitgevoerd (rol tegenstander) – tackelen, de sliding, het blokkeren, het koppen, rugdekking geven, het jagen, etc. zijn handelingen die centraal staan – betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bijvoorbeeld de samenwerking tussen de laatste linie en doelverdediger in het verdedigen van de ruimte tussen laatste linie en doelverdediger)

5 De wedstrijd

5.1 inleiding

Belangrijkste kenmerk is dat er in de D-pupillen een aanvang wordt gemaakt met het spelen in een 11 tegen 11 situatie. De échte wedstrijd dus. Het 'team' krijgt hoe langer hoe meer betekenis. De doelstelling voor deze leeftijdscategorie is het leren spelen vanuit een bepaalde taak in een elftal, de zogenaamde basistaak. Al wat in F- en E-pupillen is geleerd, is op grond van het spelen in 11 tegen 11, toe aan een soort resetting, een heroriëntatie en aanpassing aan de nieuwe situatie. Een groter veld, grotere onderlinge afstanden, meer spelers, de buitenspelregel en dergelijke maken dat er weer enige tijd mee gemoeid is om spelers hun handelingsarsenaal aan te laten passen en te ontwikkelen.

Het zal daarbij duidelijk zijn dat het resultaat van de wedstrijd daarbij volkomen ondergeschikt is aan leren samen aanvallen, verdedigen en omschakelen.

De centrale opdracht is dan ook dat, vanuit allerlei al dan niet toevallige en onvoorspelbare situaties, D-pupillen steeds weer proberen om door middel van samenspel kansen te creëren en deze kansen proberen te benutten. De spelers van de tegenpartij proberen natuurlijk het tegenovergestelde te bewerkstelligen.



De wedstrijd is het ultieme middel om spelers van deze leeftijd te leren voetballen. Hierin wordt duidelijk wát een speler kan, nog niet kan of dat hij helemaal niet geschikt is voor een bepaalde taak. Verantwoordelijkheid willen en kunnen nemen voor een bepaalde taak, gegeven een positie in een team, is een te ontwikkelen aspect waar de coach zijn handen vol aan heeft. Steeds weer zal hij aangeven, herhalen en corrigeren hoe een speler beter, en efficiënter kan handelen gegeven zijn taak. Uiteraard moet de coach een beeld hebben van wat een speler moet brengen gegeven zijn positie. Hieronder is per positie in het elftal en per teamfunctie uitgewerkt hoe de verschillende taken eruit zien.

De (basis) taken van het team zijn, per linie en per positie uitgewerkt. Daarbij is het van belang is dat de coach er voor zorgt dat een D-pupil stap voor stap meer inzicht krijgt in zijn taak. Voor een aantal van de taken geldt dat deze pas later aan de orde zullen komen (C-, B-, of A-junioren).

