

Trainingsboek voor Pupillentrainers

voor D, E en F pupillentrainers



Oefenstof D pupillen
Oefenstof E pupillen
Oefenstof F pupillen
Kenmerken pupillen
Eigenschappen pupillen
En nog veel meer...

De kenmerken van D - jeugd.

De D-jeugd is een belangrijke leeftijdsgroep. De kinderen in deze leeftijdscategorie zijn vaak heel enthousiast, leergierig en vragen om technische aanwijzingen.

Hoewel de D-pupil sneller van begrip is dan de E-pupil en langer kan luisteren naar een instructie, pikt hij vooral veel op door een goed voorbeeld van de trainer-coach.

De D-pupil is sterk visueel ingesteld en leert min of meer op het eerste gezicht. Het motorische leervermogen verbetert snel, zodat technische vaardigheden goed en snel geleerd kunnen worden. Het is zelfs de ideale leeftijd om technische vaardigheden te leren. Nadat de grove techniek in relatief hoog tempo is verwerkt, kan aandacht worden besteed aan verfijning en uitbreiding. Een eigen mening ontwikkelt zich. De drang om zich te vergelijken met anderen neemt toe. Dat geldt ook voor de kritiek op eigen prestaties en die van anderen. Hoewel de succesbeleving nog sterk individueel gericht is, ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en daardoor een groepsgevoel. In de D-jeugd wisselen spelers al veel minder van vrienden. Er ontstaan vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde. Ook het samenwerkingsgedrag neemt toe en daarom kan er al meer aandacht voor tactiek en samenspel zijn.

Liggen in de vorige fase (E-jeugd) de accenten op spelend leren, nu vindt er geleidelijk een verschuiving plaats naar het leren door spelend oefenen. De bewegingsdrang is gecontroleerder en mede daardoor is een hoog leer tempo mogelijk. Bij sommige vroegrijpen kondigt zich het begin van (de problemen van) de puberteit aan. Er kunnen dus al verschillen ontstaan in prestatieniveau tussen vroeg- en laatrijpen.

De lichaamsbouw bij de meeste D-pupillen is harmonisch. Het kind zit nog lekker in zijn vel. Eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelen zich dan ook snel. Zo is het coördinatievermogen bij voldoende lichaamservaring zelfs optimaal. De voorwaarden zijn aanwezig om vrijwel alle bewegingen volledig onder de knie te krijgen. Leg daarom regelmatig het accent op een algemene looptechnische scholing, waarbij alle soorten van bewegingen aandacht kunnen krijgen. Besteed bijvoorbeeld aandacht aan het nemen van hindernissen, waarbij eisen worden gesteld aan aspecten als behendigheid en coördinatie. (doe de loopscholing als extra als het trainingsveld niet meer beschikbaar is) Hoewel de belasting nog gedoseerd moet worden, kunnen aspecten als snelheid en reactievermogen de volle aandacht krijgen.

De D-pupil wil groot zijn. Wie iets kan die is iets en telt mee! Vooral de oudere D-pupillen zullen al bewust bezig zijn met het verwerven van een plaats binnen de groep.

Als je lichamelijk goed in elkaar zit en je kunt wat met je lichaam, dan win je aan status.

Kinderen in deze fase vergelijken zich dan ook sterk met elkaar. Wedijveren en prestatiezucht nemen toe. De D-trainer-coach kan daar op inspelen door tijdens trainingen voor oefenvormen te kiezen, waarin wedijver aan de orde is.

De prestatiezucht en het enthousiasme van de D-pupil en het gebruik van wedstrijdgerichte vormen mogen overigens niet voortdurend ten koste gaan van de technische uitvoeringswijze van de beweging, de onderlinge sfeer in de groep en het tactische overzicht en samenspel.

Relativeer als trainer-coach van tijd tot tijd het resultaat en de prestaties.

De D-pupil kent meestal geen angst, is een avonturier en ontdekker. Hij richt zich op de dingen die om hem heen te zien zijn en die in de directe toekomst zijn te verwachten. Het is over het algemeen geen denker of piekeraar en tracht zijn doel zonder al te veel omwegen te bereiken en dat is ook in het spel terug te zien. Angst is hem onbekend, omdat hij nog niet zo sterk nadenkt over de gevolgen van zijn acties. Hij leeft hier en nu. Daardoor vergeet hij bijvoorbeeld ook een nederlaag of overwinning zeer snel. De band met de jeugdtrainer wordt groter naarmate de persoonlijke gesprekken gaan over de vorderingen van de D-pupil.

In deze leeftijdsfase wordt de basis voor een eventuele voetbalcarrière gelegd.

Het is niet voor niets dat het Jeugdplan Nederland van de K.N.V.B. in deze leeftijdscategorie begint met scouting en selectiewedstrijden. Dat geldt zeker ook voor de B.V.O.'s.

Profiel van een D-pupillen trainer-coach.

De D-jeugd trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt : hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven.

Als D-trainer-coach hoef je minder dan bij de E- of F-jeugd te reageren op het moment zelf.

D-pupillen kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken.

Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de D-trainer-coach in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren.

Een goede trainer-coach bij de D-jeugd reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

Tips voor de D-pupillen trainer-coach.

- Ook bij de D-jeugd is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De voetbalontwikkeling staat bij de trainer-coach voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties belangrijker vinden.
- Stimuleer dat kinderen ook buiten het trainingsveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatie behoefte van D-pupillen : "Wie kan volgende week de bal al 50 keer hooghouden ?" of "Wie zal de volgende training deze schijnbeweging het beste kunnen voordoen?".
- Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor de D-pupillen is zonde van de tijd. Gebruik de beschikbare tijd volledig om de D-pupil te laten leren.
- Verplaats je als D-trainer-coach in de Pupil, spreek kindertaal, durf een "toneelstukje" op te voeren op het trainingsveld en daag de pupil uit. Dat zal zeker voor extra beleving en plezier zorgen.

- Stimuleer creativiteit aan de bal. Behandel bijvoorbeeld het duel 1:1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Moedig in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan.
- D-pupillennemen heel snel het enthousiasme van hun trainer-coach over!
- Besteed zeker in deze belangrijke leerfase ruime aandacht aan de "tweebenigheid". Laat dus oefenvormen met zowel het rechter- als het linkerbeen uitvoeren.
- Train in hoog trainingsritme. Sta niet te veel en te lang stil door een uitgebreide rondelinge uitleg.
- Geef niet te veel tactische tips tegelijk.
- Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe uitdagingen dan een lange partij.
- Stimuleer dat de spelers zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vooral veel vragen te stellen.
- Wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van tevoren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent. Je zult merken dat de kinderen gaan corrigeren bij het overtreden van regels.
- Haal bij groepsgewijze correctie de meest gemeenschappelijke fouten eruit. Waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het doet! Geef liever zelf een goed voorbeeld. De groepsreacties(uitlachen e.d.) gaan al een belangrijke rol spelen.
- Leg een goed contact met de speler. Contact opbouwen gebeurt nooit van één kant. Zorg voor tweerichtingscommunicatie. Dat begint al met een praatje in de kleedkamer. Ook vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer-coach. Een goede relatie tussen leider en deelnemers is de basisvoorwaarde om tot leerprestaties te komen.
- Beloon prestaties! De D-jeugd is gevoelig voor complimenten. Met belonen wordt vaak meer bereikt dan met straffen. Er wordt te vaak van uitgegaan dat het normaal is wanneer iets lukt of goed gaat.
- Daag de kinderen gerust eens uit! Oefeningen aanbieden met een zeker risico van mislukken, met daarbij de aantekening dat dit voor hen heel lastig gaat worden, werkt stimulerend. Een houding van speelse uitdaging is effectiever dan een dooernstige gezicht.

Specifiek probleem bij D-pupillen.

