

Leeftijdsspecifieke Kenmerken Mini F Pupillen (onder 6 onder 7)

(Mini pupillen leren beheersen van de bal)

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) Houdt geen elle lange verhalen hoe het spel gespeeld moet worden. Houdt er als trainer rekening mee dat mini F spelers geen langdurige concentratie hebben. Houdt het simpel. Afbakening veld, 2 doeltjes, 1 bal en hanteer de basis regels.

Altijd positief 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 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)

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 positie spelen.

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

Omschakelen (komt nog niet aan de orde)

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 rechtersvoet en de linkersvoet
- 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