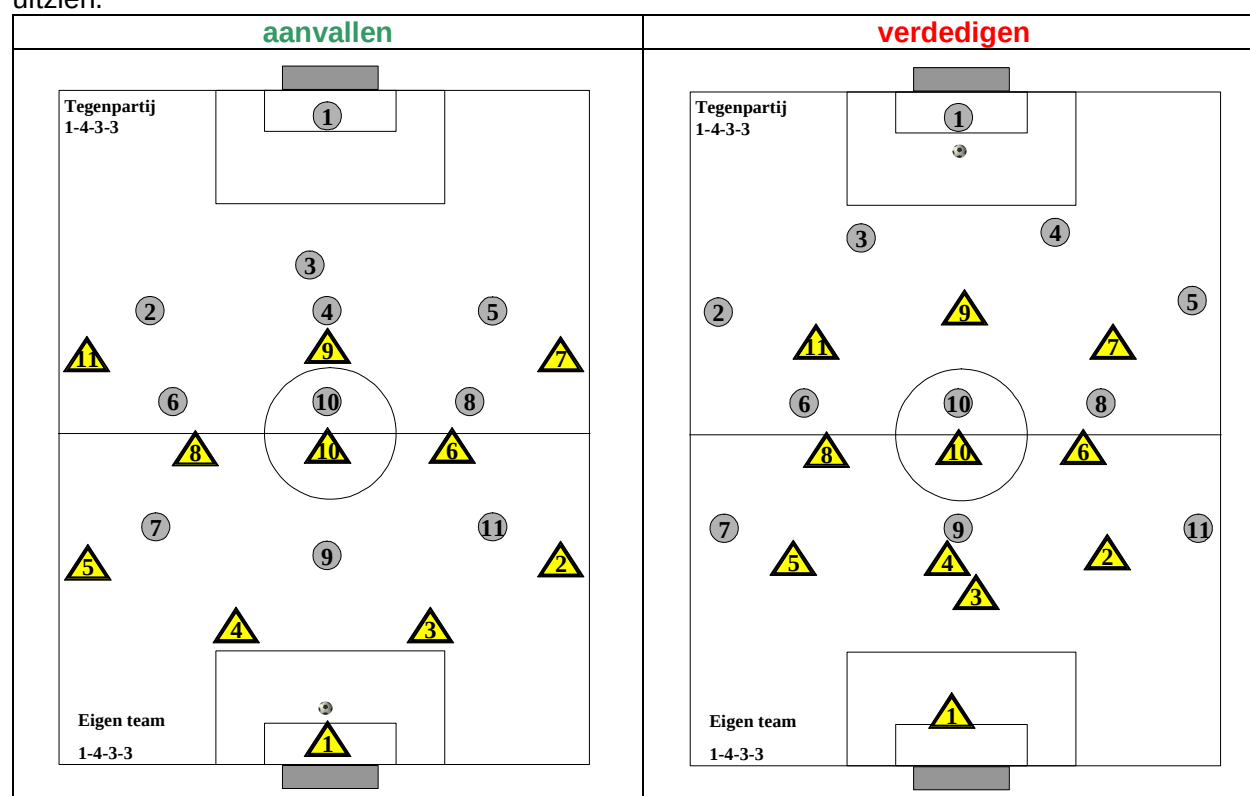
5.2 Teamorganisatie

Als uitgangspunt is genomen dat beide teams spelen in een 1:4:3:3 teamorganisatie met een vrije verdediger en 3 middenvelders op lijn (vlak middenveld).

Naar mate de spelers meer gewend zijn aan het spelen van 11 tegen 11 en verder zijn in hun ontwikkelingsproces (C-, B- en A-junioren) zal de onderlinge veldbezetting en taakverdeling specifiekere worden uitgewerkt.

Zo kan een coach van de B-junioren er voor kiezen om binnen een 1:4:3:3 teamorganisatie te spelen met 4 verdedigers op lijn (zone verdediging), met de punt naar voren of naar achteren op het middenveld en met 3 spitsen die veelvuldig wisselen van positie. Dit betekent dan ook een specifiekere uitwerking van de basistaken.

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' het team, de linie en de de spelers op de verschillende posities in het team hebben te vervullen, zijn op de volgende pagina de globale 'taakgebieden' nader uitgewerkt. Geen keurslijf, maar meer een referentiekader van waaruit de coach (of coach in wording) enig inzicht in de diverse basistaken kan ontwikkelen.

Leerplan D-Pupillen

(basis) taken:	Verdedigen:	omschakelen:	Aanvallen:
Als team	samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren ➤ speelruimte zo klein mogelijk maken – naar bal toe (pressen) – naar eigen doel toe (inzakken) – naar zijkanten toe (knijpen) ➤ druk op de balbezittende tegenstander houden ➤ scherp dekken in de omgeving van de bal ➤ rug- / ruimtedekking geven verder van de bal af ➤ zo lang mogelijk nuttig blijven ➤ geen overtredingen maken	snel omschakelen na balverlies: ➤ counter voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke lange bal ➤ rest van het team komt snel in positie (geen treurmoment) na verovering kijken of: ➤ direct een kans creëren door de bal snel diep te spelen of ➤ balbezit houden en komen tot een goede opbouw	Opbouwen om kansen te creëren Doelpunten maken ➤ Speelruimte zo groot mogelijk maken – Breedte – diepte ➤ diep denken en zo mogelijk diep spelen ➤ bal houden ➤ principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding voor dieptespel / dieptepass ➤ optimale veldbezetting

(basis) taken:	Verdedigen:	omschakelen:	Aanvallen:
Verdediging (1) (2) (3) (4) (5)	➤ afschermen / verdedigen gevaarlijk ruimte tussen keeper en laatste linie ➤ ruimte klein maken en houden (niet te snel inzakken) ➤ herkennen van moment lange bal tegenpartij ➤ hoe dicht bij het eigen doel, hoe scherper 2,4, en 5 moeten dekken (onderlinge) rugdekking (m.n. 3) ➤ slim verdedigen, geen overtredingen ➤ elkaar coachen	na balverlies: ➤ zo snel mogelijk omschakelen. ➤ speler dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal. ➤ knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden. na verovering kijken of: ➤ direct dieptepass mogelijk? ➤ diepgaande spelers, buitenspel? ➤ uitwaaieren, positiespel spelen. ➤ andere spelers dan balbezitter moeten initiatief tonen.	➤ keuze opbouw lang / laatste linie mede afhankelijk van tegenpartij ➤ foutloos in de opbouw spelen - geen onnodig balverlies ➤ positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten ➤ hoge balsnelheid ➤ steeds bedoeling hebben speler(s) vrij te spelen ➤ elkaar coachen
doelverdediger (1)	• positie kiezen bij schoten, voorzetten en duel 1 tegen 1 • verwerken van de bal (handelingen met bal) - vallen, vangen, tippen en stompen • organiseren van de verdediging (coachen) in het algemeen en specifiek bij spelhervattingen.	na balverlies: • snel in positie komen om het doel (weer) te kunnen verdedigen • anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld (rugdekking / doel verkleinen) na verovering kijken of: • direct dieptepass mogelijk? • goede voortzetting	• diep denken, diep spelen, meedoen in het positiespel • goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap of doeltrap. • geen risico's nemen • organiseren en bewaken van de restverdediging (coachen)