- D-pupillen spelen vaak alleen dieptepasses. "Zoals de voeten staan, zo gaat de bal". Dit kan verholpen worden door in de dribbelvormen met kapbewegingen van richting te veranderen. Daarnaast in de positie- en partijspelen coachen op open- en indraaien van het lichaam tijdens de bal aanname.
- In de D-jeugd is de ontwikkeling van de traptechniek zeer belangrijk. Een D-pupil wilt vaak niet met 'het verkeerde been' schieten, dus de trainer moet dit motiveren. Voor een verre pass wordt de binnenkant van de voet gebruikt. Aandacht dus voor het aanleren van een wreeftrap.
- Het komt nogal eens voor dat D-pupillen niet willen koppen. Besteed aandacht aan de koptechniek in partijspelen (scoren alleen met het hoofd, etc.) via handbal, voorzet via dropkick of voorzet vanuit een neutrale zone. Hierbij gaat het om de intentie van het willen koppen. In hogere leeftijdsgroepen wordt het koppen vanzelf beter en makkelijker te trainen.

Door het enthousiasme en de enorme ijver van de D-pupil sluiten vaak slordigheden in zijn spel, ofschoon hij de technische vaardigheden redelijk beheerst. De trainer begeleidt de D-pupil door hem op een bepaalde positie tijdens de wedstrijd en training te laten spelen. Zo komt er meer rust in het spel.

- Bij wat minder getalenteerde spelers is tijdens de wedstrijd nog vaak het kluitjesvoetbal te zien. Vooral in 6:6 of 7:7 moet er de nadruk worden gelegd op 'het veld groot houden' tijdens balbezit.
- Speel altijd in het 1:4:3:3-systeem. Zet spelers in de positie en leer ze op minimaal twee posities te spelen. Stimuleer de opbouw van achteruit.

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.

- Het overheersende motief voor voetbal is bij D-pupillen vooral de spelbeleving van de (gespeelde) wedstrijd. Vertaald naar de oefenstof betekent dat veel aandacht voor spelvormen en kleine partijspelen, waarbij de kinderen leren ervaren wat samenwerking is en het belang ervan in te zien. (Zeister Visie)
- Daarnaast is deze leeftijd zeer geschikt voor technische bewegingsvormen. Basistechnieken dienen zeker een belangrijke plaats bij de keuze van de oefenstof in te nemen. (Coerver leerplan)
- Bij de keuze van de oefenstof moet er ook rekening mee gehouden worden dat het algemene coördinatievermogen in deze leeftijdsfase sterk ontwikkeld kan worden. Laat de spelers veel bewegingservaring opdoen en zorg voor goede bewegingsinstructie.
- De keuze van de oefenstof wordt ook bij de D-jeugd vooral bepaald door wat er in de wedstrijd gebeurt.

Bij Balbezit :

1. Hoe is de balaanname van de spelers van het eigen team?
2. Hoe wordt er gepasst?
3. Doet iedereen mee na de pass? (spelen/bewegen)
4. Veldbezetting.
5. loopacties zonder bal.

Bij balbezit van de tegenstander :

1. Wordt de bal snel afgepakt?
2. Wil iedereen meedoen bij het afpakken van de bal?
3. Komt iedereen in de ploeg?
4. Blijft men tussen het eigen doel en de tegenstander?
5. Bij duels, kijkt men goed naar de bal i.p.v. naar de tegenstander?
6. Zijn alle posities bezet ?

Bij balverovering :

Kijken naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische vaardigheden.

Bij balverlies:

Kijken of de speler zijn fout herstelt en hoe de andere spelers omschakelen.

Vervolgens is het de kunst om de gesignaleerde voetbalproblemen te vertalen in oefenstof
Vele herhalingen zorgen ervoor dat de voetbalproblemen worden opgelost.

Algemene uitgangspunten bij de keuze van de oefenstof zijn :

1. Wat is mijn doelstelling ?
2. Zorg ik voor voldoende leermomenten ?
3. Is beleving/plezier gegarandeerd ?
4. Hou ik voldoende rekening met de leeftijd en het niveau van de spelers ?
(ruimte, afmetingen, vorm, weerstand en regels)

Concrete aandachtspunten bij de training.

- Een goed voorbeeld is van essentieel belang. Geef bij elke instructie een goed voorbeeld waarbij tevens de aandachtspunten (leeraccenten) in de beweging worden aangegeven.
- Controleer tijdens het oefenen of de uitvoeringswijze correct is. Met andere woorden controleer in hoeverre de gegeven opdracht juist wordt uitgevoerd. Corrigeer deze fouten in de beweging zowel individueel als groepsgewijs.
- Motiveer de spelers door uit te leggen waarom een beweging zo uitgevoerd moet worden. Een kind dat alleen maar de opdracht moet uitvoeren, terwijl het zelf niet weet waarom, wordt minder bij zijn eigen motorische ontwikkeling betrokken.
- Geef niet voortdurend zelf de oplossingen, maar daag de D-spelers aan de hand van vragen uit om zelf na te denken.
- Besteed veel aandacht aan het samenwerken met elkaar.
- Zorg dat de organisatie voor de hele training klaar staat! Begin snel aan de training, geef niet te veel uitleg en corrigeer als de oefening aan de gang is. Voordoelen in plaats van bla-bla-verhaal !
- Coach situatief, zet spelsituatie stop en benadruk vooral de goede uitvoering.
- "Speel" met tijd, ruimte (vak groter/kleiner) en spelregels om de doelstelling eerder te bereiken.
- Ook verdedigen (bal afpakken) hoort bij het voetbalspel !
- Vertaal de trainingssituaties naar de wedstrijd.
- Stimuleer tweebenigheid.
- Let op voldoende beleving en voetbalplezier, maar voorkom overdreven prestatiezucht door als trainer-coach zelf op tijd te relativiseren.
- Verhoog vanuit coördinatie- en voetbaloefeningen het bewegingstempo en de handelingssnelheid.
- Verbeter het aanleren van voetbalbasistechnieken zoals : traptechniek, aan- en meenemen, koppen enz.
- Leer tactische begrippen aan als : spel verplaatsen, openen, gesloten/open aan nemen, opendraaien, rugdekking, knijpen, aansluiten, jagen, tweede bal veroveren, kaatsen, strak inspelen, overtal/ ondertal situatie, diepte eruit halen, in de ploeg komen.

De kenmerken van de E-jeugd:

De E-pupillen hebben een grote bewegingsdrang. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan bij de F-jeugd.

De concentratie ontwikkelt zich en techniek kan heel goed worden aangeleerd. Elementaire tactische beginselen kunnen aan de orde komen.

Op technisch gebied zijn er grote verschillen in handigheid met de bal, maar motorisch leren verbetert snel, zodat met de basistechnieken effectief kan bijbrengen. De vaardigheid is zeer afhankelijk van de ervaring en de aanleg. Daarom is het een goede zaak als er bij de E-jeugd in kleine groepen gewerkt kan worden. Bij veel bewegingsvormen is namelijk grote differentiatie mogelijk.

De coördinatie is beter dan die van de F-jes en dat merken ze ook. Ze hebben al meer inzicht in de bedoelingen van het spel gekregen, zodat ze al wat beter op elkaar gaan letten. Dit is de voorwaarde voor het latere samenspel. Ze hebben ook al wat besef gekregen van de taken in het veld en gaan soms al een voorkeur ontwikkelen. Zo ontstaan er keepers en 'echte' spitsen. E-jeugd leert meer door het opdoen van bewegingservaringen en het kijken ernaar, dan van het luisteren naar wat een trainer te vertellen heeft. Hun concentratie is gering, maar ze kunnen zich helemaal inleven in het spel.

Op deze leeftijd gaat ook het wedstrijd-idee leven, wat in het spelgedrag ook zichtbaar wordt. Het individueel bezig zijn, wat je nog zo sterk bij de F-jes ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen.

