

MINI -PUPILLEN "BAL IS DOEL" - LEREN BEHEERSEN VAN DE BAL

Doelstellingen van Mini-F trainingen:

- Nieuwkomers en eerstejaars mini-f voetballers:
 - Spelenderwijs de eerste beginselen van het spel aanleren. Het accent vooral op het spelenderwijs leren in spelvormen en daarnaast op het aanleren van de basistechnieken en oefenvormen zoals: dribbelen, drijven, passen, trappen en aannemen van de bal met de binnenkant van de voet.
 - Van grondvormen van bewegen, naar bewegen met een bal
- Bij de tweedejaars mini-f voetballers ligt het accent op het verder ontwikkelen van de basistechnieken en het toepassen ervan in specifieke oefenvormen en kleine partijspelen en/of eenvoudige positiespelen.

Waar moet een voetbaltraining aan voldoen:

- Een training moet de voetbaleigen bedoelingen bevatten:
 - Aanvallen (= doelpunten maken)
 - § Dribbelen
 - § Passen
 - § Aannemen
 - § Schieten
 - Verdedigen (= doelpunten voorkomen)
 - § Doel afschermen
 - § Schot blokkeren
 - § Tegenstander achterna zitten, inhalen en tot staan brengen
 - § Bal afpakken
 - Samenwerking (= winnen of verliezen met zijn allen)
 - § Proces van vallen en opstaan
 - § Alle spelers doen mee
 - Snelle omschakeling balbezit-balverlies
 - § Bij aanvallen op het moment van balverovering zo snel mogelijk in de buurt van de bal zijn
 - § Bij verdedigen op het moment van balverovering zo snel mogelijk in de buurt van de bal zijn
- Een training moet gestoeld zijn op veel herhalingen (dit vergroot de herkenbaarheid bij kinderen)
 - veel oefenbeurten
 - geen lange wachtrijen
 - goed planning, organisatie
 - voldoende ballen en goed materiaal

Oefenvormen:

- Techniek/balbeheersing (bijvoorbeeld "het oversteekspel")
- Pingel-scoorvorm
- Trapvormen
- Diverse duelvormen (1 tegen 1, 2 tegen 4)
- Partijspel 4 tegen 4

Hoe mini-f voetballers te trainen en te coachen:

- Leer ze vooral plezier te hebben in het spelen met een voetbal
- Geef kinderen uitleg van de dingen die ze tegenkomen op het voetbalveld, zoals de bal, het doel, de tegenstander, de medespeler en de scheidsrechter
- Leer kinderen wat de weerstand is van de bal, de tegenstander en medespeler
- Leer kinderen wat het is om samen met de bal te spelen
- Leg de kinderen uit waarom ze moeten lopen met de bal (breng ze de allereerste beginselen van het dribbelen bij)
- Probeer de kinderen duidelijk te maken wat het verschil is tussen de rechervoet en de linkervoet
- Leg ze daarbij uit welke raakvlakken de voet heeft (wreef, binnenkant en buitenkant voet en de hak)
- Leer de kinderen in welke richting ze moeten voetballen
- Leer ze daarbij wat het doel is waarin ze de bal moeten schieten en waarom niet in het eigen doel
- Leer de kinderen wat penalty schieten is (is een vast onderdeel na elke gespeelde wedstrijd)
- Leer de kinderen de bal naar elkaar toe te schieten met de binnenkant van de voet en leer ze de bal te stoppen

Kennis over de leeftijdsgroep en ervaring:

Algemeen:

- Gebruik geen ingewikkelde voetbaltermen (Ga diep!; knijpen!; wisselpass!)
- Pas haalbare doelstellingen toe door vaste aandachtspunten tijdens trainingen en wedstrijden te laten terugkomen. Tracht hiermee verbeteringen te bereiken op de middellange termijn (heel seizoen)
- Tracht positief te coachen (goed zo!; pak de bal af!; e.d.)

Motorisch:

- De belastbaarheid en coördinatie bij een mini-f speler is nog beperkt ontwikkeld
 - Geen duurtraining
 - Max. 60 – 75 minuten trainen
 - Eerstejaars mini-f grondvormen van bewegen aanleren
- Mini-f spelers hebben op hun leeftijd een grote bewegingsdrang

Cognitief:

- Mini-f spelers hebben een korte spanningsboog
- Mini-f spelers hebben een egoïstische spelbeleving
- Mini-f spelers zijn snel afgeleid (zorg voor afwisseling om de 10-12 minuten)
- Mini-f spelers hebben uitdaging nodig (geef ze "iets te winnen")

Sociaal gebied:

- Mini-f spelers hebben veel speeldrang (bied ze veel spelvormen aan)
- Bij mini-f spelers is alles gericht op de bal, (nog) niet op de medespeler (of omgeving)