Leerplan D-Pupillen

(basis) taken:	Verdedigen:	omschakelen:	Aanvallen:
Vrije verdediger (3)	• rugdekking verzorgen centraal en aan de zijkanen • oppakken doorkomende middenvelders • scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels • organiseren van de verdediging (coachen)	na balverlies: • snel in positie komen om (weer) rugdekking te kunnen geven • anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld na verovering kijken of: • direct dieptepass mogelijk? • goede voortzetting d.m.v. (diepte) pass of indribbelen.	• zorgen voor een man extra om tot een goede opbouw te komen. • inspelen (over de grond / door de lucht) van spitsen, middenvelders, verdedigers • op het moment dat de lange bal wordt gespeeld aansluiten • (op het juiste moment) inschuiven op het middenveld • aanspeelbaar zijn om terugpass mogelijk te maken • coachen van medespelers.
Mandekkers rechts (2) / centraal (3) / links (5)	• directe tegenstander dekken (binnenkant - tussen tegenstander en het doel) • dicht bij eigen doel kort dekken • scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels • schoten op doel blokkeren • gevaarlijkste tegenstander overnemen • knippen/rugdekking geven	na balverlies: • snel in positie komen en directe tegenstander dekken • anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld na verovering kijken of: • direct dieptepass mogelijk? • goede voortzetting d.m.v. (diepte) pass of indribbelen.	• positiekiezen (vrijlopen, aanbieden) • met de juiste snelheid inspelen van medespelers (diep denken / diep doen) • verplaatsen van het spel. • terugpass mogelijk maken. • mee aansluiten richting middenlijn bij lange bal van de keeper. • geen risico's nemen.

(basis) taken:	Verdedigen:	omschakelen:	Aanvallen:
Middenveld (6) (8) (10)	➤ linies kort op elkaar – afstand middenveld / spitsen – en afstand middenveld / verdediging ➤ positie kiezen tussen middenvelders van de tegenpartij en eigen doel ➤ druk op de bal houden / agressief, maar met verstand ➤ scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels ➤ 2e bal winnen ➤ naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen ("knippen"). ➤ slim verdedigen, geen overtredingen ➤ elkaar coachen	na balverlies: ➤ zo snel mogelijk omschakelen. ➤ speler dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal. ➤ knippen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden. na verovering kijken of: ➤ direct dieptepass mogelijk? ➤ diepgaande spelers, buitenspel? ➤ uitwaaieren, positie spel spelen. ➤ andere spelers dan balbezitter moeten initiatief tonen.	➤ schakel tussen verdediging en aanval - dienende rol. ➤ alles gericht op realiseren van scoringskansen ➤ één of twee middenvelder(s) ondersteunen de spitsen - de andere middenvelder(s) bewaken restverdediging (controlerend) ➤ geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal ➤ positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten ➤ hoge balsnelheid ➤ elkaar coachen

Leerplan D-Pupillen

(basis) taken:	Verdedigen:	omschakelen:	Aanvallen:
Middenvelder rechts (6) / links (8)	• in de eigen zone spelen en positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel • kort dekken in de omgeving van de bal • druk op de balbezittende tegenstander - dieptepass voorkomen en niet laten uitspelen • scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels • (naar kant van de bal toe) rugdekking geven en ruimte wegnemen. • gevaarlijkste tegenstander overnemen • als op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden	na balverlies: • zo snel mogelijk omschakelen. • speler dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal • snel in positie komen en directe tegenstander dekken • snel rugdekking geven en ruimte wegnemen na verovering kijken of: • direct dieptepass mogelijk? • diepgaande spelers, buitenspel? • eventueel zelf loopactie in de diepte (omzeilen buitenspel). • uitwaaieren, positiespel spelen.	• controlerende taak, balans • ruimte creëren om tot goed positiespel te komen. • niet lopen met de bal (balverlies). • geen risico's (breedtepasses) • niet steeds vóór de linker- en rechterspits de ruimte dicht lopen. • Bij aanval aan de andere kant opduiken in het strafschopgebied of positie kiezen voor afvallende bal (kopkracht/schieten van afstand).
Middenvelder centraal (10)	• in de eigen zone spelen en positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel • kort dekken in de omgeving van de bal • druk op de balbezittende tegenstander - dieptepass voorkomen en niet laten uitspelen • scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels • (naar kant van de bal toe) rugdekking geven en ruimte wegnemen. • opvangen inschuivende centrale verdediger tegenpartij. • als op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden	na balverlies: • zo snel mogelijk omschakelen. • speler dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal • snel in positie komen en directe tegenstander dekken • snel rugdekking geven en ruimte wegnemen na verovering kijken of: • direct dieptepass mogelijk? • diepgaande spelers, buitenspel? • eventueel zelf loopactie in de diepte (omzeilen buitenspel). • uitwaaieren, positiespel spelen.	• kiezen van de juiste positie, niet te diep spelen / dienend ten opzichte van de centrale spits. • ruimte creëren om tot goed positiespel te komen. • niet lopen met de bal (balverlies). • geen risico's (breedtepasses) • komen in scoringspositie (opduiken in het strafschopgebied of positie kiezen voor afvallende bal) • maken van doelpunten