Profiel van een E-pupillen trainer-coach:

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt, motiveert en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede E-trainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider met een echte voorbeeldfunctie, dan een trainer die vol met tactische vondsten zit.

Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven en weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

Tips voor de E-pupillen trainer-coach:

- Laat de spelers vooral wennen door te spelen. De spelvormen, waarin de spelers zelf op zoek gaan naar de voetbaloplossingen, dienen centraal te staan.
- Het accent moet bij de E-jeugd liggen op het ontwikkelen van de technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel (tweebenig), dribbelen, drijven, passen, trappen, etc.
- Leg bij de technische en coördinatieoefeningen mede de nadruk op algemene lichaamsbeheersing, zoals lopen, huppen, springen, draaien en starten.
- Belangrijk bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal: kies eenvoudige vormen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie en avontuur, zoals bijvoorbeeld tikkertje met de bal aan de voet en een afgeleide van het stedenspel.
- Houdt het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is: hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen.
- De E-pupil herkent spelsituaties sneller in een 4:4, dan in grotere vormen als 6:6 of 7:7.
- Bied de spelers door allerlei variaties van 4:4 tot en met 8:8 zoveel mogelijk voetbalspecifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen.
- Leer de spelers de basisregels op een wijze die pas bij deze leeftijd.
- Bevorder het samenspelen door veel voor spel- en wedstrijdvormen te kiezen.
- Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel.

Specifiek probleem bij E-pupillen.

- De verschillen tussen eerstejaars E- en tweedejaars E-pupillen kunnen groot zijn. De jongste groep is vaak nog erg speels en heeft een beperkt concentratievermogen. De tweedejaars zijn veel leergieriger.
- Als het mogelijk is, dan is het zeker op deze leeftijd aan te raden om, gezien de grote onderlinge verschillen en de gesignaleerde concentratieproblemen, in kleine groepen te trainen met voor elke groep een begeleider om de basistechnieken te ontwikkelen basistechnieken.
- Bij deze leeftijdscategorie is de betrokkenheid van de ouders vaak nog groot. Helaas vetaalt die betrokkenheid zich bij wedstrijden vaak in verkeerd gedrag langs de lijn. Het is een goede zaak om voor het seizoen dit probleem bespreekbaar te maken. Probeer door zelf het goede voorbeeld te geven duidelijk te maken dat de kinderen vooral zelf de voetbaloplossingen moeten bedenken.
- De spelers hebben recht op ongeveer evenveel speeltijd. Het is onjuist om vanwege het wedstrijdresultaat de minder goede voetballers veel langer aan de kant te houden.

Uitgangspunt voor de keuze van de oefenstof.

- Heel belangrijk is dat de spelers vormen aangeboden krijgen die voor veel voetbalplezier zorgen. Beleving dus!
- Maak van veel hulpmiddelen gebruik: pionnen, allerlei doeltjes, paaltjes (zorg wel voor veiligheid!) en laat ze op allerlei manieren dribbelen en drijven. Bij voorkeur elke speler een bal !
- Probeer achter de fantasiewereld van deze kinderen te komen. Bij de jongste kan een tikspel in een zogenaamd spannend bos nog aanspreken. De oudere spelers zullen plezier beleven als ze hun eigen "Ajax-Feyenoord" op de training spelen. Of als de trainer-coach hen vergelijkt met hun eigen voetbalvedetten.
- Kies voor allerlei wedstrijdvormen in niet te grote ruimtes. Met puntentelling en veel scoringsmogelijkheden (dus niet te kleine doeltjes).
- Herhaal de basisvormen voortdurend, maar kies wel steeds voor een andere uitvoering.
- Verbeter het coördinatie- en het balgevoel.

- Leer zoveel mogelijk voetbalbasistechnieken aan, zoals : balgevoel, traptechniek, aan- en meenemen, enz.
- Streef naar veel balcontacten (ook huiswerk) b.v. volgende week 20x bal hoog kunnen houden of een passeer beweging uit kunnen voeren.
- Veel onbewuste vorming (door kiezen van de juiste organisatievormen).
- Wedstrijden (ook in competitieverband) nadrukkelijk zien als een spel met veel aandacht voor het plezier en de ontwikkeling van de individuele speler.
- Zeer belangrijk is : oefen tweebenig

Spelconcept bij de E-pupillen.

De voorkeur gaat uit naar 8 : 8.

Het voordeel van deze spelwijze is dat er overal "driehoeken" ontstaan. Bijna vanzelfsprekend biedt zich in dat systeem ook een verbindingsspeler tussen de linies aan.

Balbezit :

- veld groot maken (breedte en lengte).
- positieospel (driehoek maken).
- aansluiten van de linies.
- opbouw vanaf de keeper.

Balbezit tegenstander :

- veld klein maken.
- op de bal verdedigen (vooruit verdedigen)
- niet laten passeren.
- rugdekking geven.

Omschakeling : (balverovering en balverlies)

- direct/snel.

Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd.

- De wedstrijd is bij de E-jeugd een middel om voetbalkwaliteiten te ontwikkelen en mag dus geen doel op zich zijn ! Het uiteindelijk wedstrijdresultaat mag dan in de beleving van de spelers een rol spelen, maar niet voor (de doelstellingen van) de jeugdtrainer-coach of leider.
- Besteed aandacht aan het belang van samenspelen, maar realiseer je direct dat de beste voetballers toch blijven pingelen !
- Spelers mogen fouten maken !
- In de korte wedstrijdbespreking slechts een zeer beperkt aantal aandachtspunten naar voren laten komen en daarop ook in de rust of na de wedstrijd terugkomen.
- Steeds positief en opbouwend coachen.
- Gun iedereen voldoende speeltijd, ook de spelers met minder kwaliteiten.
- Maak duidelijk aan ouders wie de coach is en wat zij wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzingen) moeten doen.
- Zorg rond de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk.

Concrete aandachtspunten bij de training.

- Het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid (b.v. scheenbeschermers dragen).
- Komen tot het aanleren van voetbal: "leren spelen door spelend leren".
- Accent leggen op bewegingsopgaven, waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt).
- Veel tijd besteden aan basistechnieken (verbeteren en uitbreiden) via veel balcontacten en variatie.
- Via 1:1 en 4:4 komen tot spel 7:7, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen.
- Het eenvoudig samenspel (eerst kijken) stimuleren, bereiken dat alle kinderen van het samen voetballen kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun overspel.
- De relatief kleine groep fantasierijk en speels benaderen.

Organisatie :

- Veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en meer begeleiders.
- Trainingsvormen mogen niet te lang duren.
- Spelers zelf laten meewerken in de organisatieopbouw en het opruimen van het materiaal.
- Elke speler een eigen bal.

Coaching :

- Situatief coachen.
- Plaatje in plaats van praatje (voordoet).
- Aanwijzingen geven tijdens oefening.
- Vragen stellen/spelers zelf oplossingen laten bedenken.
-

De kenmerken van de F-jeugd:

De belangrijkste uitgangspunten bij de F-pupillen zijn:

Spontaan bewegen, lekker kunnen spelen en plezier hebben samen met leeftijdsgenootjes.

Bij de F-pupillen maakt de pure speelinstelling uit de kleuterfase langzamerhand plaats voor de leerinstelling. Daarom is het ook een geschikte leeftijd om met voetballen in teamverband te beginnen. Hoewel de spelertjes vaak nog heel egocentrisch zijn, kunnen ze toch al enkele basisregels voor een teamsport begrijpen en regelmatig toepassen. We zien een eenvoudig samenwerkingsgedrag.

Profiel van een F-pupillen trainer-coach:

Een goede F-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang.

Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven.

Een goede F-trainer-coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

Tips voor de F-pupillen trainer-coach:

- Stel nieuwe F-spelertjes op hun gemak door uitleg te geven van nieuwe materialen, speelveld, accommodatie en gewoonten van de club. Ga er daarbij vanuit dat één keer vertellen onvoldoende is.
- Laat F-spelertjes vragen stellen en stel steeds vragen aan het kind. Door tweerichtings-communicatie ontstaat er een goed contact en een hechte band. Dat laatste is immers de basis voor een goede kennismaking met het voetballen.
- Leef met de kinderen mee. Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.
- Straf niet voortdurend, zelden of nooit! Straf heeft vaak een schrik-effect dat meestal direct negatief werkt. Op lange termijn heeft regelmatig straffen het nadeel dat kinderen bang worden, de leider en daarmee ook het voetballen niet meer leuk vinden en zelfs stoppen met voetballen. Belonen wat het kind goed doet, is vaak veel effectiever dan straffen wat het kind fout doet. Positief denken en formuleren!
- Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kind. Het gebeurt maar al te vaak dat leiders zelfs niet op de hoogte zijn van gezondheidsproblemen van hun spelertjes. Een goed contact met de ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de vereniging, die het kind overneemt.

Concrete aandachtspunten bij de training:

Het leren beheersen van de bal staat centraal in deze fase. De trainingen moeten vooral gezien worden als het speelluur (spelplezier) dat bij voorkeur door of onder supervisie van opgeleide deskundigen wordt geleid.

Enkele belangrijke uitgangspunten:

- Breng een vaste structuur aan tijdens het instructiegedeelte van de training. De spelers moeten de trainer-coach en de demonstratie goed kunnen zien. Beperk je tot één of hoogstens twee aandachtspunten en maak gebruik van kernwoorden. Realiseer je dat de informatie en een later stadium weer herhaald moet worden.
- Begin niet met de instructie als er nog spelertjes aan het spelen zijn. Het komt nogal eens voor dat de uitleg van de volgende oefening begint, voordat de spelertjes klaar zijn. Zij moeten dan aan andere spelers vragen wat de bedoeling is, hetgeen weer leidt tot problemen bij de uitvoering.
- Als een beweging net is uitgevoerd, zijn kinderen van deze leeftijd nog steeds in hun beleving van die beweging. Haal ze dus eerst ook mentaal uit de oefening voordat je met de nieuwe instructie begint. Laat daarbij geen 'afleiders' binnen handbereik van de spelertjes. Een bal of een pilon nodigen uit tot spelen in plaats van opletten.
- Voordoen/nadoen blijft een essentieel kenmerk van instructie geven. Aangezien het kind erg is ingesteld op het concreet waarneembare, werkt een plaatje vaak beter dan een praatje. Laat het daarbij niet bij één keer voordoen, F-pupillen zien niet alles in één keer. Na een paar keer voordoen begrijpen ze pas de bedoeling.
- Het accent moet liggen op een brede bewegingsscholing met behulp van speelse, doelgerichte oefenvormen. Met dat laatste wordt bedoeld het gebruik van speelse bewegingsvormen die een voorbereiding zijn op de latere techniek. Het doel ligt in het ontwikkelen van bewegingsgevoel. Kies bewegingsactiviteiten waarbij iedereen tegelijk actief is. Wachten past zeker niet bij deze leeftijdsgroep. Een voetbalsituatie daagt immers uit!
- Breng voldoende variatie aan in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen, tenzij hij echt speelt. Kleine variaties in de organisatie (een andere loopweg, andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen motivatie weer snel doen toenemen.
- Van specifieke techniektraining is nog geen sprake.
- Bij het voetballen van de F-jeugd mag nog niet het accent gelegd worden op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist namelijk in tegen de natuur van het kind op die leeftijd. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.
- Bij de wat oudere F-jeugd ontstaat de wedijver en dus automatisch de behoefte aan afspraken.
- Het spel blijft het karakter dragen van spelers: winst of verlies zijn wel belangrijk, maar symbolisch. Het blijft 'maar' spel. Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin.
- Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme.
- Zowel tijdens de spelvormen als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als spelleider en niet als scheidsrechter.
- Voor de aandacht van voor de eenvoudige basistechnieken geldt: iedere speler een bal!
- Het belangrijkste uitgangspunt bij de F-jeugd is wennen door spelen. Geef de kinderen daar ook alle ruimte voor, bij voorkeur in kleine groepen. F-pupillen moeten zelf zoeken naar oplossingen. Kauw als jeugdtrainer dus niet alles voor. Spelcreativiteit ontwikkelen kost veel tijd, maar kent uiteindelijk een hoog rendement.

- Het balgevoel is nog zwak.
 - Balgevoel ontwikkelen door te laten ontdekken wat een bal doet bij rollen/stuiten;
 - Overwinnen van angst voor de bal;
 - Maximale hoeveelheid balcontacten;
 - Veel individueel spelen met de bal;
 - Kleine partijtjes (1:1, 2:2 en 3:3)
- Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel (geen) aandacht (zou moeten) worden besteed aan het competitie element.
- Coachen op technische uitvoering van onder andere traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.
- Bij 'betere tweedejaars' voorzichtig aangeven van de goede veldbezetting met als doel 'kluitjesvoetbal' te voorkomen:
 - 4:4 in de basisvorm als trainingsvorm;
 - 7:7 bij de (competitie) wedstrijden.

Spelconcept bij de F-pupillen:

De spelers zijn balgericht. Daarom dient de begeleiding bij en vooral rond wedstrijden zich bijna uitsluitend te richten op het spel bij balbezit. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit tegenstander nog weinig tot geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is. Wat ze wel begrijpen, is dat ze de bal moeten afpakken als ze die niet hebben, want ze doen er alles voor om de bal te hebben.

Eigenlijk is de hele speelwijze van de F-jeugd terug te brengen tot vier kernbegrippen:

- **pingelen:** Hoe kan de bal beschermd worden tegen afpakkers?
- **Lummelen:** Hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler worden gespeeld?
- **Mikken:** Hoe kan voetballend een doel worden geraakt?
- **Scoren:** Hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel worden gespeeld?

Met behulp van deze indeling zijn vrij gemakkelijk allerlei voetbalsituaties te creëren. Gebruik daarbij veel hulpmiddelen (pilonnen, doeltjes, ballen, etc.)

Natuurlijk kunnen de verschillende speelgebieden gecombineerd worden, en op den duur is dat ook zeker de bedoeling, maar het accent kan maar op één gebied tegelijk liggen, omdat anders de verwarring voor de spelers te groot wordt. Dat zou de logisch opbouw voor hen verstoren en dat gaat ten koste van het leerproces.

➤

Partijspel 3 tegen 3 met vooruit/opzij meenemen



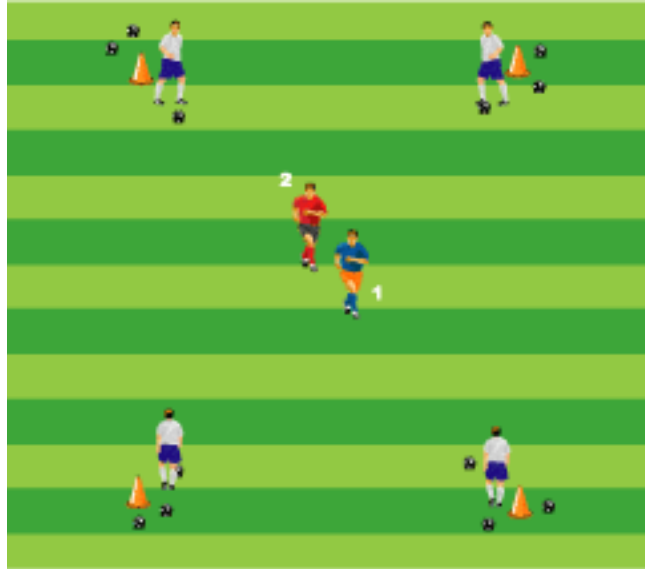
D-E-F pupillen

Organisatie: - Partijvorm 3 tegen 3 - Op een 'groot'veld

Methodiek

- Maximaal 2x raken, verplicht 2x raken, verplicht 3x raken, kleiner veld, 3x rondspelen voor een score, vrij spel
- Coaching
- Bal voor je raken
- Bal voor je neerleggen
- Stevige voet
- Evt. bij raken voet naar beneden
- bewegend = stoppende bal
- Vanuit houding: voorvoeten, door de knieën en licht voorover
- In beweging zijnde meenemen
- Explosief
- Handelingssnelheid
- Waarheen meenemen (ruimte)
- Hoever meenemen (ruimte)
- Overzicht