Leerplan D-Pupillen

(basis) taken:	Verdedigen:	omschakelen:	Aanvallen:
Spitsen (7) (9) (11)	➡ bij opbouw tegenpartij terugzakken tegen middenveld aan (ruimte met elkaar klein maken) ❖ inzakken eigen helft ❖ inzakken kop cirkel ❖ druk vooruit zetten ➡ positie kiezen tussen verdedigers van de tegenpartij en eigen doel - verantwoordelijk voor de 4 verdedigers. ➡ opbouw tegenstander afschermen en dieptepass voorkomen ➡ juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten ➡ druk op de bal houden / agressief, maar met verstand ➡ naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen ("knijpen"). ➡ elkaar coachen	na balverlies: ➡ zo snel mogelijk omschakelen. ➡ speler dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal. ➡ knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden. na verovering kijken of: ➡ je direct kunnen scoren ➡ of dat je een medespeler kan laten scoren ➡ loopacties in de diepte - let op buitenspel ➡ uitwaaiëren, positiespel spelen.	➡ veldbezetting optimaal houden (veld zo groot mogelijk houden) ➡ variatie in de wijze van vrijlopen (afwisselend in de bal of juist in de diepte) ➡ (steeds) aanspeelbaar zijn voor de dieptepass of pass of de grond ("lezen van de opbouw") ➡ creëren van kansen door het maken van een individuele actie, een (korte) combinatie en/of het geven van een voorzet. ➡ bij voorzetten van de (andere) zijkant opduiken in de 16 meter. ➡ maken van doelpunten
Vleugelspitsen rechts (7) / links (11)	• veldbezetting: ruimte klein maken (naar binnen knijpen) • niet <u>alleen</u> verantwoordelijk voor directe tegenstander • ruimte op middenveld verdedigen (knijpen) • dieptepass voorkomen (dwingen tot breedtepass) • niet laten uitspelen, tijd winnen, zodat medespelers kunnen herstellen • overnemen andere (gevaarlijkere) tegenstander • bal veroveren	na balverlies: • zo snel mogelijk omschakelen. • dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal. • knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden. na verovering kijken of: • je direct kunnen scoren • of dat je een medespeler kan laten scoren • loopacties in de diepte (breed of binnendoor) - let op buitenspel • ruimte zo snel mogelijk groot maken (uitwaaiëren)	• positiekiezen/ruimte creëren • vrijlopen, aanbieden breed en diep ("lezen van de opbouw") • individuele actie/1-2 combinatie • voorzetten geven • bij voorzetten van de andere kant erbij zitten • doelpunten scoren

Leerplan D-Pupillen

(basis) taken:	Verdedigen:	omschakelen:	Aanvallen:
Spits centraal (9)	• veld klein maken en i.s.m. de vleugelspitsen opbouw tegenpartij storen/afschermen. • dwingen tot breedtepass / dieptepass wegnemen. • niet laten uitspelen • druk op balbezitter, juiste moment aanval op de bal. • opvangen van opkomende verdediger	na balverlies: • zo snel mogelijk omschakelen. • dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal. • niet uitgespeeld worden. na verovering kijken of: • je direct kunnen scoren • of dat je een medespeler kan laten scoren • loopacties in de diepte - let op buitenspel • ruimte zo snel mogelijk groot maken	• vrijlopen, aanbieden ("lezen van de opbouw") • alert zijn op de dieptepass • individuele actie/1-2 combinatie • in scoringspositie komen • scoren van doelpunten • ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen

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	Opbouwen	eigen helft dichtbij het eigen doel	Creëert scoringskans	uitstekend
			Opbouw gaat over naar helft tegenpartij	goed
			Houdt balbezit op eigen helft / dichtbij eigen doel	voldoende
			Lijdt balverlies	onvoldoende
	Opbouwen	helft tegenpartij dichtbij doel tegenpartij	Scoort	uitstekend
			Creëert scoringskans	goed
			Houdt balbezit op helft tegenpartij / dichtbij doel tegenpartij	voldoende
			Lijdt balverlies	onvoldoende
	Scoren		Scoort	uitstekend
			Scoort niet	onvoldoende

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

De bedoeling van de wedstrijd 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.

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: aannemen, passen, 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, geven van dekking etc. Ook hierbij 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 kunnen binnen de club gebruikt worden om periodiek de kwaliteiten (en ontwikkelpunten) van spelers in beeld te brengen. op basis van deze ingevulde formulieren is het mogelijk om de ontwikkeling van een speler in beeld te brengen. Daarnaast kunnen deze formulieren ook gebruikt worden voor de teamindeling van het komende seizoen.