1:1 positiespel met vier kaatsers en wegdraaien tegenstander



Organisatie

- 1 vraagt om de bal van één van de neutrale spelers, speler 2 in de dekking. 1 neemt de bal mee en speelt één van de andere neutrale spelers in

- Regelmatig wisselen

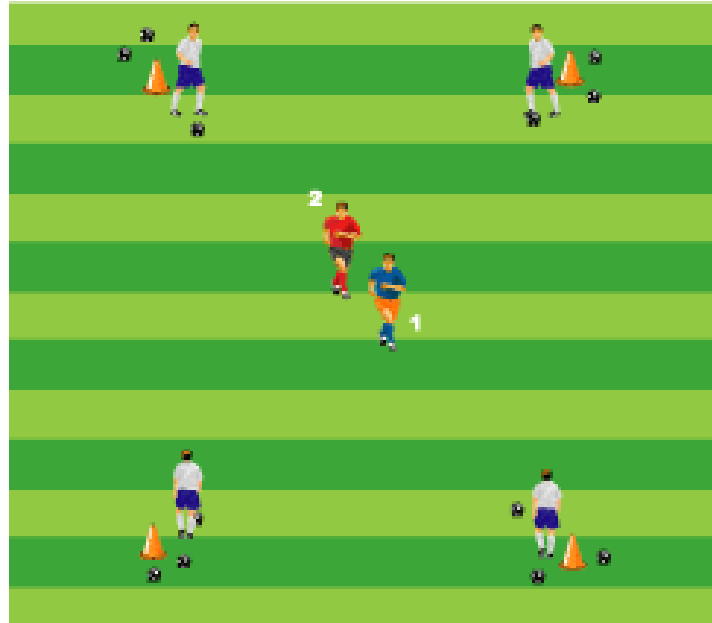
Methodiek

- Maximaal 3x raken; verplicht 2x raken; kleiner; vrije keuze/niet naar aangespeelde speler terug; spelvorm: hoe vaak lukt het; spelvorm: hoe vaak lukt het de diepe speler aan te spelen = richting

Coaching

- Meenemen wegdraaien: in beweging, niet afremmen, diep zitten, explosief, schijnactie, handelingsnelheid, keuze
- techniek afhankelijk van de pass van de tegenstander
- Aan- en meenemen

1:1 positiespel met vier kaatsers en wegdraaien tegenstander



Organisatie

- 1 vraagt om de bal van één van de neutrale spelers, speler 2 in de dekking. 1 neemt de bal mee en speelt één van de andere neutrale spelers in

- Regelmatig wisselen

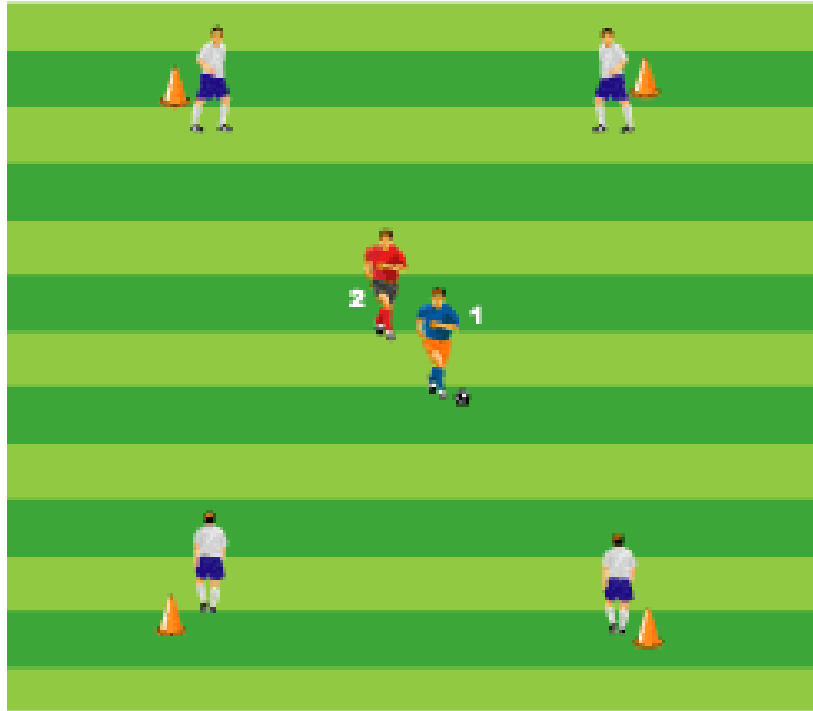
Methodiek

- Maximaal 3x raken; verplicht 2x raken; kleiner; vrije keuze/niet naar aangespeelde speler terug; spelvorm: hoe vaak lukt het; spelvorm: hoe vaak lukt het de diepe speler aan te spelen = richting

Coaching

- Meenemen wegdraaien: in beweging, niet afremmen, diep zitten, explosief, schijnactie, handelingssnelheid, keuze techniek afhankelijk van de pass van de tegenstander
- Aan- en meenemen

1:1 duel met vier kaatser s



Organisatie

- 1 heeft de bal en probeert met behulp van de neutrale spelers balbezit te houden
- Regelmatig wisselen

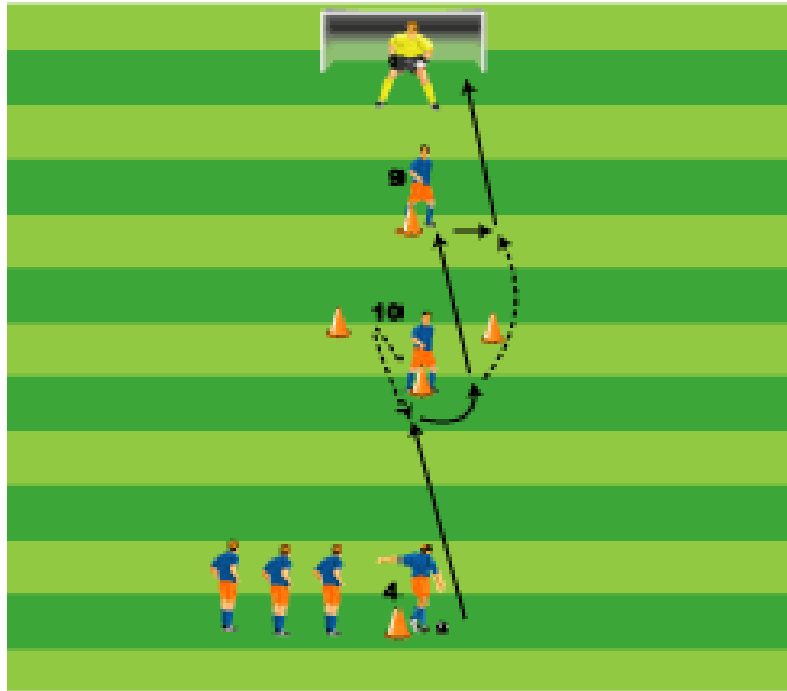
Methodiek

- Wel/niet terug naar dezelfde speler
- Neutrale speler vrij raken/2x raken
- maximaal 3x raken
- Maximaal 2x raken
- Spelvorm: hoe vaak neutrale spelers aangespeeld
- Spelvorm: hoe vaak de diepste man Aangespeeld
- Spelvorm: i.p.v. diep spelen op neutrale speler, diep spelen in een goaltje