Aanvallen: (opbouwen en scoren)

Uitstekend: handeling leidt tot doelpunt

Goed of uitstekend (afhankelijk van situatie): handeling leidt tot scoringskans

Voldoende: handeling leidt tot balbezit houden

Onvoldoende: handeling leidt tot balverlies

NB: beoordelingen zijn een gemiddelde van een aantal wedstrijden in een bepaalde periode

	U	G	V	O	Toelichting
Is in staat individueel de bal te behouden <u>handelingen:</u> aan- en meenemen, dribbelen, passen, passeren, afschermen					
Is in staat de bal te behouden d.m.v. samenspel <u>handelingen:</u> passen, bal afschermen, aan- en meenemen, vrijlopen om aanspeelbaar te zijn, weglopen om ruimte te maken					
Komt in scoringspositie en scoort <u>handelingen:</u> dribbelen, passeren, schieten, koppen, vrijlopen, positiekiezen voor het doel					
Creëert scoringskansen voor anderen <u>handelingen:</u> (diepte)pass, steekpass, voorzet, kaats, weglopen om ruimte te creëren					
Totaalbeeld aanvallen:					

Verdedigen: (storen / doelpunten voorkomen)

Uitstekend: handeling leidt tot balverovering

Goed of uitstekend (afhankelijk van situatie): handeling leidt tot voorkomen doelpunt

Voldoende: handeling leidt tot ophouden van de aanval

Onvoldoende: doet geen handeling / handeling leidt tot scoringskans of een doelpunt voor de tegenpartij

	U	G	V	O	Toelichting
Helpt mee met het storen van de opbouw van tegenpartij <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					
Verovert de bal <u>handelingen:</u> pass onderscheppen, sliding maken of tackelen, blokken, bal afpakken, meelopen met de balbezitter					
Voorkomt doelpunten <u>handelingen:</u> pass onderscheppen, sliding maken of tackelen, blokken, bal afpakken, , meelopen met de balbezitter					
Totaalbeeld verdedigen:					

Omschakelen(naar aanvallen / naar verdedigen)

	U	G	V	O	Toelichting
Is zo snel mogelijk weer betrokken bij de nieuwe situatie <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					
Totaalbeeld omschakelen:					

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 voetbalproblemen 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 coach-doelstelling 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 D-pupillen op diverse niveau in Nederland is de KNVB tot de conclusie gekomen dat er in het aanvallen en in het verdedigen 5 veel voorkomen voetbalproblemen zijn te onderscheiden.

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

Daarbij is tevens in 6.2 (voor het aanvallen) en 6.3 (voor het verdedigen) aangegeven welke oefenvormen geschikt zijn om deze voetbalhandelingen te ontwikkelen.

In hoofdstuk 8 zijn de verschillende trainingsvormen verder uitgewerkt.

6.2 Aanvallen

groep 1

mijn team leidt in de opbouw vaak en snel balverlies het verbeteren van het positiespel in de opbouw passen, aannemen, positie kiezen en vrijlopen	
4 tegen 4 met 4 doeltjes vorm 1.1	
vereenvoudigingen	
vormen richting doel / lijn	positiespelen
4 tegen 3 met 4 kleine doeltjes vorm 1.2	5 tegen 3 positiespel vorm 1.5
	5 tegen 2 positiespel vorm 1.6
3 tegen 2 met 4 kleine doeltjes vorm 1.3	4 tegen 2 positiespel vorm 1.7
	3 tegen 1 positiespel vorm 1.8
2 tegen 1 met 3 doeltjes vorm 1.4	

groep 2

Mijn team speelt in de opbouw de bal zelden goed en op het juiste moment diep. Hierdoor creëert mijn team (te) weinig kansen.

Het verbeteren van het op de juiste momenten diep spelen in de opbouw om van daaruit kansen te creëren.

passen, aannemen, dribbelen, positie kiezen en vrijlopen

4 tegen 4 lang smal veld

vorm 2.1

vereenvoudigingen

vormen richting grote doel / klein doeltje		positiespelen
4 tegen 3 3 tegen 2 → 1 tegen 1 → 4 tegen 3 smal veld met klein doeltjes vorm 2.3	4 tegen 3 3 tegen 2 → 1 tegen 1 → 4 tegen 3 smal veld met grote doelen vorm 2.2	5 tegen 3 - lang smal veld - (vorm uitwerken) vorm 2.6
		5 tegen 2 - lang smal veld - (vorm uitwerken) vorm 2.7
3 tegen 2 2 tegen 1 → 1 tegen 1 → 3 tegen 2 smal veld met kleine doeltjes vorm 2.5	3 tegen 2 2 tegen 1 → 1 tegen 1 → 3 tegen 2 smal veld met grote doelen vorm 2.4	4 tegen 2 - lang smal veld - (vorm uitwerken) vorm 2.8

groep 3

Mijn spelers komen tijdens het opbouwen regelmatig in een één tegen één situatie, maar komen hun directe tegenstander zelden voorbij en leiden vaak balverlies.