Coaching

- Meenemen en wegdraaien
- In beweging
- Explosief
- Schijnactie gebruiken
- Kiezen van de juiste techniek
- Diep zitten

Afwerkvorm met doordraaien door de centrale middenvelder



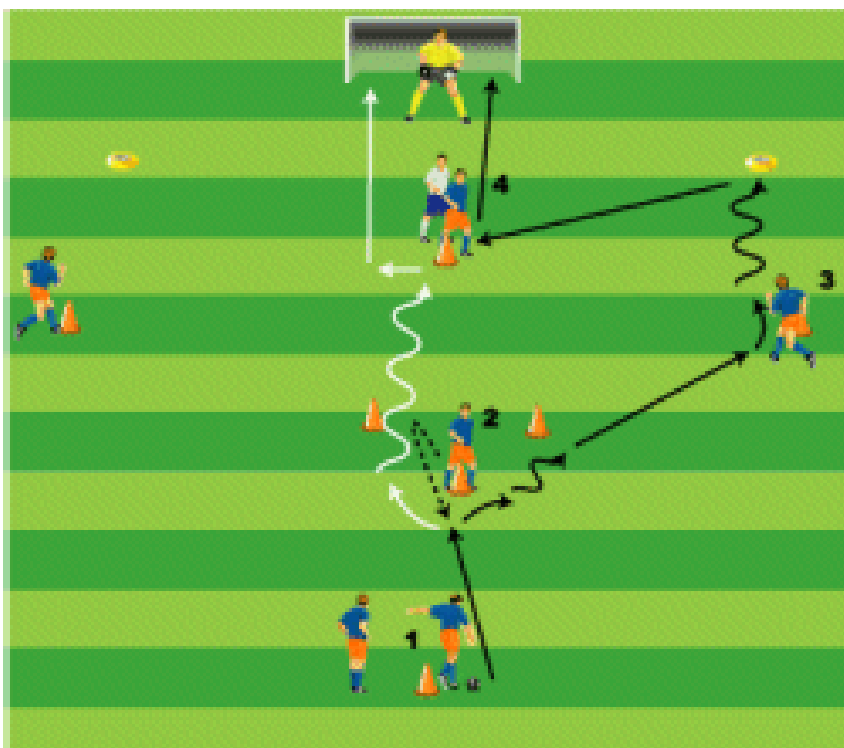
Organisatie

- De nummer 4 (verdedigende middenvelder) speelt de nummer 10 (aanvallende middenvelder) aan
- De nummer 10 draait door en maakt een 1-2 met de spits (9)
- Nummer 10 rond af
- Allemaal een positie opschuiven, nummer 9 haalt de bal
- Doordraaien binnen het vak

Variatie

- Doordraaien met de binnenkant voor het Lichaam langs, met de binnenkant via de kortste weg, de buitenkant of de dikke teen

Aan- en meenemen van de bal met keuze uit twee vormen



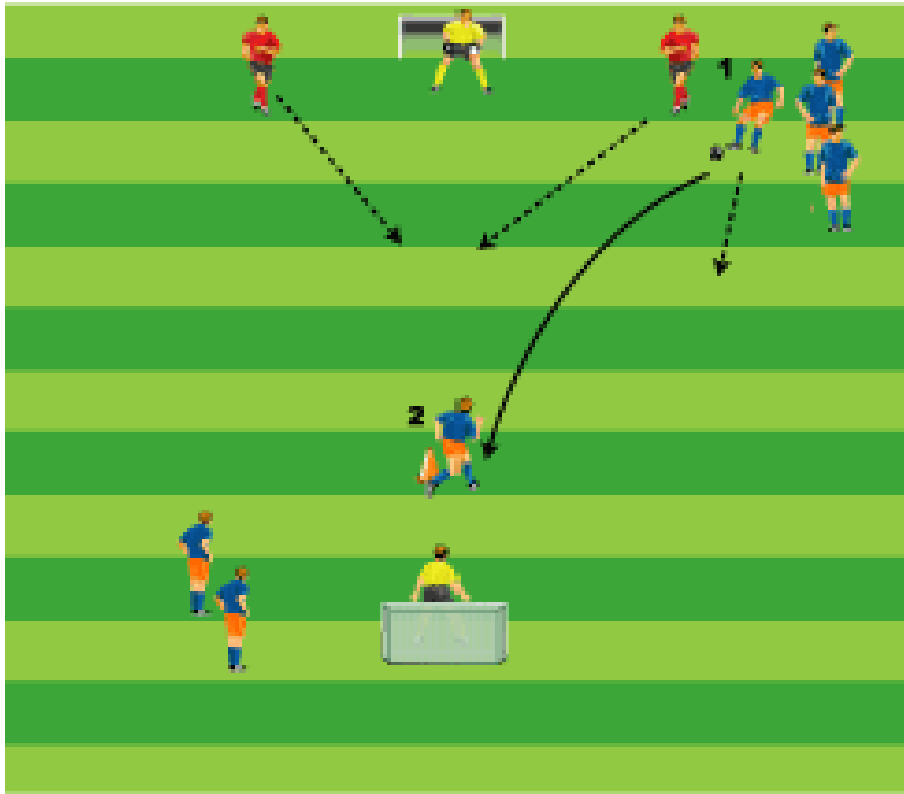
Organisatie

- Oefening kan door het centrum uitgevoerd worden of via de zijkanten
- Door het centrum is de trainer een passieve verdediger, na het doordraaien wordt de trainer opgezocht passeeractie en schot op de goal
- Passeeractie lichaamsbeweging naar Links en bal buitenkant rechts meenemen en schieten
- Via de vleugels als je kort wordt gedekt
- Bij voorzet links aannemen rechts schieten (eventueel 1-2 stappen meenemen)

Methodiek

- Je hebt eerst beide oefenvormen geïsoleerd gedaan en nu ga je ze toepassen, met afronden op de goal erbij.
- De spelers mogen zelf keuzes maken
- Afsluiten met partijspel op E/F-veld
- Coachmomenten: aan- en meenemen

Bal speelklaar leggen



Organisatie

- Speler 1 geeft een hoge bal op speler 2
- Op dat moment gaan de twee verdedigers druk zetten op speler 2
- Na de pass komt ook speler 1 in het veld
- Indien de speler de bal in één keer speelklaar legt en scoort = 3 punten
- Indien de spelers in een combinatie scoren = 1 punt
- Indien de verdedigers de bal afpakken en scoren = 1 punt
- Wedstrijdvorm, na vijf minuten wisselen van rol

Methodiek

- Afstanden en speeltijd afhankelijk van Leeftijd en conditionele doelstelling
- Moeilijker door verkleinen afstanden verdedigers tot aanvaller
- Aanlooprichting verdedigers veranderen
- Extra verdedigers
- Afstand tussen speler 1 en speler 2 vergroten, waardoor de bal langer onderweg is en de bijsluiting ook nog eens langer duurt.