Het verbeteren van het uitspelen van de één tegen één situatie om zodoende kansen te creëren.

aannemen, dribbelen, passen, positie kiezen en vrijlopen

4 tegen 4 met 2 lijnvoetbal

vorm 3.1

vereenvoudigingen

4 tegen 3 lijnvoetbal vorm 3.2	
2 tegen 2 lijnvoetbal vorm 3.4	2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen vorm 3.3
1 tegen 1 lijnvoetbal vorm 3.6	1 tegen 1 (+k) tegenstander van voren richting groot doel vorm 3.5
1 tegen 1 met 4 doeltjes vorm 3.7	1 tegen 1 (+k) tegenstander van opzij richting groot doel vorm 3.8

groep 4

Mijn team bereikt tijdens het opbouwen regelmatig de achterlijn alleen is de voorzet daarna onvoldoende en/of wanneer deze wel goed is worden de kansen niet goed afgemaakt. Het verbeteren van het creëren en benutten van kansen wanneer een speler de achterlijn heeft gehaald. <u>aannemen, passen (voorzet), positie kiezen en vrijlopen, koppen en schieten</u>		
4 (+k) tegen 4 (+k) met 2 grote doelen accent koppend scoren vorm 4.1		
vereenvoudigingen		
4 tegen 3 (+k) breed en kort veld grote doelen vorm 4.2		
vrije voorzet 2 + k tegen 2 + k grote doelen vorm 4.3		ingooi / inwerpen 2 + k tegen 2 + k grote doelen vorm 4.6
3 tegen 2 (+k) breed en kort veld grote doelen vorm 4.4		
vrije voorzet 2 + k tegen 1 + k grote doelen vorm 4.5		ingooi / inwerpen 2 + k tegen 1 + k (vorm uitwerken) vorm 4.7

groep 5

Mijn team creëert voldoende kansen alleen worden deze kansen te weinig benut. Het verbeteren van het scoren (het benutten van de kansen) <u>aannemen, dribbelen, schieten, passen, positie kiezen en vrijlopen</u>		
4 (+k) tegen 4 (+k) met 2 grote doelen vorm 5.1		
vereenvoudigingen		
4 (+k) tegen 3 (+k) grote doelen vorm 5.2		
3 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen vorm 5.3		
2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen vorm 5.4 = vorm 3.3		
2 (+k) tegen 1(+k) grote doelen vorm 5.5		
1 tegen 1 (+k) tegenstander van voren grote doelen vorm 5.6 = vorm 3.5		
1 tegen 1 (+k) tegenstander van opzij grote doelen vorm 5.7 = vorm 3.6		

6.3 verdedigen

groep 1

Mijn team is zelden in staat om de opbouw van de tegenpartij goed te storen, de tegenpartij creëert veel kansen en mijn team verovert zelden de bal. Het verbeteren van het storen van de opbouw van de tegenpartij en het op de juiste momenten veroveren van de bal. <u>ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking</u>	
4 tegen 4 met 4 doeltjes vorm 1.1	
vereenvoudigingen	
vormen richting doel / lijn	positiespelen
4 tegen 3 met 4 kleine doeltjes vorm 1.2	5 tegen 3 positiespel vorm 1.5
3 tegen 2 met 4 kleine doeltjes vorm 1.3	4 tegen 2 positiespel vorm 1.7

groep 2

De tegenpartij creëert vaak kansen doordat mijn team onvoldoende in staat is om dieptespel in de opbouw van de tegenpartij te voorkomen en onvoldoende verdedigt nadat de bal diep is gespeeld. Het verbeteren van het voorkomen van dieptespel in de opbouw van de tegenpartij en het beter verdedigen nadat de bal door de tegenpartij is diep gespeeld. <u>ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking, tegenhouden van de bal</u>		
4 tegen 4 lang smal veld vorm 2.1		
vereenvoudigingen		
vormen richting grote doel / klein doeltje		positiespelen
4 tegen 3 3 tegen 2 → 1 tegen 1 → 4 tegen 3 smal veld met klein doeltjes vorm 2.3	4 tegen 3 3 tegen 2 → 1 tegen 1 → 4 tegen 3 smal veld met grote doelen vorm 2.2	5 tegen 3 - lang smal veld - (vorm uitwerken) vorm 2.6
		4 tegen 2 - lang smal veld - (vorm uitwerken) vorm 2.8

groep 3

Mijn spelers worden in de één tegen één situatie vaak makkelijk uitgespeeld en veroveren zelden de bal waardoor de tegenpartij kansen creëert.

Het verbeteren het verdedigen in de één tegen één situatie en het op de juiste momenten veroveren van de bal.

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

4 tegen 4 met 2 lijnvoetbal
vorm 3.1

vereenvoudigingen

4 tegen 3 lijnvoetbal vorm 3.2	
2 tegen 2 lijnvoetbal vorm 3.4	2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen vorm 3.3
1 tegen 1 lijnvoetbal vorm 3.6	1 tegen 1 (+k) tegenstander van voren richting groot doel vorm 3.5
1 tegen 1 met 4 doeltjes vorm 3.7	1 tegen 1 (+k) tegenstander van opzij richting groot doel vorm 3.8

groep 4

De tegenpartij creëert regelmatig kansen en maakt doelpunten door het geven van een voorzet van de zijkant het vervolgens benutten van de kansen.

Het verbeteren van het storen van de opbouw waardoor de tegenpartij niet zo makkelijk een voorzet kan geven en het voorkomen van doelpunten wanneer de tegenpartij en kans krijgt.

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
accent koppend scoren
vorm 4.1

vereenvoudigingen

4 tegen 3 (+k) breed en kort veld grote doelen vorm 4.2	
vrije voorzet 2 + k tegen 2 + k grote doelen vorm 4.3	ingooi / inwerpen 2 + k tegen 2 + k grote doelen vorm 4.6
3 tegen 2 (+k) breed en kort veld grote doelen vorm 4.4	

groep 5

De tegenpartij creëert veel kansen en maakt makkelijk doelpunten. Het verbeteren van storen van de opbouw van de tegenpartij en het voorkomen van doelpunten. <u>ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking, tegenhouden van de bal</u>	
4 (+k) tegen 4 (+k) met 2 grote doelen vorm 5.1	
vereenvoudigingen	
	4 (+k) tegen 3 (+k) grote doelen vorm 5.2
	3 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen vorm 5.3
	2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen vorm 5.4 = vorm 3.3
	1 tegen 1 (+k) tegenstander van voren grote doelen vorm 5.6 = vorm 3.5
	1 tegen 1 (+k) tegenstander van opzij grote doelen vorm 5.7 = vorm 3.6

6.4 omschakelen

Voor D-pupillen is het nog niet relevant om al specifiek te gaan trainen op het beter / sneller omschakelen. Spelers moeten in deze fase van hun ontwikkeling eerst leren hoe ze vanuit een bepaalde taak binnen het team samen kunnen aanvallen en verdedigen.

Natuurlijk is het in de trainingvormen wel zo dat het spel niet is afgelopen wanneer de bal wordt verloren of wordt veroverd.

Wanneer bijvoorbeeld in het training het verbeteren van het opbouwen centraal staat, kan dit alleen worden verbeterd wanneer de tegenpartij / het andere team bereid is goed te storen. Deze spelers zullen alleen gemotiveerd zijn en blijven wanneer zij na het veroveren van de bal kunnen scoren (beide teams zijn dan bezig met omschakelen).

Wel kunnen in vergelijking met de F- en E-pupillen hoger eisen gesteld worden hoe snel spelers binnen het team omschakelen van aanvallen naar verdedigen of omgekeerd.

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
 - o Wat moeten we doen als we de bal hebben
 - o Wat moeten we doen als de tegenpartij de bal heeft
- De structuur van het spel (richting en regels)

De door de KNVB ontwikkelde oefenvormen en partijspelen (zie DVD D-pupillen) 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.

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

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) doelstelling die passen bij D-pupillen zijn in het voorgaande hoofdstuk verder uitgewerkt.

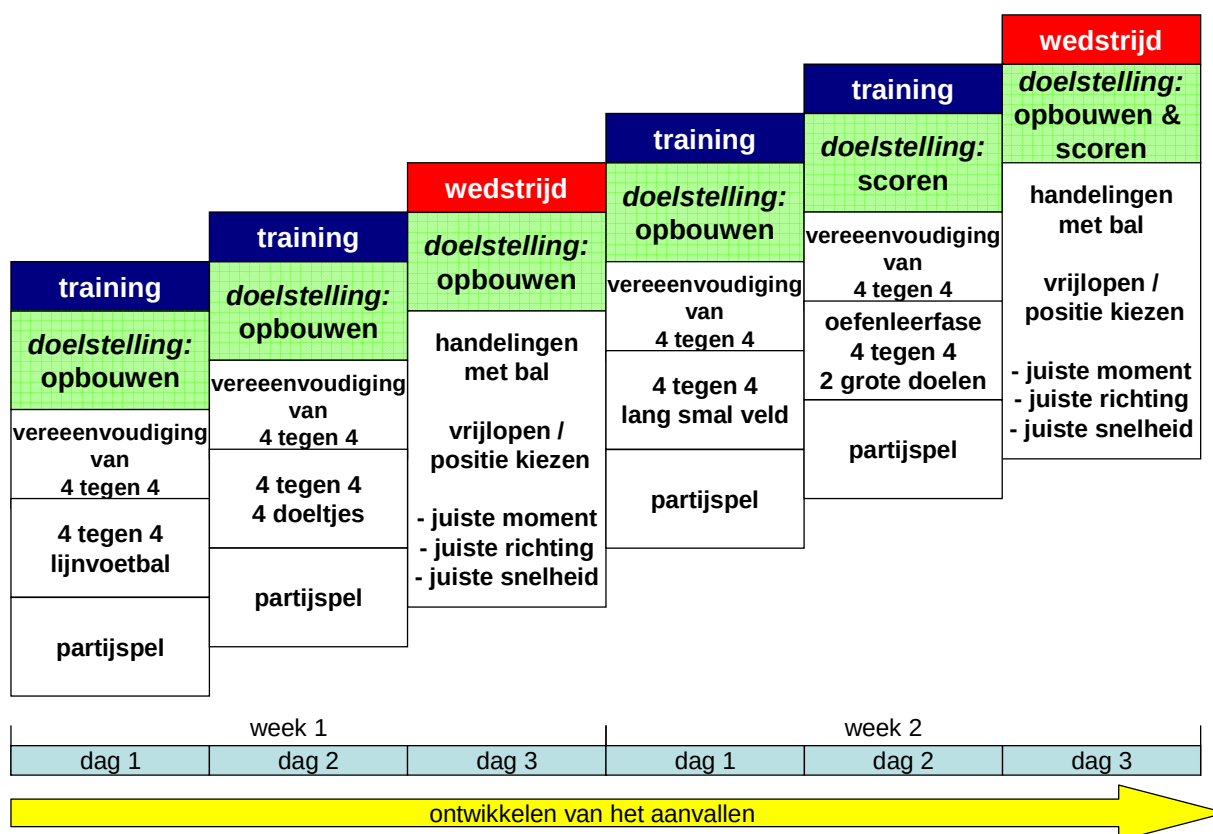
Op basis van het doel van de training maakt de trainer-coach een keuze voor een bepaalde opbouw van een training en kiest hij/zij voor bepaalde oefenvormen. In de praktijk zal blijken dat één trainingsmoment om een bepaald aspect van het spel te verbeteren vaak onvoldoende is om resultaat te boeken.