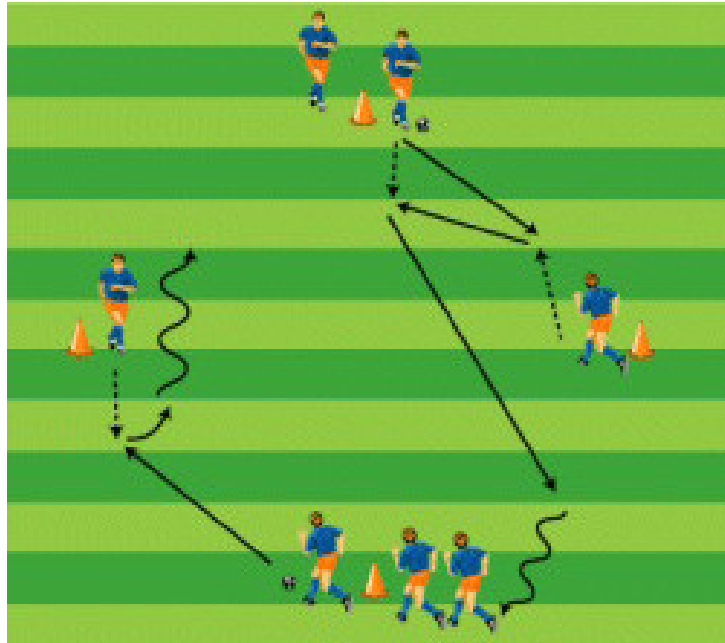
Coaching

- De bal met één controle speelklaar leggen
- Gebruik maken van de borst en het bovenbeen indien nodig
- De bal niet te dicht of te ver van de voet

Laten springen

- Technisch correcte uitvoering
- Snelheid van uitvoering

Pass- en trapvorm in een ruit



Organisatie

- De man zonder bal biedt zich aan
- Vervolgens krijgt hij de bal aangespeeld
- Aan de ene kant draait hij door
- Aan de andere kant maakt hij een 1-2 combinatie
- Stroomvorm
- Ook andersom uitvoeren

Coaching

- Kaatsen met het verste been (hier links)
- Aannemen met het verste been (hier links) en meenemen met het andere been
- Goede vooractie maken en vragen om de bal

Visie Meulenstein

Voetbalvisionair zonder grote mond

Ergens in de hitte van de woestijn in Qatar werden de beginselen van zijn gedachtegoed gevormd. Het werd geen fata morgana, integendeel zelfs. Bij Manchester United lopen ze weg met zijn ideeën, in Nederland is de visie van Rene Meulenstein voor de KNVB nog altijd wél een luchtspiegeling. Zou voor voetbalvisionairs hetzelfde gelden als de grote filosofen en kunstenaars van Nederland? De eer viel hen in veel gevallen erg laat of zelfs postuum te beurt.

Toegeven, het is een wat morbide gedachte. Bovendien, wie de 43-jarige Meulenstein zo aanziet, ontdekt niet gelijk in hem de ‘redder van het Nederlandse technische voetbal’, waar sommige aanhangers van zijn visie hem wel voor houden. Sterker nog, je zou hem in een winkelstraat straal voorbij lopen. De rustige uitstraling, de bedachtzame manier waarop hij zijn woorden uitspreekt, het is niet het charismatische waar bijvoorbeeld iemand als Fritz Korbach een patent ophad. En de autocratische wijze, waarop voetbalvorst Louis van Gaal de scepter zwaait in Alkmaar, is al helemaal niet de manier van communiceren die Meulenstein voorstaat.

Aan de andere kant, loop met Meulenstein van de kantine naar het veld en de geur van gras doet blijkbaar de hersenschors prikkelen. Begeistert, een ander woord is er niet voor te vinden, is hij als hij plots voor verbouwede omstanders pen en papier pakt en zijn basisideeën van de één-tegen-één situatie uitlegt. Driehoekjes, rondjes, pijlen verschijnen in recordtempo op papier. „Je hebt vier ééntegen-één situaties”, legt hij uit. „De tegenstander kan van achteren langs zij proberen te komen, waarbij de speler met bal zijwaarts kan wegdraaien. De verdediger kan ook van links of rechts proberen de bal af te pakken, frontaal staan opgesteld of van achteren komen. In al deze situaties moet de speler de juiste keuze zien te maken. Welke individuele actie moet hij maken? Dat is afhankelijk van zijn arsenaal aan technische wapens. Hoe eerder wordt begonnen met techniektrainingen en hoe vaker de oefenstof wordt herhaald, hoe beter de speler wordt ‘uitgerust’ voor het topvoetbal.” De veelheid aan technieken die een speler moet beheersen, hij heeft het de naam toolbox meegegeven. Het is het ook meest tastbare handvat dat hij uit de hittedampen van de woestijn heeft meegenomen. Het vormt de kern én het doel van zijn visie die erop gericht is door extra weerstanden de individuele speler beter te maken. Niet alleen op technisch terrein, maar ook op fysiek, tactisch en mentaal gebied.

Voetbaldier

Meulenstein was niet altijd een visionair, wel een voetbaldier die in het Noord-Brabantse dorp Beugen opgegroeide in een gezin waar zijn broers ook behept waren met het voetbalvirus. Het is een verklaring voor zijn doorzettingsvermogen en de wijze waarop hij zijn ideeën ontwikkeld heeft. De kiem voor het gedachtegoed dat tegenwoordig bekend staat als de Meulenstein-visie schuilt echter juist in zijn verdieping in bestaande ideeën. Of anders gezegd, in de bewondering voor Wiel Coerver die hij in 1993 op 29-jarige leeftijd nareisde naar Qatar. Meulenstein: „Ik heb vijf jaar met Wiel samengewerkt. In die tijd heb ik veel gezien en geleerd. Na zijn vertrek ben ik op zijn ideeën verder gaan borduren.”

Die mildheid, zijn toegankelijkheid, het straalt van hem af. Meulenstein is er in geslaagd om zijn persoonlijkheid niet door de teleurstellingen, waarmee hij door zijn perfectionistische inslag te maken krijgt, te laten ‘verzuren’. Maar dat komt ook, omdat hij wat dat betreft bij Manchester United zijn hart kan ophalen. In de hele regio om de stad zijn zogeheten ‘development centers’ opgezet waar talentvolle kinderen binnenstromen. Bevalt een talent, dan komt hij op een ‘advanced center’ terecht dat de supervisie heeft over vijf ‘development centers’. Vervolgens kan hij doorstromen naar Manchester United.

Pupillentrainers

Als het om pupillentrainers gaat, heeft Meulensteen drie uitgangspunten. „Hij of zij moet een uitdaging hebben, plezier hebben in wat hij of zij doet en een doel voor ogen hebben.” Dat klinkt als gemeengoed en inderdaad gaan de eisen van Meulensteen verder. „De trainer/coach als het typetje ‘charismatisch’, ‘dogmatisch’ of ‘autocratisch’ bestaat niet meer”, verklaart hij. „De trainer/coach van nu moet over meerdere essentiële eigenschappen beschikken. Dat geldt zeker ook voor pupillentrainers, want met kinderen omgaan vergt vaak nog meer energie. De pupillentrainer van nu moet enthousiast, communicatief vaardig en flexibel zijn en daarnaast ook nog over overzicht en organisatievermogen beschikken.”

De donderspeech, die heeft Meulensteen in de ban gedaan. En toch kan hij op zijn manier soms wel uit zijn slof schieten. „Als spelers meerdere malen hun opdrachten niet uitvoeren, worden ze natuurlijk wel gestraft”, laat hij weten. „En dan maakt het mij geen donder uit of het nu een vedette als Giggs of een Dpupil betreft.”

Leer uw pupillen domineren in 1 op 1 situaties.

Om de aanwezige belangstellende ouderen (waaronder de redacteur van dit blad) en (aankomende) pupillentrainers een genoegen te doen, doceerde Erik ook *langs de neus weg*, een training, zoals hij die gewend is te geven aan de jongste jeugd. Doe er uw voordeel mee. Deze ideeën en aanwijzingen mag u naar hartelust gebruiken tijdens uw trainingen. Er rust geen ©copy right op!

Persoonlijkheid: Actie, pass, doelpunt! Zelfvertrouwen aan de bal met een goed eindresultaat. Ontwikkeling van concentratie en mentale aspecten.

Positie op 't veld: Waar kan welke actie ingezet worden, in relatie tot medespelers en tegenstanders, de bal en het doel.

Balaanname: Eerste balaanname bepaalt de vervolgactie. Verschillende aannames aanleren, alsmede de juiste keuzes maken.

Tegenstander opzoeken: Frontaal opzoeken of in een schuine lijn, zodat in de juiste ruimte de vervolgactie wordt ingezet.

Tempo: De aanvaller bepaalt het tempo waarmee hij de verdediger opzoekt. Let goed op de stand van het standbeen van de tegenstander/verdediger. Zoek 't juiste moment van inzetten van beweging en versnelling.

Technische vaardigheid in 1 op 1 situaties: Het beheersen van de *functionele techniek*. Zowel ten opzichte van de tegenstander naast hem (komend vanaf de zijkant), voor hem of achter hem.

Het eind"product": Doel in 1 op 1 situaties is domineren en om een betere vervolgactie te creëren met een goed vervolgresultaat. Afhankelijk op welke positie de actie plaatsvindt: hoekschop, vrije trap, pass, penalty.

Herhalen, herhalen!: Organisatievormen; vrije vormen; met en zonder weerstand; afwerken; diverse partijvormen. Basistechniek; balgevoel en snel voetenwerk; passing; schijn- en passeerbewegingen; positiespellen.

Meulensteen oefenstof



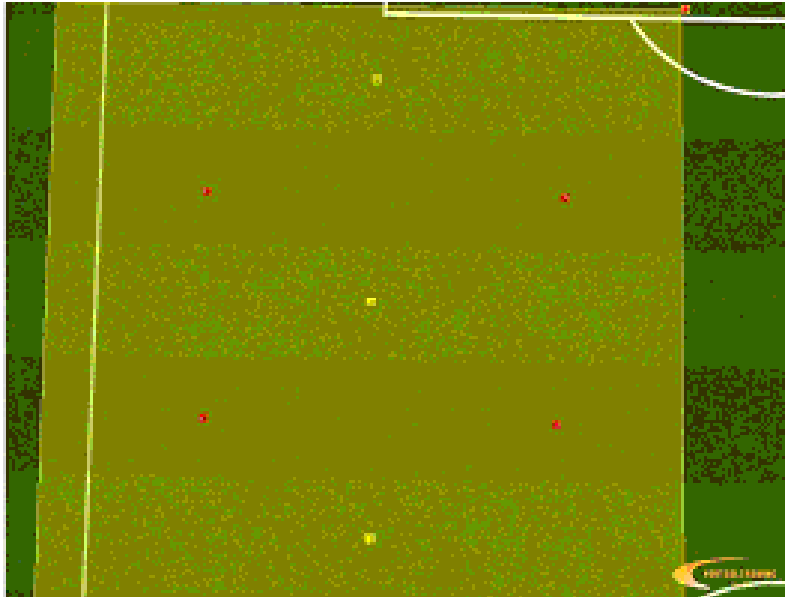
Organisatievorm: VRIJE RUIMTE

Oefening **1.** (Oefentijd is 15 min.)

Snel voetenwerk:

Aanleren 4 bewegingen: (combineren met snelle tussentikken)

1. Overstap
2. Kappen bal binnenkant voet
3. Kappen bal buitenkant voet
4. Schaarbeweging (enkele, eventueel dubbele)



De basis organisatie voor de trainingsvormen

Vierkant: 10 bij 10 (7/8 en 9/10 jarigen kleiner)
Gele pionnen: 5 mtr. vanaf de rode.

Creëer twee ruitvormen



Oefening 2. (Oefentijd is 10 min.)

Individueel:

allerlei BEWEGINGEN OEFENEN TUSSEN 2 PIONNEN IN DRIBBEL

Als herstelmomenten:

- Tweetallen: - kort passen R/L
- kort passen met controleren bal



Oefening 3 (Oefentijd oefening 3 + 4 = 20 min.)

Vanaf startpion : tweetallen starten

1. IN "SLALOM" VÓÓR DE PION AFDRAAIEN (TEGENSTANDER KOMT VAN OPZIJ). AFDRAAIEN (OF KAP) BINNEN EN BUITENKANT VOET OEFENEN

2. IDEM DE OVERSTAP oefenen

In geval van herstel: -kort passen R/L
 - controleren - kort passen R/L met controleren



Oefening 4

Idem als voorgaande oefening, echter nu diagonaal met een passeerbeweging (vrije keuze) bij de gele middenpion.

Let op 4 bewegingen: methodisch opbouwen

bij de eerste rode pion een afdraaibeweging (tegenstander van opzij),
 gele middenpion frontale passeerbeweging (tegenstander van voren),
 rode pion afdraaibeweging (tegenstander opzij),
 pion snelheid (beweging maken welke hoort bij een tegenstander naast je, bijv. stop-turn)



Oefening 5 (oefentijd Oefening 5 + 6 = 15 min.)

Oefenen van de schaarbeweging (enkel)

Uitvoering: pion als tegenstander, beweging tijdig inzetten, actie schuin diagonaal inzetten, bal afstoppen en tegelijkertijd weer starten, 4 actiepunten bij de pion.

- 1.** met tweetallen rechtsom
- 2.** met tweetallen linksom



Oefening 6. Organisatievorm: Vierkant

1. als oefening 5, twee spelers starten, echter nu vanuit dribbel de middenpion passeren met de enkele schaarbeweging rechtsom
2. idem linksom
3. met twee ballen, als de spelers de passeeractie hebben ingezet en vervolgens bij de hoekpion komen, kapbeweging of andere beweging inzetten en vervolgens de bal breed passen op de andere spelers.
Hun doen hetzelfde vanuit een aanname voorwaarts, passeeractie, afdraai/kap, etc.
4. idem als 3, echter nu de bal bij hoekpion niet breed passen, maar diep (dus een andere beweging om opengedraaid te staan, dit is voor de spelers ook weer een vrije keuze (helpen)

ZIE AFBEELDINGEN EN ORGANISATIE MOVES & SKILLS TRAINING 1

Oefening 1. (Oefentijd is 15 min.) Afbeelding 1.

Organisatievorm: VRIJE RUIJTE

Snel voetenwerk:

Aanleren 4 bewegingen: (combineren met snelle tussentikken)

1. Stop-turn
2. Schijntrap (Cruyff turn)
3. Tip-top (Zidane pirouette)
4. Matthews

Oefening 2. (Oefentijd is 10 min.) Afbeelding 3.

Individueel:

BEWEGINGEN 1,2,3 OEFENEN TUSSEN 2 PIONNEN IN DRIBBEL

Als herstelmomenten:

- Tweetallen: - kort passen R/L
- kort passen met controleren bal

Oefening 3. Afbeelding 4.

Vanaf startpion : tweetallen starten

1. oefenen in "slalom"vorm:
 - pion 1: stop-turn
 - pion 2: tip-top
 - pion 3: schijntrap
 - pion 4: overstap (geleerd in training 1)

Oefening 4 (oefentijd Oefening 4 + 5 = 15 min.) Afbeelding 5.

Oefenen van de Matthews (schijnbeweging lichaam; binnenkant voet dreigen in één richting, buitenkant dezelfde voet met bal naar de andere richting)

Uitvoering: pion als tegenstander, beweging tijdig inzetten, actie schuin diagonaal inzetten, bal afstoppen en tegelijkertijd weer starten, 4 actiepunten bij de pion.

1. met tweetallen rechtsom
2. met tweetallen linksom

Oefening 5. Organisatievorm: Vierkant. Afbeelding 6.

1. als oefening 5, twee spelers starten, echter nu vanuit dribbel de middenpion passeren met de Matthews beweging rechtsom

2. idem linksom

3. met twee ballen, als de spelers de passeeractie hebben ingezet en vervolgens bij de hoekpion komen, kapbeweging of andere beweging inzetten en vervolgens de bal breed passen op de andere spelers.

Hun doen hetzelfde vanuit een aanname voorwaarts, passeeractie, afdraai/kap, etc.

4. idem als 3, echter nu de bal bij hoekpion niet breed passen, maar diep (dus een andere beweging om opgedraaid te staan, dit is voor de spelers ook weer een vrije keuze (helpen)