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 D-pupillen structureel beter zijn gaan handelen in aanvallen, verdedigen (en omschakelen).

7.3.1 voorbeeld uitwerking periodiseren D-pupillen



De kunst van het periodiseren bij de D-pupillen is dat de trainer-coach er voor zorgt dat gedurende het seizoen alle aspecten van het aanvallen en het verdedigen aan de orde komen. Het is dan ook verstandig dat er gewerkt wordt met een kwartaal- of een halfjaar planning. Wanneer het team twee keer per week traint kan één training in het teken staan van beter leren opbouwen en/of scoren en de andere training in beter storen en doelpunten voorkomen.

Wanneer je als coach start met een bepaalde doelstelling en een nieuwe oefenvorm zul je ervaren dat de spelers meestal de eerste training nodig zullen hebben om de (spel) regels, de bedoeling van de vorm, de organisatie e.d. door te hebben. Vanaf de training zal er voor de coach meer ruimte zijn voor het geven van aanwijzingen.

7.4 opbouw van een training voor D-pupillen

Op basis van de gespeelde wedstrijden en de kwartaal- of halfjaar planning kiest de trainer-coach accenten die centraal staan in het leren voetballen tijdens de komende training. Op basis van de gekozen doelstelling(en) en de beginsituatie van de groep worden oefenvormen gekozen.

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

	algemeen	de spelers	de coach
WU zonder en met bal	spelers in de sfeer brengen van de training	loopvormen met dynamische rekvormen (max. 5 minuten) en vervolgens spelenderwijs oefenen van handelingen met en zonder bal die passen bij het gekozen accent voor de training (max. 10 minuten)	- korte inleiding van de training en zo snel mogelijk beginnen - voorbeeld geven / laten voordoen - zorg dat elke speler voldoende aandacht krijgt
oefenen -1-	op basis van de doelstelling van de training wordt een keuze gemaakt om een <u>vereenvoudiging van 4 tegen 4</u> 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	- uitleggen van de bedoeling van de oefenvorm (kort) - praatje, plaatje, daadje - checken of spelers de bedoeling begrijpen - en of de oefenvorm past bij de beginsituatie - evt. moeilijker / makkelijker maken - spelers beïnvloeden / laten leren door: • ingrijpen/stopzetten, • vragen stellen & oplossingen laten aandragen, • aanwijzigingen geven, • voorbeeld geven / (laten) voordoen. eventueel moeilijker of makkelijker maken

	algemeen	de spelers	de coach
oefenen -2-	op basis van de doelstelling van de training wordt een keuze gemaakt om een variatie 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	- uitleggen van de bedoeling van de oefenvorm (kort) - praatje, plaatje, daadje - checken of spelers de bedoeling begrijpen - en of de oefenvorm past bij de beginsituatie - evt. moeilijker / makkelijker maken - spelers beïnvloeden / laten leren door: • ingrijpen/stopzetten, • vragen stellen & oplossingen laten aandragen, • aanwijzingen geven, • voorbeeld geven / (laten) voordoen. eventueel moeilijker of makkelijker maken
toepassen in een partijspel	Controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een in het partijspel (onder meer druk). Is de doelstelling bereikt? begeleidend coachen van de spelers in het partijspel	toepassen van hetgeen is geleerd tijdens oefenen -1- en -2- leren omgaan met een situatie die dicht bij de wedstrijd is	- uitleggen van de bedoeling en indelen van de teams - checken of spelers de bedoeling begrijpen - eventueel aanpassen van de ruimte (groter / kleiner) - begeleidend coachen

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.

Het advies is dan ook om te kiezen voor een WU-vorm met bal die uit te zetten is binnen de organisatie van de 1e oefenvorm. Vervolgens moet je er als trainer voor zorgen dan met het verplaatsen van een aantal hoedjes en eventueel doeltjes het 4 tegen 4 spel gespeeld kan worden.

Het afsluitende partijspel kan vervolgens dan plaatsvinden (afhankelijk van het aantal spelers) op bijvoorbeeld een half speelveld.

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

Website: www.KNVB.nl

Sponsors en mediapartners:

