

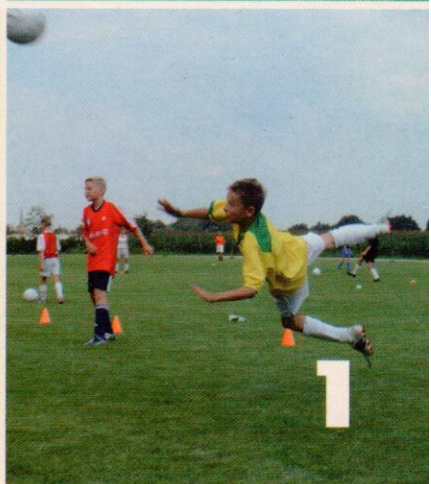


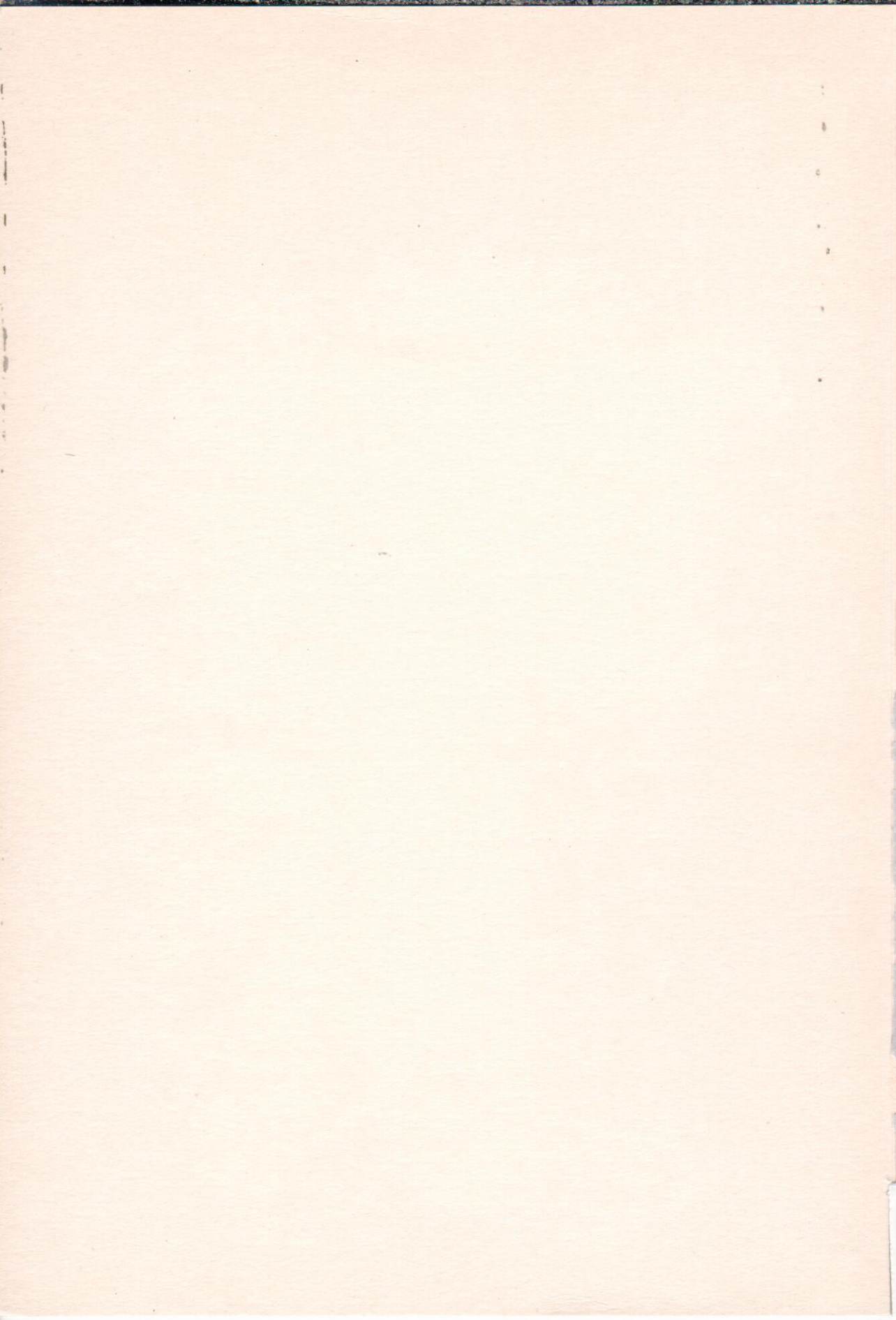
TRAINERSMAGAZINE
SPECIAL
F-E
PUPILLEN
TRAINING



vakblad voor de moderne voetbaltrainer
trainers
MAGAZINE

www.trainerssite.nl

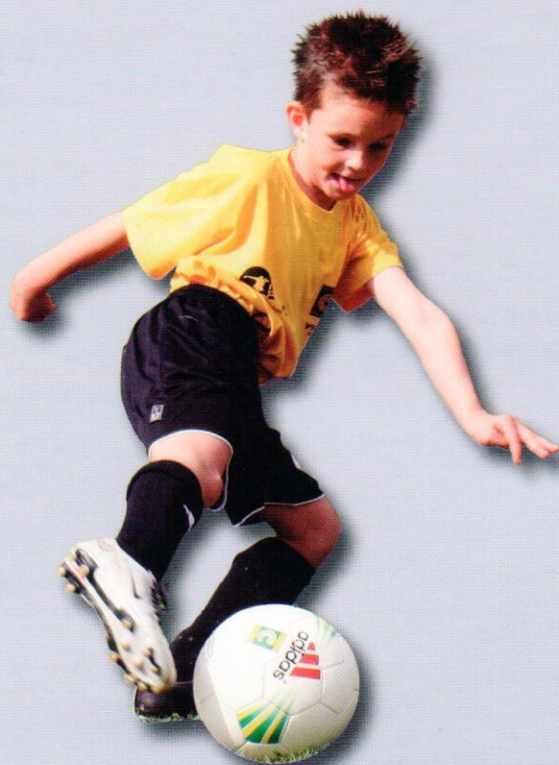




vakblad voor de moderne voetbaltrainer

trainers

MAGAZINE



F-E PUPILLEN

SPECIAL

TRAINING

TrainersMagazine - special F/E- pupillentraining
is een uitgave van Sportfacilites en Media BV

Uitgever
Sportfacilites & Media
Steijnlaan 19 B-D
3701 EA Zeist
Nederland
www.sportfacilites.com

TrainersMagazine
W: www.trainerssite.nl
E: info@trainerssite.nl

Deze speciale uitgave kwam tot stand met medewerking van:
Anton Gouverneur, Harold van Ineveld en Paul van Veen.

ISBN: 978-90-813339-1-7

© Sportfacilites & Media BV, Zeist

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

SPORT
facilites & media

trainers
MAGAZINE





In 2002 begonnen we met het vakblad voor de moderne voetbaltrainer, TrainersMagazine. In elk magazine laten we verschillende trainers van verschillende niveaus aan het woord die elk hun visie vertellen over het trainen en coachen van spelers. Daarbij komen steeds verschillende onderwerpen aan bod, waardoor je als coach steeds weer nieuwe ideeën opdoet.

We hebben de afgelopen jaren regelmatig het verzoek gehad om een magazine in het teken te stellen van één bepaald onderwerp, een soort special dus. We kiezen daar bewust niet voor. Het is immers heel moeilijk om een special te maken die echt voor al onze abonnees interessant is en voor sommige zou dat magazine binnen hun abonnement niet helemaal interessant zijn.

Toch kwam de special in een brainstormsessie weer op tafel. Toen besloten we om de special, in boekvorm, naast het magazine te maken. Onze huidige abonnees blijven daardoor hun reguliere magazines ontvangen, maar voor de mensen die daarnaast graag gebundelde informatie over één onderwerp willen hebben, kunnen daarvoor bij de special terecht. Omdat we het voor een zo'n breed mogelijk publiek beschikbaar willen maken, ligt de prijs voor een special ver onder de prijs van een

'regulier' boek. Eigenlijk komt hier weer één van de ideeën uit 2002 terug. Eén van de conceptideeën van TrainersMagazine was om een aantal keer per jaar uit te komen met een 'magazine in boekformaat' over een bepaald onderwerp. Het is erg leuk om te zien dat zes jaar na dato dit idee op een iets andere manier toch uitgevoerd wordt. Ik wil nog niet spreken van 'de cirkel is rond', maar het is wel erg leuk om te zien.

In de eerste special hebben we gekozen voor een special boordevol tips en oefenstof voor het trainen van de allerkleinste jeugd: de E- en F-pupillen. We weten uit ervaring dat juist daar vaak coaches staan die of de spelers (een paar jaar) trainen om de vereniging uit de brand te helpen of tegen aan het begin van hun trainerscarrière staan. De roep om informatie in deze groep is hoog en wij hopen dat na het lezen van deze special u de spelers nog beter kunt trainen en coachen.

Ik wens u veel leesplezier!

Met vriendelijke groeten,

Paul van Veen

Juli, 2008



TrainingsTips

Veel beginnende trainers vinden vaak toch zelf het wiel uit. In dit hoofdstuk hebben we 15 tips verzameld waar jij als pupillentrainer jouw voordeel mee kunt doen. Met deze tips in uw achterhoofd voordat je het veld opstapt, zul je een veel betere training geven. En onthoud: ook als trainer ben je nooit uitgeleerd.

Tip 1: Zie er als een trainer uit

Als je training geeft, moet je, net als de spelers, altijd in trainingskleding, verschijnen, met het daarbij juiste schoeisel. Je moet er goed verzorgd uitzien, want de spelers moeten je echt zien als trainer. Kortom: als trainer moet je er altijd als trainer uitzien. Een spijkerbroek kan bijvoorbeeld echt niet.

Tip 2: Wees op tijd

Belangrijk is dat je voor de training op tijd bent. Eigenlijk nog voordat de eerste speler arriveert, zeker als jouw team de eerste groep is die die dag traint. Als je zelf niet in staat bent om de spelers op te vangen, probeer er dan in ieder geval voor te zorgen dat er iemand anders binnen de club is die aanwezig is.

Tip 3: Maak goede afspraken over aanwezigheid

Maak met de spelers (en/of de ouders) goede afspraken over het afmelden voor een training. Het belangrijkste is dat je weet hoeveel spelers aanwezig gaan zijn voor de voorbereiding van je training. Ook kan je bijvoorbeeld als er veel spelers afwezig zijn, er voor kiezen om de training te combineren met een ander team. Verder is het misschien slim om de ouders te verzoeken verjaardagspartijtjes niet op het tijdstip van de training te houden.

Tip 4: Bereid de training voor

Een training begint eigenlijk al voordat je als trainer het veld opstapt. Voor de kwaliteit van de training is het erg belangrijk dat je weet wat je die training gaat doen. Nog beter is als je de training ook op papier voorbereid. Je moet in ieder geval voorkomen dat je



tijdens de training nog aan het nadenken bent wat je hierna als oefening gaat doen. Het is aan te raden om niet te veel verschillende onderwerpen tijdens een training te behandelen. Denk goed na wat je wilt verbeteren en ga daar op trainen.

Tip 5: Houd rekening met het niveau

Je traint spelers van 6 tot en met 11 jaar. Deze moeten op een andere manier getraind worden dan volwassenen. Dingen als duelkracht en uithoudingsvermogen zijn niet de belangrijkste dingen die een speler op deze leeftijd moet leren. De baas worden over de bal en dus het verbeteren van de techniek zal centraal staan. Bij heel goede E-pupillen kun je wellicht ook de eerste grondbeginselen van de tactiek aanleren, maar beperk je qua tactiek echt tot minimale



aanwijzigen. Na deze vier jaar moeten de spelers het gevoel hebben dat ze controle over de bal hebben.

Tip 6: Zet de organisatie vóór de training neer

Bij tip 2 gaven we aan dat het belangrijk is dat je op tijd aanwezig bent. Zorg ervoor dat al het materiaal gereed is (dat de ballen opgepompt zijn en dat de hesjes en de hoedjes/pylonnen in de buurt liggen). Eventueel kun je ook al (kleine) doeltjes halen als je van plan bent om deze te gebruiken.

Zet vervolgens de organisatie vóór de training neer, zodat de trainingstijd zo efficiënt mogelijk gebruikt wordt en spelers niet hoeven te wachten dat jij het veld uitzet. Mocht echter het veld bezet zijn en je moet wel de organisatie uitzetten, geef je de spelers dan in de tussentijd een gemakkelijke opdracht (bijvoorbeeld de bal hooghouden of het overschieten in tweetallen)

Als je gebruikt maakt van (grote) pupillendoelen, zorg ervoor dat ze altijd vast staan en absoluut niet om kunnen vallen. Ook als er geen wind staat! Er zijn helaas te veel voorbeelden van pupillendoelen die omgevallen zijn met noodlottig gevolg. Het materiaal moet ook in goede staat verkeren, de veiligheid staat immers voorop.

Tip 7: Plaats van de trainer

Als je een oefening gaat uitleggen is de positie van de trainer belangrijk om je boodschap zo goed mogelijk over te laten komen. Daarvoor is belangrijk dat je als trainer de hele groep kunt overzien, er mag bijvoorbeeld geen speler in je rug staan. Daarnaast mogen spelers niet in de zon kijken, zij staan dus altijd met hun rug naar de zon. Ook kan het slim zijn om de spelers op dezelfde (oog)hoogte aan te spreken. Dat betekent dat je als volwassene af en toe door de knieën moet!

Als je tijdens de training wat wil uitleggen, zorg er dan altijd voor dat je de aandacht hebt en dat iedereen je hoort. Daarvoor is het zeker bij harde wind belang-

rijk dat je met de wind mee praat. Als je daarover twijfelt, vraag het dan gewoon aan een speler of die speler je wel hoort. Ga ook tijdens de oefeningen zo staan dat je zoveel mogelijk spelers kunt zien.

Tip 8: Snel aan de gang

De spelers komen niet op de training om te praten, maar om te voetballen. Het welbekende praatje-plaatje-daadje is hiervoor een uitstekende stappenplan. Eerst leg je kort de bedoeling uit, daarna laat je één of twee voorbeelden zien en dan moeten de spelers aan de slag. Kies daarom ook niet te vaak voor nieuwe (ingewikkelde) oefeningen. Jonge spelers vinden herkenning vaak prettig en op die manier zijn de spelers sneller aan het voetballen.

Tip 9: Veel herhalingen

Spelers zijn in deze fase aan het leren voetballen, dus ze moeten iets vaak kunnen proberen. Zorg er dus voor dat elke speler heel vaak kunt oefenen. Rij-tjes waarbij elke speler één keer in de twee minuten wat mag doen, bijvoorbeeld op doel mag schieten, is hiervoor niet geschikt. Ook loop je het risico bij rijtjes dat spelers ruzie krijgen. Dat moet ook weer opgelost worden en dat gaat ook weer ten koste van de waardevolle trainingstijd.

Tip 10: Kies de juiste coaching

Als je een speler coacht, weet dan ook zeker dat die speler je begrijpt. Het is voor veel coaches aan te raden om van jezelf een film op te nemen om jezelf te confronteren met je coachgedrag. Termen als 'diep', 'breed', 'knijpen', 'omschakelen', zijn geen termen die bij deze leeftijd passen. Denk er altijd aan dat het coachen bedoelt is om de spelers te helpen en niet om je eigen emotie kwijt te kunnen.

Een ander voorbeeld is de veelgehoorde term 'kijken'. Voor volwassene zal het ongetwijfeld duidelijk zijn dat je hiermee bedoelt dat een speler om zich heen moet kijken omdat er wellicht iemand anders vrij staat. Voor een jonge speler kan dit heel verwarrend zijn. Sommige spelers zullen zich serieus afvragen wat de coach hiermee bedoelt.



Als je het spel stop zet om de spelers iets uit te leggen (het zogenaamde situatieve coachen) moet je er ook voor zorgen dat de correctie kort en duidelijk is. De spelers moeten er immers van leren en moeten daar snel weer aan de gang om het opnieuw te proberen.

Sommige trainers vinden het prettig om met een fluitje te werken. Dit hangt helemaal van je eigen voorkeur af. Wel is het slim als je niet zo'n harde veldstem hebt om de aandacht te trekken van de spelers als je bijvoorbeeld situatief wilt coachen. Maar verder hangt dit vooral van je eigen voorkeur af.

Tip 11: Ook een trainer kan fouten maken

Als een oefenvorm op de training niet loopt, dan hoeft dat niet altijd de schuld van de spelers te zijn. Misschien is de vorm wel te moeilijk of was de uitleg niet helemaal duidelijk. Als na enkele coachmomenten de vorm nog steeds niet loopt, ga dan niet koste wat het kost om die vorm goed te laten lopen. Accepteer dat je misschien een verkeerde vorm hebt gekozen en ga gewoon door met de volgende vorm. Misschien dat deze vorm op een ander moment, in aangepaste vorm of op oudere leeftijd nog een keer geprobeerd kan worden.

Tip 12: Wees (bijna) altijd positief

Een goede coach zei onlangs 'één negatieve opmerking heeft een 4x zo'n grotere impact dan vier positieve opmerkingen.' Tegenover één negatieve opmerkingen moeten dus minimaal vier positieve opmerkingen staan. Probeer dus spelers zo positief mogelijk te benaderen, daar voelen spelers zich veel beter bij en daar wordt hun zelfvertrouwen groter van. Natuurlijk probeer je spelers dingen die ze fout doen beter te laten doen, maar probeer ook dit weer zo positief mogelijk te benaderen. Zorg ervoor dat je nooit scheldt.

Tip 13: Gedrag

De trainer is het voorbeeld voor de spelers. Het gedrag van de trainer is bepalend voor het gedrag van de groep. Aan de trainer is bijvoorbeeld af te lezen hoeveel overtredingen er in een ploeg vallen. Als de trainer zeurt tegen de scheidsrechter dan zeuren de

spelers mee. Ook de oudergroep zal zich dan sneller mengen in het spel en discussies aangaan met de scheidsrechters. Gedraag je dus correct, de scheidsrechter heeft altijd gelijk en een tegenstander heb je nodig om te voetballen. Voetbal is immers een spel waar winst, verlies of een gelijkspel vanzelfsprekend zijn.

Tip 14: Ook het douchen hoort bij de training

Omkleden en zelfstandigheid in de kleedkamer moet bevorderd en gestimuleerd worden. Ouders mogen alleen in de kleedkamer zolang de kinderen daar behoefte aan hebben. Uiteraard dient na het sporten gedoucht te worden. Dat hoort er gewoon bij. Controleer als trainer altijd en verlaat de kleedkamer als laatste. Laat de kleedkamer ook schoon achter. Je kunt spelers op een gegeven moment ook daarin taakjes geven. Wie veegt de kleedkamer aan en doet het vuil met stoffer en blik in de prullenbak?

Tip 15: Blijf altijd jezelf

Als we als TrainersMagazine aan de toptainers van de beste clubs in de wereld een tip voor jonge trainers vragen, dan zeggen ze meestal dat je gewoon jezelf moet blijven als trainer. Ga geen rol spelen, want dat doorzien de speler vroeg of laat toch. Blijf gewoon jezelf en je zult zien dat je daarmee veel meer plezier hebt in het trainen.



Balbeersing en techniektraining

Volkomen terecht wordt door veel trainers regelmatig gewezen op het belang van tweebenigheid. Het zoveel mogelijk kunnen benutten van beide voeten levert immers grote voordelen op, zoals een hogere handelingsnelheid en een grotere onvoorspelbaarheid bij individuele acties. Het is enigszins vreemd dat er, ondanks deze voordelen en ondanks het feit dat tweebenigheid tot op zekere hoogte trainbaar is, relatief weinig spelers zijn die beide benen nagenoeg even goed kunnen gebruiken. Dergelijke voetballers zijn, óók als we naar de Eredivisie kijken, buitengewoon schaars. Een speler als Wesley Sneijder is op dit vlak simpelweg een grote uitzondering. Feit is dat de meerderheid van de in Nederland actieve profvoetballers uitermate beperkt is in het functioneel gebruiken van het 'chocolatebeen'. En dat is jammer, want tweebenigheid is, zij het afhankelijk van de aanleg van de individuele speler, trainbaar.

Voor de techniektraining betekent dit dat iedere beweging die droog wordt geoefend, met beide benen wordt uitgevoerd; Dribbelen, drijven, kappen, draaien, snelvoetenwerk, schijn- en passeerbevingen, passen, trappen, aan- en meenemen en jongleren. Alle technische oefeningen kunnen worden gebruikt om het balgevoel in beide benen optimaal te ontwikkelen. Een aantal zaken is hierbij van belang. Op de eerste plaats moet al op zeer jonge leeftijd (vanaf 6 á 7 jaar) worden begonnen met het ontwikkelen van tweebenigheid, want het inslijpen van voetbalbewegingen in het 'verkeerde been' vereist jarenlange oefening. Bovendien is de algemene ontwikkelingsfase van een pupil vele malen geschikter om tweebenigheid te trainen dan de ontwikkelingsfase van een volwassene. In dit verband is er in Hongarije ooit

eens een interessant onderzoek gedaan. Gedurende drie maanden trainden twintig profvoetballers dag in dag uit puur en alleen met hun verkeerde been. Letterlijk iedere oefening werd tijdens die toch tamelijke lange periode met het mindere been uitgevoerd, tot en met het positiespel toe. Resultaat: nihil!

Niet alleen de leeftijd is van invloed, ook met persoonlijke aanleg dient rekening gehouden te worden. Zo is een rechtspoot al een heel ander verhaal dan een linkspoot en de ene linkspoot is ook de andere niet. Er bestaan aanzienlijke verschillen in mogelijkheden om tweebenig te worden. Die aansturing, die 'kruislings' plaatsvindt (de rechterhersenhelft stuurt de linkerkant van het lichaam, de linkerkant de rechterhelft) is bij de één eenzijdiger dan bij de ander. Waarschijnlijk is dat ook de reden dat links en rechts niet hetzelfde zijn als zwart en wit.

Zo bestaan er linkspoten die rechtshandig zijn en andersom (al komt dat laatste volgens mij slechts sporadisch voor). Het is geen toeval dat tweebenige voetballers van nature vrijwel allemaal rechtsbenig zijn. Blijkbaar is het voor een rechtspoot makkelijker om met links te leren voetballen dan voor een linkspoot met rechts. Op de één of andere manier zijn er ook beduidend meer spelers die stijf links zijn dan stijf rechts, dit terwijl het totale aantal rechtspoten veruit in de meerderheid is. Zelfs linksbenige spelers die tot de absolute wereldtop behoorden, zoals Fernando Redondo, Willem van Hanegem en Diego Maradona, deden met de rechtervoet niet veel meer dan heel af en toe een balletje aannemen. Johan Cruyff was tweebenig, maar één manier van trappen kreeg hij met de linkervoet niet geheel onder de knie; de aangesneden voorzet vanaf links. Om die reden ontwikkelde hij de trap met buitenkant rechts tot in de perfectie, zodat hij vanaf de linkerkant toch een afdraaiende trekbal



Techniek/balbeheersing 1

kon geven. Omdat tweebeinigheid alles met coördinatie te maken heeft, is het belangrijk om alle mogelijke oefeningen met het mindere been uit te voeren. Hierbij is het niet perse noodzakelijk om alleen wedstrijdrijke technieken te oefenen; snelvoetenwerk- en jongleeroefeningen zijn buitengewoon bevorderlijk voor het balgevoel, óók met het chocoladebeen. Natuurlijk zul je, als je met je zwakke been wilt leren passen, trappen en schieten, dat passen, trappen en schieten simpelweg moeten oefenen, maar ik ben ervan overtuigd dat die onderdelen beter en sneller kunnen worden aangeleerd als ook bepaalde baloefeningen intensief met het mindere been worden gedaan. Het schijnt dat Wesley Sneijder van zijn jeugdtrainers bij Ajax altijd een klein balletje mee naar huis kreeg om daarmee met beide voeten even goed te leren jongleren. Het is duidelijk dat dat in ieder geval niet in zijn nadeel heeft gewerkt. Om die reden moet je spelers, als rustoefening tijdens een intensieve techniektraining, altijd zo veel mogelijk in een bepaald ritme laten jongleren. In plaats van te

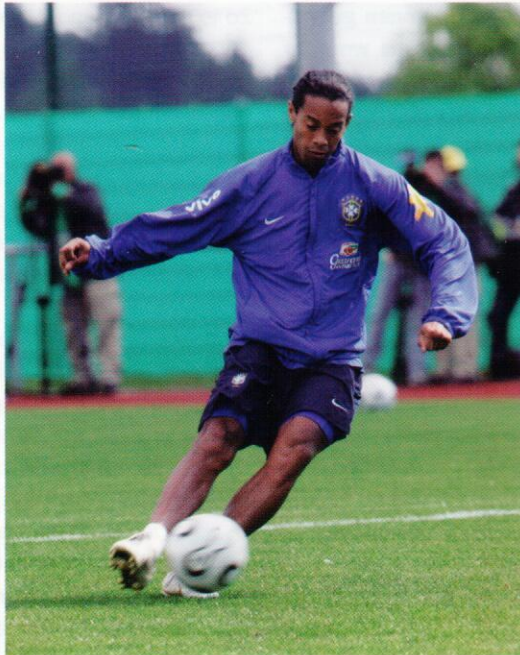
zeggen: Houd die bal maar 50x hoog, vraag ik ze om in een vooraf aangegeven volgorde de bal in de lucht te houden, b.v. 10x links, 10 x rechts, of 1 x links, 2x rechts (of andersom). Op de eerste plaats wordt het algemene balgevoel op die manier in beide benen verder ontwikkeld en op de tweede plaats blijven de spelers ook tijdens zo'n rustoefening geconcentreerd bezig.

Dat de één nu eenmaal makkelijker zijn mindere been kan leren gebruiken dan de ander, betekent dat je als trainer je verwachtingspatroon op dit vlak

een beetje per speler moet afstellen. Het is goed om ambitieus te zijn en om de lat hoog te leggen, maar het heeft weinig zin om van stijf linkse voetballers te verwachten dat zij perfect tweebeinig worden. De kunst is daarbij natuurlijk om voetballers en hun aanleg op dit onderdeel enigszins te herkennen en niet teveel energie te stoppen in tweebeinigheid als duidelijk is dat die tweebeinigheid gewoon niet haalbaar is. In veel gevallen is het ook gewoon beter te investeren in sterke punten. De vrije trappen van Ronald Koeman en Pierre van

Hooijdonk (niet bepaald tweebeinige voetballers) zijn het resultaat van keihard werken aan een onderdeel dat die spelers, door aangeboren talent in de basis, al beheersten. Op ieder niveau is het belangrijk de nadruk te leggen op de sterke punten van spelers. Op die manier kan hij die kwaliteiten verder ontwikkelen en leren in te zetten voor het teambelang. Je kunt tegen Haris Medunjanin honderdduizend keer zeggen dat hij moet omschakelen en terugverdedigen, maar hij zal dit nooit van zijn leven gaan doen, net zoals Ruud van Nistelrooy

nooit van zijn leven zal scoren, nadat hij zichzelf via twee soepele scharen en een magnifieke kapbeweging achter het standbeen heeft vrijgespeeld. Dat hoeft ook niet, want hij heeft andere, minstens net zo waardevolle kwaliteiten. Wat tweebeinigheid betreft verdient het overigens wél aanbeveling om alle mogelijkheden op dit vlak bij iedere speler uitgebreid te 'onderzoeken'. In de jeugdopleiding van FC Utrecht is er een jeugdspeler die werkelijk een waardevolle rechervoet heeft. Hij kan er niet mee passen, niet mee schieten, niet mee dribbelen, niet mee kappen en niet mee draaien. Er is echter één



ding dat hij er wel mee kan en dat is met een verdediger in zijn rug, in één keer schuin wegdraaien als hij wordt aangespeeld, waarbij hij op aparte wijze de binnenkant van zijn rechtersvoet gebruikt.

Niet snel opgeven kan dus echt lonen. Zo was het ook haast verbazingwekkend hoe Anouar Diba van NAC Breda door een afstandsschot met rechts ooit scoorde bij Excelsior. De natuurlijkheid droop er niet van af en de goal die de Marokkaanse technicus lang geleden tegen Feijenoord met binnenkant links maakte was, ondanks of juist dankzij het feit dat die bal eigenlijk ook met rechts genomen had moeten worden, van een veel grotere schoonheid. Maar in voetbal tellen alle doelpunten voor één en dat moet ook gewoon zo blijven.

Niet alleen technische oefeningen die 'droog' worden uitgevoerd zijn geschikt om tweebeinigheid te bevorderen. Ook tijdens één op één duels kun je spelers min of meer dwingen om hun mindere been te gebruiken, bijvoorbeeld door ze op een bepaalde positie ten opzichte van het doel te posteren. Een linksbenige speler die één op één komt te staan, terwijl hij zich links van het midden bevindt, zal om te scoren in de afronding vaak zijn aangewezen op zijn rechterbeen, zeker als je als trainer een tijdslimiet instelt, die ervoor zorgt, dat de aanvaller simpelweg niet de tijd heeft om steeds weer terug te draaien naar zijn goede voet. Een derde manier om een speler op het gebied van tweebeinigheid aan te sturen gebeurt tijdens het maken van de opstelling. Wanneer een rechtsback vanaf de linkse kant moet spelen, zal hij worden aangespoord zijn linkerbeen te gebruiken. En mocht zo'n speler een onverbeterlijke rechtsvoet zijn, dan wordt hij in ieder geval uitgedaagd om bepaalde situaties anders op te lossen en is de eerste aanname nóg belangrijker dan anders.

Zoals gezegd ligt de basis voor tweebeinigheid in het jeugdvoetbal vooral bij de pupillen. Het is de taak van jeugdtrainers om hun spelers uit te dagen hun mindere been te leren gebruiken. Ook in dit opzicht is het geen overbodige luxe om als trainer zelf het

één en ander te beheersen. Als pure linksvoet heb ik zelf veel tijd en energie gestoken in mijn rechtervoet en al zal dat chocoladebeen nooit en te nimmer in een wonderbeen veranderen, is het in de loop der jaren toch een stuk beter geworden, wat bewijst dat je, ook op dit onderdeel, altijd de grens van de mogelijkheden moet opzoeken.

Belangrijke tips:

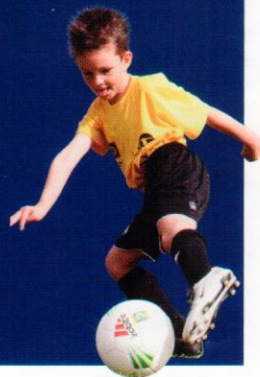
- Alles tweebeinig uitvoeren
- Laat het kind alles op snelheid uitvoeren.

Negenstappenplan

uitvoeren van geen enkele weerstand tot maximale weerstand) Om ieder individu zo goed mogelijk te trainen en nieuwe technische vaardigheden aan aan te leren, maken wij gebruik van het negenstappenplan. Dit moet de speler vanaf de beginfase langzaam in staat brengen het geleerde onder maximale weerstand (wedstrijd) in praktijk te brengen.

Oefenen in.....

1. Lengte van het veld
2. In een open ruimte
3. In een gesloten ruimte
4. In kleine groepjes (2-3 spelers één bal)
5. Oefenen in een groep
6. Oefenen in combinatie met passen
7. Oefenen in combinatie met scoren
8. In een positiespel
9. Oefenen in kleine partijen



Techniek/balbeheersing 1

De 180 graden bewegingen



1. Dribbelen. Vervolgens kappen binnenkant voet



2. Kappen buitenkant voet



3. Kappen achter standbeen (controle met de binnenkant voet, niet met de zool of hak)



4. Overstap

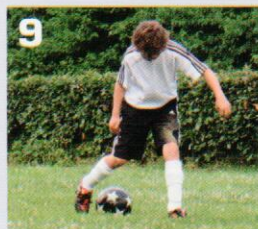


5. Stoppen van de bal, grote stap eroverheen met het speelbeen en vervolgens buitenkant schoen meenemen





5. vervolg



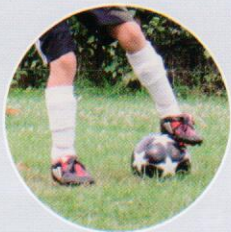
5. vervolg

De 90 graden bewegingen



1. Binnenkant voet kappen rechts, meenemen binnenkant links

2. Binnenkant voet kappen rechts, meenemen buitenkant links



3. Achter het standbeen

4. Terughalen met de voorvoet, vervolgens zelfde been meenemen

5. Terughalen met de voorvoet tot voor het lichaam, vervolgens opendraaien, overgeven andere been en meenemen met dat been



Techniek/balbeheersing 1

Enkele schijn- en Passeerbewegingen



1. Schaar. Linkerbeen over de bal en rechts (schuin) meenemen om zo langs te tegenstander te dribbelen

2. Dubbele schaar. Links inzetten, rechts erover heen en vervolgens links om de tegenstander. Let op: de bal met de buitenkant schoen aantikken om zo schuin langs te tegenstander te gaan. Uiteraard op snelheid doordribbelen om zo snel bij de tegenstander te komen.

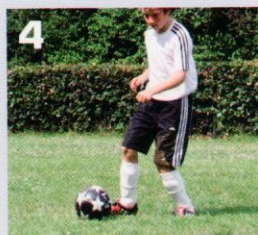


3. Sleepschaar. Meenemen (slepen) naar rechts, het maken van de schaar en naar links gaan.

4. Sleep- dubbele – schaar. Idem als 3 maar nu uitvoeren met een dubbele schaar en langs de andere kant erlangs dribbelen.

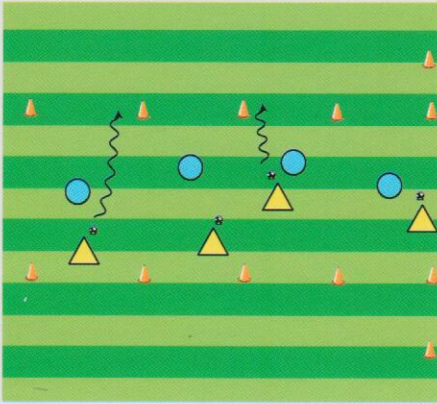


5. Maradonna





1 tegen 1 als voorbereiding op het 1 tegen 1 lijnvoetbal



Organisatie

- In verschillende vakken spelen we 1 tegen 1 lijnvoetbal
- Ongeveer 1 a 2 minuten spelen, daarna rust en wisselen van tegenstander
- Actieve coaching van de trainer

Coaching

- De aanvaller moet initiatief nemen in de actie (speler in balbezit)
- Variaties in de actie (meerdere bewegingen)
- Zorg voor explosiviteit tijdens en na de beweging

Balgevoel oefening in de lengte van een rechthoek (F-pupillen)

Organisatie:

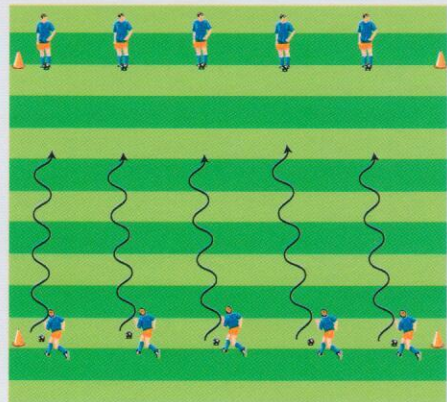
- De spelers starten op een zijde van de rechthoek en dribbelen naar de overkant
- Op een teken van de trainer dribbelen ze naar de overkant
- Onderweg voeren ze een balgevoel oefening uit (bijvoorbeeld alleen met het mindere been de bal spelen)

Coaching:

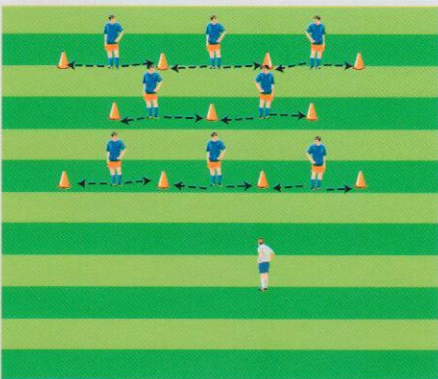
- De spelers vertrouwen geven ook als het iets minder gaat

Variatie:

- Verschillende balgevoel oefeningen voor de spelers



Snel voetenwerk in de roosteropstelling (E-pupillen)



Organisatie:

- Elke speler staat tussen 2 pylonen
- Tussen deze pylonen doen de spelers oefeningen op het teken van de trainer

Coaching:

- Goed uitvoeren van de oefeningen
- Snel voetenwerk coachen

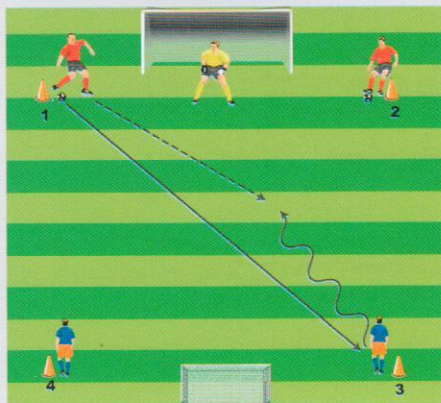
Variatie:

- Verschillende oefeningen voor het versnellen van het voetenwerk





1:1 op een groot doel



Organisatie:

- Vier pylonen met ongeveer drie spelers
- 1 speelt tegen 2, 2 speelt tegen 4
- De groepen 3 en 4 kunnen scoren op een grote goal met keeper, groep 1 en 2 op een klein goaltje zonder keeper
- 1 speelt 3 aan, waarna 3 de 1:1 aangaat richting de goal
- Tijdslimiet: 10 seconden
- Na deze beurt doen 2 en 4 hetzelfde

Variatie:

- Wissel de spelers om de 5 minuten van positie

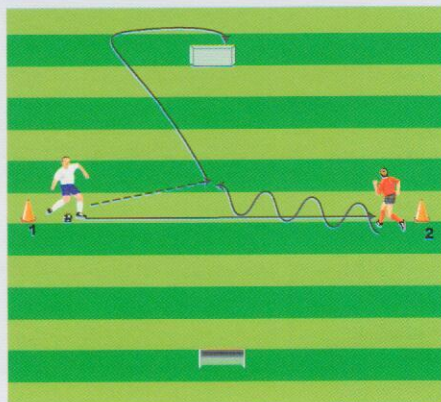
1:1 met nadruk op 180 graden draaien/wenden

Organisatie:

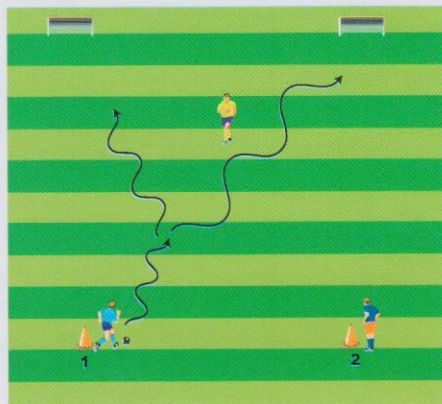
- Bij pylon 1 en 2 ongeveer drie spelers
- 1 speelt 2 aan
- 2 kan scoren in de omgekeerde doeltjes
- 1 probeert 2 de bal afhandig te maken
- Na de beurt draaien 1 en 2 om
- 2 moet eerst 1 gepasseerd zijn, er mag dus niet direct binnendoor gescoord worden.
- Als 1 de bal afpakt mag hij proberen te scoren

Coaching:

- Maak de spelers duidelijk dat de omschakeling hierbij belangrijk is, en dat er in meerder richtingen gevoetbald moet worden



1:1 met nadruk op schuin van richting veranderen



Organisatie:

- Bij pylon 1 en 2 ongeveer vier spelers
- Eén verdediger midden voor beide doeltjes
- 1 speelt 1:1 tegen de verdediger
- Zowel de aanvaller als de verdediger kan op beide doeltjes scoren

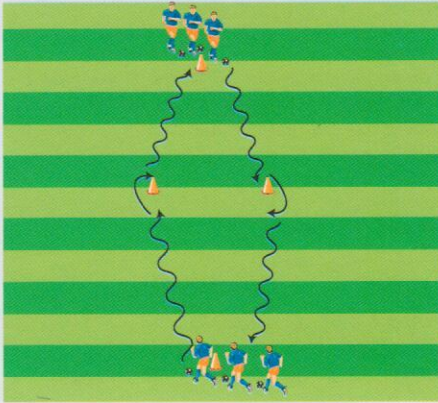
Variatie:

- De speler van groep 1 wordt direct verdediger van groep 2





Passeeracties



Organisatie:

- Groepen van 3 spelers tegenover elkaar
- Spelers dribbelen op pylon af en maken voor de pylon een schijnbeweging en versnellen
- Schijnbewegingen: schaar, dubbele schaar, uitvalspas, sleep, overstap, opsprong achter het standbeen

Coaching:

- Snelheid maken
- Dreigen
- Ruim passeren en laag zitten bij het passeren
- Versnellen
- Tegenstander overdreven voor de gek houden, armen en benen hierbij gebruiken

Variatie:

- In plaats van op een pylon dribbelen de spelers op elkaar af, of een echte verdediger in het midden

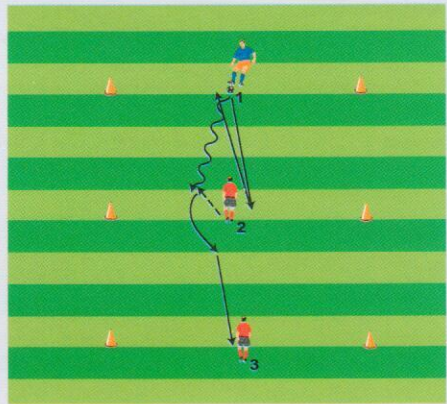
1 tegen 1

Organisatie:

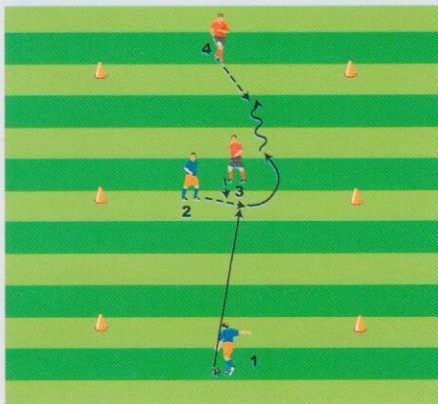
- Speler 1 speelt de bal naar speler 2, die kaatst
- Speler 1 zoekt het 1 tegen 1 duel op
- Speler 2 loopt in het duel met zijn gezicht naar de aanvaller terug
- Speler 1 passeert en speelt de bal naar speler 3. Speler 3 wordt 1, 2 wordt 3 en 1 wordt 2

Coaching:

- Snelheid maken
- Dreigen
- Ruim passeren en laag zitten bij het passeren
- Versnellen
- Tegenstander overdreven voor de gek houden, armen en benen hierbij gebruiken



Wegdraaien van de verdediger



Organisatie:

- Speler 1 speelt speler 2 in
- Speler 2 neemt de bal aan en draait weg van Speler 3
- Speler 2 zoekt het 1 tegen 1 duel met Speler 4 op
- 1 wordt 2, 2 wordt 3, 3 wordt 4 en 4 wordt 1

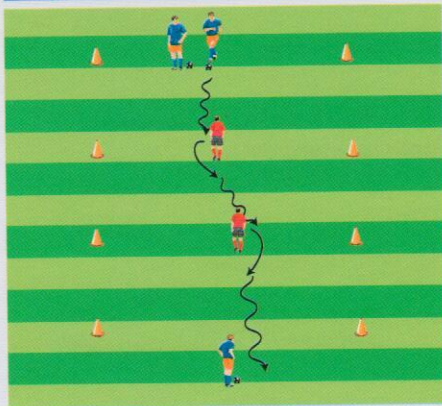
Coaching:

- Snelheid maken
- Dreigen
- Ruim passeren en laag zitten bij het passeren
- Versnellen
- Tegenstander overdreven voor de gek houden, armen en benen hierbij gebruiken





Passeeracties met weerstand



Organisatie:

- 2 vaste verdedigers op een lijn ongeveer 10 meter achter elkaar
- De aanvaller probeert de verdedigers te passeren, als dit lukt blijven de verdedigers staan, als het niet lukt dan maakt de verdediger die de bal verovert de aanval af
- De verdedigers verdedigen op de lijn

Coaching:

- Snelheid maken
- Dreigen
- Ruim passeren en laag zitten bij het passeren
- Versnellen
- Tegenstander overdreven voor de gek houden, armen en benen hierbij gebruiken

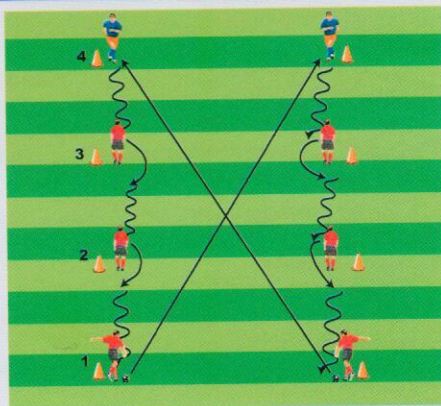
Passeeracties met weerstand

Organisatie:

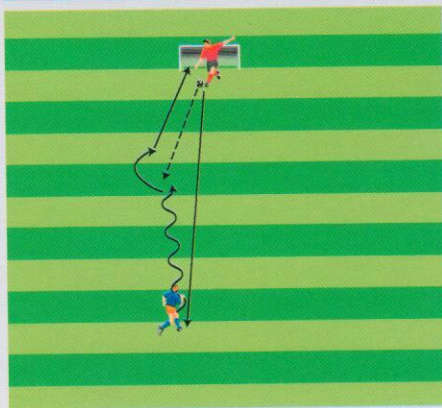
- Speler 1 speelt een crosspass over de grond naar speler 4
- Speler 4 controleert de bal en passeert de 3 verdedigers
- De verdedigers verdedigen op de lijn, als één van hen de bal onderschept is de aanval afgelopen
- Speler 1 wordt Speler 2, 2 wordt 3, 3 wordt 4 en 4 wordt 1
- Vorm aan 2 kanten tegelijk uitvoeren, spelers blijven aan de eigen zijde

Coaching:

- Snelheid maken
- Dreigen
- Ruim passeren en laag zitten bij het passeren
- Versnellen
- Tegenstander overdreven voor de gek houden, armen en benen hierbij gebruiken



1 tegen 1 met kleine doel



Organisatie:

- Verdediger speelt de aanvaller in
- Aanvaller zoekt 1 tegen 1 op en probeert te scoren in 1 van de kleine doeltjes
- Na de actie wordt de aanvaller verdediger en de verdediger aanvaller.

Coaching:

- Snelheid maken
- Dreigen
- Ruim passeren en laag zitten bij het passeren
- Versnellen
- Tegenstander overdreven voor de gek houden, armen en benen hierbij gebruiken

Variatie:

- Doeltjes weghalen en lijndribbel spelen, de verdediger kan ook scoren
- In plaats van kleine doeltjes groot doel met keeper om af te werken



Passen en trappen is de basis

Passen en trappen is de basis van het voetbal. Jeugdtrainers moeten meer aandacht willen besteden aan aannames en het passen en trappen. Hoe hoger het niveau, hoe minder tijd je hebt om helemaal van voor af aan te beginnen. Trappen is een kwaliteit, iets dat er in moet slijpen. De een

trapt makkelijker dan de ander. Je kunt daar als jeugdtrainer ook op coachen. Van jongs af aan kun je daar mee bezig zijn en je kunt je er ook heel gedetailleerd mee bezig zijn, hoe zet een speler zijn standbeen, hoe is zijn lichaam?. Kortom, je moet dit veel doen in de (jongste) jeugd.



Passen en controleren 2



Op het puur technische vlak is bijvoorbeeld de Coervermethode verre van eenzijdig. Werkelijk alle facetten komen in het leerplan aan bod; basisbewegingen, dribbelen, drijven, snelvoetenwerk, schijnbewegingen maar ook het passen en trappen, aan- en meenemen van de bal, koppen, schieten, en zelfs het maken van slidings. In dit hoofdstuk gaan we nader in op de ontwikkeling van de traptechniek, omdat dit een onderbelicht onderdeel is. Ook de ontwikkeling van de Coervermethode is in feite begonnen met passen, trappen en controleren van de bal. Toen Wiel Coerver namelijk had besloten dagelijks met de talentvolle keeper Jan van Beveren te gaan werken, merkte hij na enige tijd dat hij door het vele trappen en schieten met links en rechts een uitstekende traptechniek verwierf. Dié ontwikkeling bracht hem op de gedachte dat door oefening iedere andere voetbalbeweging door iedere gemiddeld getalenteerde voetballer aan-

geleerd moet kunnen worden en dat principe is uiteindelijk één van de pijlers van de Coervermethode geworden.

Net als bij het aanleren, verbeteren en perfectioneren van bijvoorbeeld schijn- en passeerbewegingen, spelen bij het ontwikkelen van de traptechniek zowel aanleg als oefening een rol. Als spelertjes door de jaren heen ontelbare keren met elkaar staan passen en trappen zal hierdoor de traptechniek sterk verbeteren. Waar het echter om gaat is dat iedere trainer en iedere speler altijd bezig moet zijn met het zoeken van het 'plafond'. Een speler wéét immers pas tot hoever hij een bepaalde aanleg kan omzetten in een concrete kwaliteit als hij een onderdeel optimaal en gedurende een langere tijd (spreek gerust over jaren en niet over weken of maanden) oefent. Je kunt ook spelers heel gericht aan het werk zetten om zo hun 'zwakkere' been te trainen. In betrekkelijk korte tijd kan het gebruik van dat been enorm verbeteren.

De bal moet goed aankomen en je moet rekening houden met rechts- en linksbenige spelers. Een belangrijk onderdeel is echter ook de aanname. Dat je een pass ontvangt en dat je die goed aanneemt. Dan heb je tijd en overzicht. Neem je de bal slecht aan dan, blijft de bal onder je en gaat je hoofd naar beneden. Dan heb je dus geen overzicht. De aanname in het voetbal is het belangrijkste. Wesley Sneijder heeft altijd een goede aanname, hij is tweebenig en daarom voetbalt hij zo makkelijk. Onder andere via pass- en trapvormen kan iedere trainer tweebenigheid krijgen in het voetbal. In de vormen is het dan ook belangrijk op welk been iemand wordt aangespeeld. En hoe je de bal aanneemt. Als je naar rechts wilt, neem je hem met links aan. Dan sta je al meteen goed voor de pass.

Bij het 'begeleiden' van de ontwikkeling van de traptechniek is het voor een trainer in eerste instantie belangrijk om goed te kunnen observeren. Helaas komen jeugdtrainers op dit vlak maar al te vaak niet veel verder dan de constatering dat de passes en schoten van een bepaalde speler niet de gewenste vaart en richting hebben, geen kunst natuurlijk. Want dat kan zelfs de grootste leek nog constateren.



Waar het om gaat is het heel specifiek kijken naar een aantal aspecten van een pass, trap of schot; de balans van het lichaam, de plaats van het standbeen, het gebruik van de 'trapvoet' (kan verschillen bij diverse manieren van trappen en schieten), de 'instelling' en overtuiging waarmee getrapt wordt, enz. Alleen als je als trainer specifiek en analytisch kunt observeren kun je ook gerichte aanwijzingen en tips geven. Aan de andere kant is het de kunst om ook weer niet met te véél details te komen. Het is helemaal niet de bedoeling dat een speler tijdens het oefenen aan tien dingen tegelijk moet denken. Traptechniek is voor alles een kwestie van gevoel. Laat die speler op zoek gaan naar dat gevoel. Een speler merkt uiteindelijk vanzelf waar, hoe hard en met welk gedeelte van de voet hij de bal moet raken om een bepaalde trap te realiseren. Ook bij de ontwikkeling van de traptechniek is het uitermate belangrijk dat spelers zélf willen, zélf ontdekken en zélf verbeteren. Een overdosis aan adviezen en gedetailleerde informatie is dus niet aan te bevelen, slechter nog is het om verkeerde adviezen te geven. Bij bijvoorbeeld het versturen van een lange bal door de lucht is het beter om vanuit de enkel te trappen, deze vast te zetten, en dus níét door te zwaaien. Kijk maar eens naar de wreeftrap van David Beckham, of, in vroegere tijden, Ronald Koeman. Die leggen een bal over 50 meter weg zonder door te zwaaien. Sterker nog; als ze wel zouden doorzwaaien zouden ze die 50 meter bij lange na niet halen, zeker niet met de strakheid waarom hun passes bekend staan. Doorzwaaien is meer voor een schot op doel, of een trap met de binnenkant van de voet of wreef over korte afstand, al dan niet door de lucht. Een ander misverstand is dat bij een schot op doel de laatste passen in de aanloop altijd kort moeten zijn. In feite gaat het niet om de allerlaatste pass; die kan kort of lang zijn. Het gaat om de passen daarvoor, dié moeten kort zijn, en dié geven je op het laatste moment de mogelijkheid de juiste keuze te maken wat betreft de plaats en stand van zowel het stand- als het trapbeen.

ook al staat een ander thema centraal. Of de kern van de training nu kappen en draaien in een kleine ruimte, of het spelen van 1:1 op een groot doel is, het oefenen van de traptechniek zit er op de één of andere manier altijd wel in verweven. Dit heeft ook weer als consequentie dat ook de balaanname in iedere oefening aan bod komt, want waar een bal wordt ingespeeld moet hij ook goed worden verwerkt om de vervolgactie goed te kunnen uitvoeren.

In grote lijnen kan de ontwikkeling van de traptechniek op drie manieren worden bevorderd. Op de eerste plaats is traptechniek voornamelijk een kwestie van balgevoel en dus is het ontwikkelen van dat balgevoel, zeker bij de jongste spelers, het allerbelangrijkste. Het is hierbij niet perse noodzakelijk om het passen en trappen zelf te oefenen, andere baloefeningen, zoals met links en rechts dribbelen, afrollen, terughalen en afkappen van de bal, evenals het jongleren, kunnen in dit opzicht zeker van groot nut zijn. De tweede manier is het puur geïsoleerd oefenen van een bepaalde trap: binnenkant voet, binnenkant wreef, wreeftrap over de grond, wreeftrap door de lucht, trap met buitenkant voet, enz. Het geïsoleerd oefenen van allerlei manieren van passen en trappen over het algemeen gebeurt veel te weinig. In ieder geval is het eindeloos herhalen van een specifieke techniek in de voetballerij, of het nu gaat om balaannames, schijnbewegingen of slidings, nog steeds een beetje een ondergeschoven kindje,



Passen en controleren 2

terwijl het voor bijvoorbeeld een volleyballer heel normaal is om tijdens een training honderd keer een 'smash' te maken, teneinde deze perfect onder de knie te krijgen. Tot slot bestaan er tal van oefenvormen, waarbij de traptechniek spelenderwijs wordt ontwikkeld. De meest eenvoudige vormen zijn spelletjes als bijvoorbeeld 'latjetrap' of 'netjetrap'.

Een laatste aspect is dat het belangrijk is om jonge spelers ervan bewust te maken dat hun idolen niet alleen uitblinken in het één tegen één duel, maar dat ze over het algemeen ook over een fantastische traptechniek beschikken. Denk hierbij aan de tweebenigheid van Wesley Sneijder, de vrije trappen van Ronaldinho en Robin van Persie en de schitterende passing van Steven Gerrard. Ook die spelers hebben daar tot in den treuren op getraind en één van de belangrijkste dingen voor een ambitieuze voetballer is het besef dat niets vanzelf komt. Ook voor de traptechniek geldt: oefenen, oefenen, oefenen. Door dus veel oefenen kun je een trap echt verbeteren. Spelers moeten in zichzelf investeren en ook na de training er op oefenen. Ronald Koeman had een goede trap maar trainde daar ook veel op. Het kwam niet aanwaaien. Toch blijft het een vervolg van de warming-up. Als de spelers er dus zelf meer aandacht aan zouden besteden, zou de trainer er nog altijd tien minuten aan besteden. Immers: ze zijn dan warm aan de bal en ze werken nog verder aan hun traptechniek. Pass- en trapvormen zijn gewoon een ideaal vervolg van de warming-up.



Mede doordat het een warming-up vorm is hoeft je niet intensief tijdens de vormen te coachen. Wel mag je concentratie vragen. Soms moet je spelers even wakker schudden. Het is niet alleen de trap, maar ook de concentratie, het goed willen passen.

Iedere trainer zou eigenlijk moeten werken aan basistechnieken middels de welbekende Wiel Coerveroefenstof. Snel voetenwerk, souplesse oefeningen,

het creëren van balgevoel en het maken van bewegingen vormen de basis voor een goed positioneel spel, maar ook voor het passen en trappen. Balgevoel is heel belangrijk om een bal goed te kunnen passen. Besteed veel aandacht aan de typische Coerveroefeningen, maar dus ook aan pass- en trapvormen. Waar je de meeste nadruk legt kun je zelf bepalen, bijvoorbeeld op het passen met de binnenkant van de voet en de balaanname. Voor de wreeftrap en voorzetten hebben veel pupillen nog te weinig kracht. Probeer daar toch regelmatig aandacht aan te besteden, omdat zij wel al de tech-

niek eigen kunnen maken. Ook kunnen zij al leren op welk moment een bepaalde traptechniek toegepast kan worden. Dat het eindresultaat door een gebrek aan kracht nog niet altijd even goed is, is minder belangrijk. De spelers moeten zich nog ontwikkelen.

Je kunt kleine sjabloonvormen gebruiken. Deze oefeningen zijn eenvoudig te begrijpen, spelers komen vaak aan bod en er zijn voldoende technische accen-



ten te leggen. Ook kun je binnen deze eenvoudige oefenvormen veel afwisseling aanbrengen. Het gaat er in de sjabloonvormpjes om dat de spelers vaak aan de beurt komen. Een goede uitvoering van de pass en aanname of kaats staat centraal. Ook leer je hen hoe ze moeten gaan staan, namelijk enigszins ingedraaid met het gezicht naar het speelveld. Door goed te gaan staan gaat de snelheid omhoog en kan de bal in de ploeg gehouden worden. Blijf werken aan de basis!

Belangrijk dat de spelers met beide benen uit de voeten kunnen en ook het meest efficiënte been gebruiken. Geef dit aan het begin van het seizoen aan en laat dit telkens terugkomen. Geef steeds in het begin aan op welk been de bal gespeeld moet worden, maar naarmate het seizoen vordert moet dit vanuit de spelers zelf komen. Laat de oefening even lopen en dan leg het dan even stil. Vraag bijvoorbeeld op welk station met links en op welk station met rechts gespeeld en/of aangenomen moet worden, dan weten de spelers dit vaak uitstekend te vertellen. Natuurlijk lukt dit niet altijd de gehele oefening, want niet elke pass is precies op maat, maar de spelers focussen zich er wel op. Dit zie je ook vanzelf terugkomen in de wedstrijden. Leer spelenderwijs welk been het beste is om te passen of aan te nemen. Doe alles dan ook links en rechtsom om alle situaties aan bod te laten komen. Ondanks dat je ze in eenvoudige sjablonen traint, zie je dat spelers het automatisch in de wedstrijden ook goed gaan doen.

De meeste accenten die je kunt aangeven tijdens de pass- en trapvormen zijn puur gericht op de techniek van het passen. De bal moet met de binnenkant van de voet geraakt worden, niet met de teen of de hak. Deze voet moet gespannen zijn, enkel gespannen, teen omhoog. Feitelijk moet het hele lichaam onder spanning staan als je past. De spelers moeten met gevoel spelen, dus ze moeten de balsnelheid aanpassen aan de afstand. Ook het gebruik van de armen is belangrijk, vooral voor het evenwicht van de spelers. Het lichaam moet voldoende over de bal zijn om over de grond strak te kunnen spelen. Niet alleen het passbeen is belangrijk, ook het standbeen verdient aandacht. De knie moet enigszins gebogen zijn,

de teen moet in de richting wijzen waar de bal heen gespeeld wordt. Dit zie je vooral bij voorzetten vaak verkeerd gaan, waar de teen van het standbeen richting de achterlijn wijst, waardoor de voorzet vaak mislukt. Nogmaals, het is veel gevoel wat er in moet zitten. Daarom; herhalen, herhalen!

Naast de pass met de binnenkant van de voet zijn binnen het passen en trappen vooral de voorzet en de wreeftrap belangrijke technieken. Deze twee technieken zijn voor pupillen vaak lastig vanwege een gebrek aan kracht. Laat hen hier toch aan werken, omdat dit belangrijk is richting de oudere groepen. Bij de wreeftrap zijn de meeste accenten gelijk aan de pass met de binnenkant. Alleen de stand van de voet is natuurlijk anders. In plaats van een opgetrokken teen moet de teen nu zo ver mogelijk naar beneden gedrukt worden. Dit accent is voor veel jonge spelers erg moeilijk. Ook de plaats van het neerzetten van het standbeen naast de bal is belangrijk, naast de bal, niet te dicht en niet te ver van de bal.

Bij de voorzet moet de teen van het standbeen al enigszins ingedraaid zijn, zoals ik al eerder aangaf. Deze traptechniek zit een beetje tussen de binnenkant en de wreeftrap in. Het is voor pupillen erg lastig, maar ik laat dit wel terugkomen in de afwerkoefeningen. Als je speelt met 'buitenspelers', dan hoort het geven van voorzetten bij het spel. Hier trainen wij dus wel op, ondanks dat je het in de wedstrijden, door het gebrek aan kracht, nog niet vaak terug ziet komen. De basis voor deze techniek wordt gelegd en de spelers leren ook dat het een rol speelt in de speelwijze met drie spitsen. Een betere uitvoering komt met de jaren dan vanzelf.

Niet te onderschatten is dat jonge spelers nog moeten leren waar zij de bal moeten raken. Dus niet alleen met welk deel van de voet, maar ook waar zij de bal moeten raken. Voor de meeste traptechnieken moet de bal in het midden geraakt worden. Ik probeer dit tot de verbeelding van spelers te laten spreken door de bal te zien als een gezichtje. Een smiley met twee ogen, een neus en een mond. Zij moeten



Passen en controleren 2

voor een goede pass het gezichtje precies op zijn neus zien te raken. Als ik zeg dat zij aan het gezichtje moeten denken, zijn ze meteen geconcentreerd om de bal precies in het hart te raken. Probeer in elke training een stuk basistechniek te geven en een stuk toepassen. Als je pass- en trapsjablonen geeft, dan volgen hier vaak 'positiespelen' op om het toe te passen. Binnen kleine positie- en partijspelen komen alle voetbalzaken aan bod onder andere met een juiste techniek passen. Ook hierin zitten weer veel herhalingen. Gebruik daarnaast ook oefeningen met afronden op het doel. In dergelijke oefeningen komt ook het bewegen zonder bal meer terug.

Aan het einde van de pupillentijd moet elke speler met de binnenkant van de voet de bal kunnen sturen.

Het passen is namelijk de basis van het voetbal. Om zich te kunnen ontwikkelen moet je als trainer op deze leeftijd spelen met de afstanden. Voor de jongens die uit de E's komen zijn afstanden groter geworden. Zij moeten hier aan wennen. Variatie in afstanden van pass- en trapvormen is dan ook belangrijk. Ook moeten zij bij pass- en trapvormen elkaar zo hard mogelijk in durven spelen. Je wordt alleen maar beter als je het elkaar niet te eenzijdig maakt. Als trainer moet je er bij deze oefeningen bovenop zitten. Een trainer per organisatie is ideaal, maar niet altijd haalbaar. Door intensief te coachen houd je de spelers scherp, is de beleving hoog en is er ook veel plezier. Op die manier is er veel mogelijk met de pupillen leeftijdsgroep.

Aannemen en pasen in 12 stappen

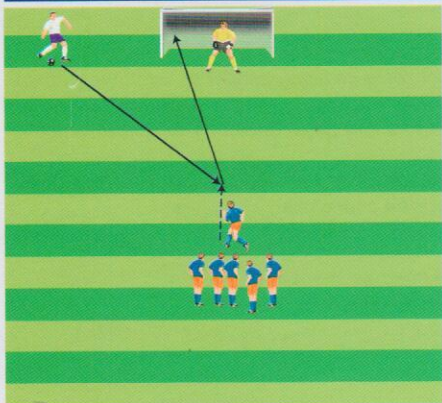


aanname





Afwerkvorm



Organisatie

- De trainer speelt de bal vanaf de achterlijn in (afstand afhankelijk van de leeftijd)
- De spelers moeten in 1 keer afronden
- Als een speler naast schiet valt hij af, schiet een speler over of wordt zijn schot gepareerd dan moet deze speler op doel
- De keeper sluit als hij van het doel afkomt achteraan in de rij
- Als er bij 1 keeper 2 keer achterelkaar gescoord wordt valt hij af, de voorste speler in de rij wordt keeper en moet zo snel mogelijk naar het doel toe
- Uiteindelijk blijft er 1 winnaar over

Afwerken na 1 aanname

Organisatie

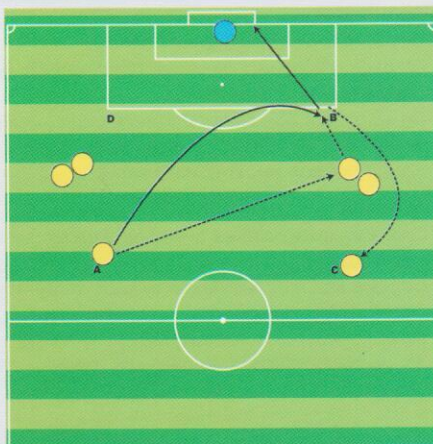
- Vanuit positie A wordt de bal met links naar positie B getrapt
- Op positie B wordt de bal bij voorkeur in de loop aangenomen en daarna direct afgerond
- Vervolgens wordt er vanaf C een pass met rechts gegeven naar D
- Doordraaisysteem A-B-C-D

Coaching

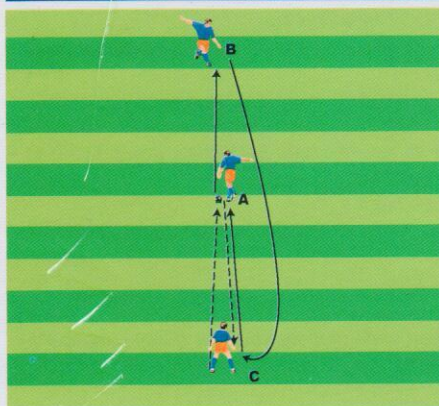
- Eerste aanname is cruciaal
- In de loop passen
- Met gevoel trappen
- Naar het goede been aannemen

Variatie

- Verdediger op de 16 en 1 tegen 1 op het grote doel spelen



Passing



Organisatie

- Speler A passt de bal over de grond naar speler B, deze trapt de bal in 1 keer over speler A heen in de voeten van speler C
- Speler C kaatst de bal indien mogelijk (anders 2 keer raken) direct op A, deze neemt de bal aan en laat hem in het midden liggen
- Speler A en C wisselen van positie, waarna C de bal op A passt die opent op B die weer kaatst op C
- De vorm blijft steeds doorlopen

Coaching

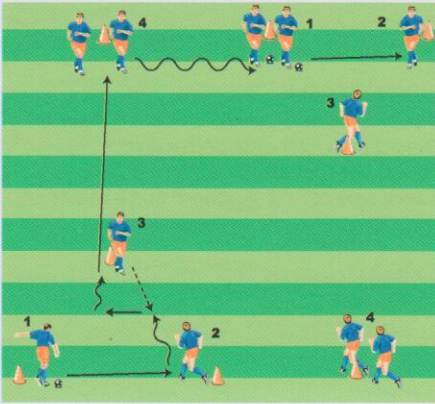
- Precisie
- Gevoel
- Concentratie
- Tweebenigheid

Eindigen met een partijspel!





Duel 1 tegen 1 binnen pass- en trapvorm



Organisatie

- De bal wordt breed gespeeld en gecontroleerd
- De ontvangende speler zoekt de tegenstander op en probeert hem te passeren
- Als hij de ruimte heeft voor een pass, speelt hij de verste speler aan
- De ontvangende speler neemt de bal mee naar het tweede groepje
- Iedereen draait een positie door

Coaching

- De bal met het verste been aannemen
- Tegenstander opzoeken en een actie maken
- Niet te veel acties maken

Bijzonderheden

- Er wordt gewerkt met twee gekoppelde organisaties, zodat er over links en rechts gespeeld wordt, in verband met aantallen kunnen er ook 1, 3 of meer organisaties gebruikt worden

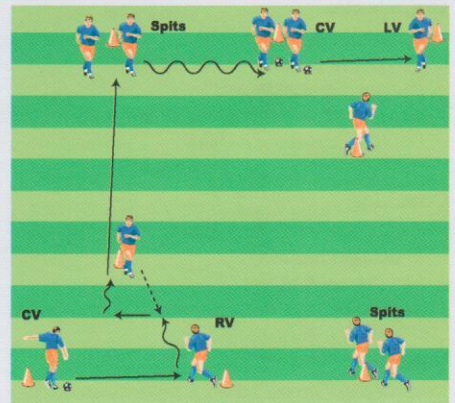
Duel 1 tegen 1 binnen pass- en trapvorm met posities

Organisatie

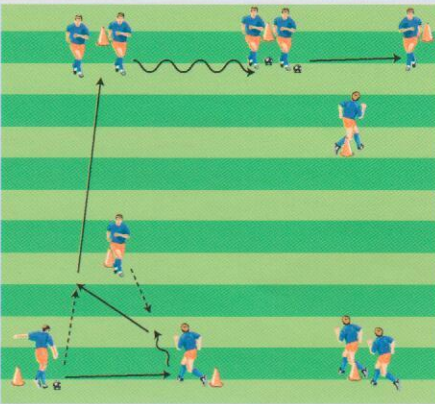
- De centrale verdediger speelt de back aan
- De back controleert de bal en draait om zijn tegenstander heen om de spits aan te spelen
- De spits sluit aan bij het andere groepje, iedereen draait door
- Je kunt ook de verdediger laten staan totdat hij een bal afpakt, zodat het een wedstrijdvorm wordt

Coaching

- Door vanuit de posities te werken kunnen spelers het vertalen naar de wedstrijd
- De back kan niet aan de buitenkant passeren, want daar ligt een denkbeeldige zijlijn
- De spits moet zich aanbieden
- Als de back de spits kan bereiken zonder eerst de tegenstander uit te spelen, dan moet hij dit doen



Duel 2 tegen 1 binnen pass- en trapvorm



Organisatie

- Nadat de breedtepass gegeven is, kan de verdediger de bal proberen te veroveren
- De twee aanvallers moeten de 2 tegen 1 uitspelen en de verste man inspelen
- De verste man neemt de bal mee naar het andere groepje, die de oefening over de andere kant uitvoert
- Alle spelers draaien een positie door
- Je kunt er ook voor kiezen de verdediger te laten staan, totdat hij de bal veroverd heeft

Coaching

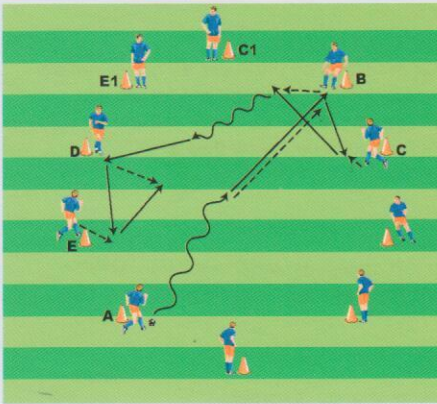
- Altijd meteen diep kijken of de diepste speler al bereikt kan worden
- Accent op de balaannames en de passing, minder op de actie

Eindigen met een partijspel





Dribbelen en passen



Organisatie

- Speler A dribbelt met de bal naar het midden van de cirkel en speelt de bal naar speler B
- Speler A loopt achter zijn bal aan met een tempoversnelling en geeft druk op speler B
- Speler B speelt een 1-2 met speler C aan de linkerkant (eventueel rechts speler C1) en neemt de bal al dribbelend mee
- Speler B zoekt een nieuwe speler uit (hier D) en speelt de bal in, waarna hij druk geeft
- Speler D speelt een 1-2 met speler E en dribbelt verder

Coaching

- Hoog tempo
- Strakke passing
- Direct spelen
- Alle spelers steeds actief meedoen

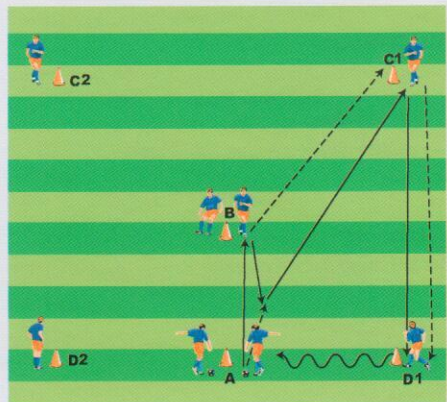
Pass-spel combinatie

Organisatie

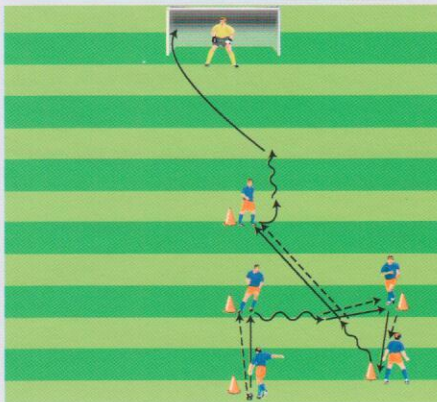
- Speler A1 speelt de bal in op speler B1
- Speler B1 kaatst de bal op speler A1 en loopt door naar positie C, A1 speelt direct in op speler C1 en loopt door naar positie B
- Speler C1 speelt de bal direct door naar speler D1 en loopt zijn pass achterna
- Speler D1 neemt de bal aan en dribbelt naar de startpositie, hier speelt hij de bal naar A2 en loopt de vorm de andere kant op

Coaching

- In 1 keer spelen
- Steeds blijven wisselen tussen de linker- en rechterkant
- Met beide benen uitvoeren
- Tempo hooghouden



Passcombinatie met afwerken



Organisatie

- Speler A dribbelt op de pylon af en speelt de bal naar speler B, die neemt de bal naar op zij aan en speelt naar speler C
- Speler C laat de bal in 1 keer vallen op speler D
- Speler D neemt de bal naar voren toe aan en mee en speelt de zich aanbiedende E schuin aan
- Speler E neemt de bal in de draai mee naar het doel en werkt af
- Alle spelers draaien 1 positie door
- De vorm aan zowel de linker- als de rechterkant uit laten voeren

Coaching

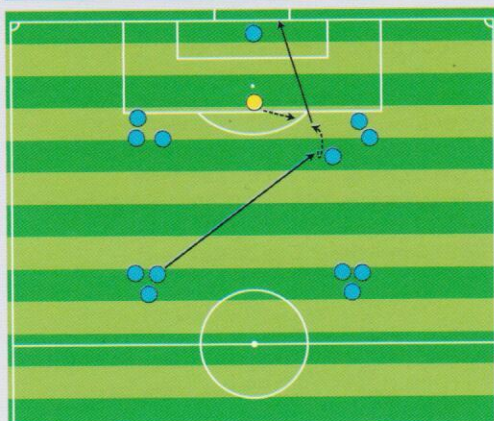
- In 1 keer spelen
- Aan en meenemen van de bal, naar voren en opzij
- Met beide benen uitvoeren, zowel passen als schieten
- Hoog tempo houden

Eindigen met een partijspel





Afwerken na een kruislingse pass



Organisatie:

- 4 Groepjes van 3 of 4 spelers
- De spelers met bal staan op ongeveer 40 meter van het doel en spelen kruislings een speler zonder bal aan
- Deze speler neemt de bal aan en draait van zijn tegenstander af en werkt de bal op doel af
- Beperkte weerstand voor de afwerker

Coaching:

- Annemen en van de tegenstander afdraaien
- Gericht en beheerst afronden

Variatie:

- Aanraakbeperking voor de afwerker
- Volle weerstand

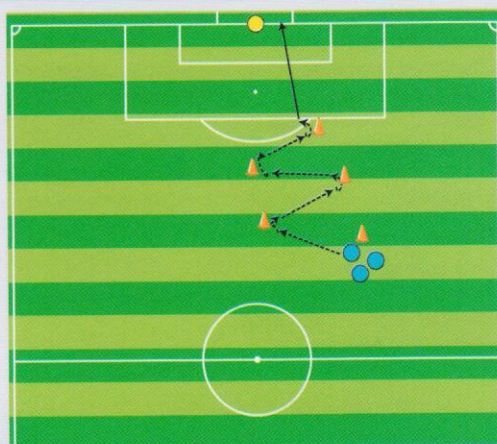
Zig zag vorm met afronden op doel

Organisatie:

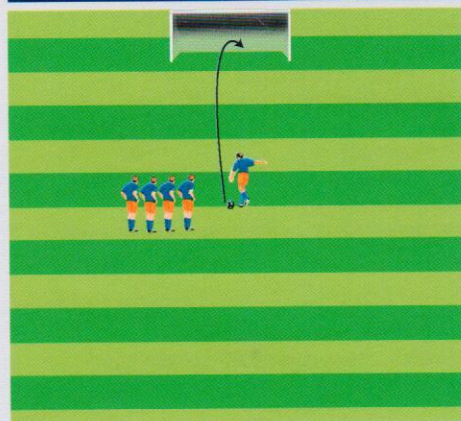
- Spelers dribbelen tussen pylonen door en kappen met de binnen en buitenkant van de voet
- Op ongeveer 16 meter van het doel afronden
- Verschillende kappen inbrengen

Coaching:

- Snelheid in de oefening
- Gericht en beheerst afronden



Netje trap



Organisatie:

- De spelers beginnen op 5 meter van het doel en schieten de bal zonder stuit in het net
- Alle spelers die missen vallen af
- In de volgende rondes wordt de bal steeds verder van het doel geplaatst totdat er uiteindelijk 1 winnaar overblijft

Eindigen met een partijspel



CoachFacilities is een verzamelnaam voor een serie producten die door TrainersMagazine samen met Frans Hoek is ontwikkeld. De producten zijn alleen zo ontwikkeld dat ze precies in de behoeftes van de trainers voorzien. U kunt de CoachFacilities producten bestellen op: www.trainerssite.nl en www.footballly.nl



CoachFacilities Blok A4 ringband

Multifunctioneel blok met ringband A4 formaat.

Op de ene zijde 1 speelveld en op de andere zijde 4 speelveldjes. Voorzien van ruitjes voor makkelijk tekenen en schrijven. Met ringbandje om bij elkaar te houden en makkelijk om te slaan. Plastic voorkant.

Prijs: € 6,00

CoachFacilities Blok A5 ringband

Multifunctioneel blok met ringband A5 formaat.

Een zijde: 1 speelveld ander zijde 2 speelveldjes. Voorzien van ruitjes voor makkelijk tekenen en schrijven. Met ringbandje om bij elkaar te houden en makkelijk om te slaan. Plastic voorkant. **Prijs: € 5,00**

CoachFacilities Blok A6 ringband

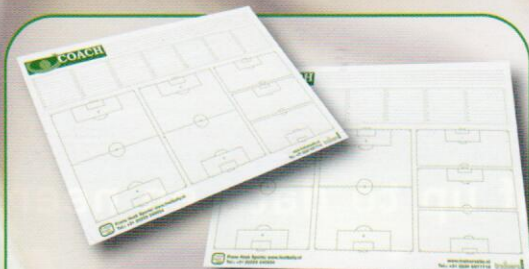
Multifunctioneel blok met ringband A6 formaat.

Een zijde: 1 speelveld ander zijde 1 speelveld. Voorzien van ruitjes voor makkelijk tekenen en schrijven. Met ringbandje om bij elkaar te houden en makkelijk om te slaan. Plastic voorkant. **Prijs: € 4,00**

CoachFacilities Werkblok A4 gelijmd

Handige multifunctionele schrijfbloks voor de trainer.

Met 4 kleine speelvelden op de ene zijde die tevens van ruitjes voorzien zijn en de andere zijde met een speelveld en ook van ruitjes voorzien. Schrijven en tekenen wordt daardoor heel eenvoudig. Uitvoering gelijmd aan de bovenzijde. Makkelijk af te scheuren en eventueel op te bergen. Ideaal voor in een coachmap. **Prijs: € 3,75**



CoachFacilities Bureau onderlegger

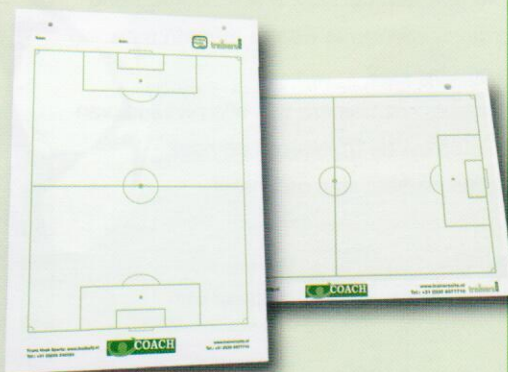
Formaat: 42 x 30 cm

50 vel per blok. Met speelvelden, diverse strafschopgebieden om onder andere spelhervattingen te kunnen tekenen. Veel ruimte voor extra notities. **Prijs: € 7,50**

CoachFacilities Bureau onderlegger Groot

Formaat: 60 x 42 cm

50 vel per blok. Met speelvelden, diverse strafschopgebieden om spelsituaties te kunnen tekenen. Veel ruimte voor extra notities. **Prijs: € 12,50**



CoachFacilities Flipover

Formaat: 70 x 100 cm

20 vel per blok, dubbelzijdig bedrukt met speelveld, voorzijde groen, achterzijde wit. Ideaal voor wedstrijdbesprekingen en analyses. Achterzijde met 3 strafschopgebieden om bijvoorbeeld spelhervattingen aan te geven. **Prijs: € 13,85**

CoachFacilities Deurblok

Formaat: 70 x 50 cm.

20 vel per blok, dubbelzijdig bedrukt met speelveld, voorzijde groen, achterzijde wit. Ideaal voor wedstrijdbesprekingen en analyses. Achterzijde met 3 strafschopgebieden om spelhervattingen aan te geven. **Prijs: € 8,50**

Blijf up to date en neem een abonnement op TrainersMagazine

Wat is TrainersMagazine

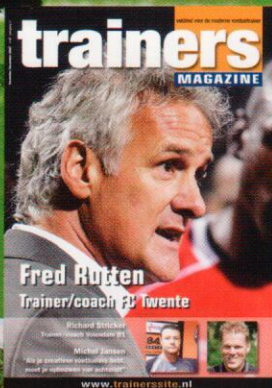
- 8x per jaar vakblad voor en door voetbaltrainers
- Gratis toegang tot het abonneegedeelte van de website www.trainerssite.nl

Het Magazine

- 8x per jaar een 52 pagina tellend magazine boordevol informatie waar u meteen mee aan de slag kunt
- Interviews met trainers van alle niveaus, van wereldtop tot de trainer om de hoek
- Veel tips en heel veel oefenstof

De Website

- Vrije toegang tot onze database van ruim 700 oefenvormen
- Stel uw eigen training samen en print deze om mee te nemen naar de training
- Verschillende video's om oefenstof nog duidelijker te maken
- Gratis online software om uw training te tekenen. Binnen een paar minuten is uw training klaar!
- Toegang tot 'De Nationale Oefenstof Bank' met meer dan 1000 oefenvormen
- Gratis gebruik van het TrainersMagazine spelervolgsysteem
- E-learning: de DVD van Cock van Dijk is voor abonnees in zijn geheel online te bekijken
- Dit en nog veel meer allemaal **GRATIS** voor abonnees



Redenen genoeg om een abonnement op te nemen.
Interesse?

Abonneer u dan nu op www.trainerssite.nl

of bel naar

030 - 69 777 10

www.trainerssite.nl

Circuitmodel



De trainer moet ervoor zorgen dat de kinderen zoveel mogelijk in aanraking komen met verschillende voetbalvormen. In het circuitmodel worden meerdere velden naast elkaar uitgezet, zodat meer dan een groep tegelijkertijd kan spelen.

Wat is een circuitmodel?

Het circuitmodel is een model voor de organisatie van een training. In deze organisatie spelen de voetballers in groepen. Als warming-up kan de training beginnen met een tikspel, pingelvorm of vrij voetballen in een afgebakend gebied. Daarna worden groepen gevormd die twee of drie verschillende voetbalvormen afwerken. Een scoorvorm, een pingelvorm, en/of een partijvorm. Er wordt een of twee keer doorgedraaid. De training wordt vervolgens afgesloten met een partijspel.

Het circuitmodel is een middel om kinderen beter te leren voetballen!

Waarom een circuitmodel in de training?

Voor spelers is het beter en prettiger elke week kort een aantal voetbalvormen te herhalen dan in een training lange tijd aandacht te besteden aan hetzelfde voetbalspel. Bovendien laat het leerproces geen doorlopende (stijgende) lijn zien: wat de ene training nog niet lukt, lukt de volgende keer misschien beter.

De voordelen van het circuitmodel

De training wordt afgestemd op de leefwereld van de kinderen. Op deze manier wordt een gevarieerd aanbod gerealiseerd. Alle speelgebieden kunnen aan de orde komen. De kinderen hebben veel bal-



Circuittraining 3

contact (geen last van lange wachttijden) De tijdsduur van de voetbalvormen komt overeen met de periode waarin kinderen zich kunnen concentreren. Dit is maximaal twintig minuten op 1 voetbalprobleem, de zogenaamde 'spanningsboog'. In een kleinere groep werken kinderen gemakkelijker samen dan in een grote groep. De trainer kan zich eventueel richten op een groep die meer leerhulp nodig heeft. Herhaling van dezelfde voetbalvormen biedt optimale mogelijkheden tot leren. Het traditionele beeld van een trainer die voor een groep staat, lijkt op het eerste gezicht eenvoudiger dan het opzetten en organiseren van drie verschillende voetbalvormen. In het begin is dat ook zo. Eenmaal op gang is het verloop daarna bij het circuitmodel eenvoudiger. Door de variatie, en daarmee de verhoging van de uitdaging, zijn kinderen meer gemotiveerd om zelfstandig te spelen. Hierdoor is het niet alleen gemakkelijker om overzicht te houden, het is ook minder noodzakelijk. De ervaring leert dat het in het begin wat rommelig overkomt, maar na 1 of 2 trainingen zijn de kinderen bekend met de organisatievorm. Belangrijk is dat de aangeboden oefenvormen wel boeiend blijven. In het begin kan gekozen worden voor voetbalvormen die door alle kinderen snel zijn te spelen. Daarna kan iedere voetbalvorm in een vervolgentraining worden aangepast. Als de vorm boeiend is, kunnen de spelers deze rustig een paar keer achter elkaar uitvoeren zonder de interesse te verliezen. Ze gaan de structuur snel doorzien, kunnen het na verloop van tijd zelf straten, en soms ook zelf neerzetten. Hierdoor heeft de trainer meer tijd om rustig te kijken of de organisatie goed staat en of de kinderen ook iets leren.

Observeren

Zijn de doelen groot genoeg? Moet het veld langer? Staat de spits niet te dicht bij de keeper? Houden de spelers de bal goed bij zich tijdens het pingelen? Kijkt de speler bij het poortenspel 5 tegen 3 wel eerst naar zijn medeverdedigers voordat hij naar het andere doel loopt? Al deze zaken spelen een rol in het vervolg van de training.

Tijd

Een goede training begint al thuis met de voorbereiding. Bij oefenvormen staan verschillende voetbalvormen die in het circuitmodel kunnen meedoen. Na een printje kunnen deze werktekeningen en aanwijzingen eventueel meegenomen worden naar het trainingsveld. Een belangrijk aspect is ook het overleg met de andere trainers. Maak van tevoren afspraken over gebruik materiaal en indeling van het trainingsveld.

Klaarzetten

De meest ideale situatie is dat voorafgaand aan de training de velden en oefeningen kunnen worden uitgezet. Het voordeel is dat er tijdens de training geen tijd verloren gaat. In de praktijk kan het echter voorkomen dat er al een team aan het trainen is. In dat geval zijn er diverse mogelijkheden.

Afspraken maken ten aanzien van veldindeling met alle betreffende trainers die op hetzelfde tijdstip gebruik maken van de ruimte. Wie eindigt waar? Bijvoorbeeld: Wanneer trainer A eindigt met het partijspel op het veldgedeelte bij de kleedkamers, kan trainer B alvast het andere gedeelte van het veld gaan inrichten.

Aan het begin van het seizoen trainingsuren zo inroosteren, dat materialen kunnen worden gebruikt door dezelfde leeftijdsgroepen. Materialen kunnen dan blijven staan. Voorwaarde is wel dat er ook hier overleg moet zijn. Afstemming betreffende de trainingsstof heeft de voorkeur.

Als de spelers na een tijdje gewend zijn aan het circuitmodel, dan gaan ze oefeningen ook sneller herkennen. Slimmeriken kunnen dan soms zelf al een veldje met bijbehorende oefening klaarzetten. Een compliment van de trainer aan het kind in het bijzijn van de hele groep kinderen, werkt enorm stimulerend.

Veel tijd gaat verloren als er tijdens de training materialen moeten worden klaar gezet. Het is efficiënter om dingen weg te pakken.



Stap 1: Een groot veld (50x30 meter) uitzetten voor het partijspel aan het einde van de training

Stap 2: Daarbinnen drie deelveldjes uitzetten voor de verschillende oefenvormen.

Stap 3: Na elk onderdeel kan iets weggenomen worden.

Stap 4: Partijspel, het laatste onderdeel, hoeft alleen nog maar te worden aangevuld met doelen (pylonen of 'echte' doelen)

Veranderen

Terwijl de kinderen aan het spelen zijn, kan de trainer een veld aanpassen (bijvoorbeeld breder of smaller maken). Ook tijdens de wisselmomenten kan, eventueel samen met de spelers, het nodige worden veranderd.

Opruimen

Het is heel belangrijk om vanaf het begin de spelers duidelijk te maken dat de zorg voor de materialen een wezenlijk onderdeel is van hun voetbalontwikkeling en voetbalopvoeding. Dit betekent na afloop van de training bijvoorbeeld niet trappen tegen een bal die nog in het net zit of op een markeringshoedje ligt. Let hierop vanaf het begin.

Opbouw van het circuitmodel

Het werken met een circuitmodel vereist, vooral in het begin, enige investering in tijd en energie. Zowel de trainer als de kinderen moeten ermee leren werken. En die tijd moet ook iedereen worden gegund. Het algemene schrikbeeld van een (onervaren) trainer wordt omschreven als 'het kwijtraken van het overzicht wanneer op verschillende veldjes tegelijkertijd wordt gespeeld'. Een geruststellende gedachte is dat de kinderen er vaak sneller aan zijn gewend dan de volwassene die de training geeft. Tijdens de tweede training is voor de meeste kinderen al duidelijk hoe de structuur en de organisatie in elkaar zitten. Een half woord is veelal voldoende. De tijd die verloren gaat tijdens de eerste trainingen wordt in de loop van het seizoen dubbel en dwars teruggewonnen. Zelfs voor een geroutineerde trainer is het een grote klus om tegelijkertijd te straten



op meerdere veldjes. Het aantal is trouwens geen wet van Meden en Perzen. Wanneer er een groep is van 14 kinderen dan kan er het beste op twee veldjes worden gespeeld. Met andere woorden, de indeling gebeurt op basis van het aantal kinderen dat noodzakelijk is om een voetbalvorm te kunnen spelen en niet op het aantal uitgezette velden gekoppeld aan de grootte van de groep!

Voorbeeldtrainingen

De onderstaande voorbeelden zijn gebaseerd op een spelersgroep van veertien pupillen.

Wisselmomenten

Het rouleren gebeurt op de volgende wijze:

Neem alle spelers mee naar de eerste voetbalvorm. Laat groep 1, die hier begint, een voorbeeld geven, zodat de bedoeling van de voetbalvorm en de regels duidelijk zijn. Groep 1 mag doorspelen. Groepen 2 en 3 gaan naar het tweede veldje. Samen met groep 3 wordt naar het voorbeeld van groep 2 gekeken. (tweede voetbalvorm) Groep 2 mag doorspelen. Tot slot wordt alleen aan groep 3 de derde voetbalvorm uitgelegd. Groep 3 mag doorspelen. Na ongeveer 15 minuten wisselen de groepen 1 en 2 van onderdeel, terwijl groep 3 blijft spelen onder leiding van de trainer.



Circuittraining 3



Wisselen: Neem groep 1 en 2 mee naar de partijvorm. Groep 3 is daar nog aan het spelen. Het voorbeeld wordt dus al gegeven. Een korte toelichting van de regels is al voldoende. Groepen 1 en 2 nemen de plaats in van groep 3.

Neem groep 3 mee naar de eerste voetbalvorm. Het voorbeeld hebben ze al gezien. Controleer wat ze hebben onthouden en corrigeer eventueel.

Vervolg van de trainingen

In de volgende training(en) is het logisch om een van de bekende voetbalvormen te vervangen door een voetbalvorm uit dezelfde leerlijn. De voetbalvorm wordt weer groepsgewijs uitgelegd: een aantal kinderen geeft het voorbeeld, waarna zij deze kunnen blijven spelen. De anderen worden verdeeld over nog eens twee groepen en kunnen aan het werk bij de al bekende voetbalvormen. De trainer blijft bij de nieuwe voetbalvorm om de kinderen te begeleiden. Na een paar minuten gaat hij naar de andere voetbal-

vormen om eventueel iets te veranderen of om nieuwe opdrachten te geven.

In de opbouw van het circuitmodel wordt een nieuwe voetbalvorm altijd eerst voor de gehele groep uitgelegd en met de gehele groep gespeeld. Tijdens de volgende training wordt het door een kleinere groep gespeeld en wordt de nu bekende voetbalvorm opgenomen in het circuitmodel.

Op deze wijze kan het circuitmodel worden ingevoerd zonder dat het organisatorisch en/of inhoudelijke problemen geeft voor de trainer. Het arsenaal aan voetbalvormen wordt langzamerhand uitgebreid. Tevens bestaat de mogelijkheid om na verloop van tijd een al bekende voetbalvorm opnieuw aan te bieden waardoor er een trainingscyclus ontstaat.

Het is heel goed mogelijk om bekende voetbalvormen voor E-Pupillen, uit de leerlijnen mik-, scor- of pingelvormen, te combineren met een nieuwe partijvorm.



De Partij

Na het circuit ruimt elke ploeg de materialen van zijn eigen veld op. Het veld voor het partijspel stond al klaar. Alleen de doelen moeten nog worden geplaatst. Dat kan de trainer eventueel samen met de pupillen doen. Het is de taak van de trainer om de individuele mogelijkheden van de voetballer juist in te schatten. Als een individuele aanwijzing wordt gegeven moet de voetballer de gelegenheid worden geboden hiermee te experimenteren. Laat de kinderen vooral veel spelen. Bij een partijspel, bijvoorbeeld 7 tegen 7, komt al heel veel informatie tegelijkertijd op hen af en valt er in ieder geval genoeg te leren. Om op een verantwoorde wijze training te kunnen geven aan deze groep kinderen is het noodzakelijk dat elke groep een speelruimte tot de beschikking heeft van minimaal 50 x 40 meter. Daarin kan een organisatie worden neergezet geschikt voor het partijspel. De andere voetbalvormen, die hieraan voorafgaan, worden daarbinnen klaargezet.

- Benodigde materialen:
- Per kind een bal
- Hesjes, het liefst twee kleuren.
- Pylonen
- Markeringsshoedjes
- Pupillendoelen
- Grote doelen

Aantal spelers

In de bovengenoemde trainingsopbouw van het circuitmodel wordt uitgegaan van veertien pupillen. Wanneer blijkt dat er bijvoorbeeld maar 10 kinderen meedoen, kan toch gebruik worden gemaakt van deze organisatievorm. In plaats van op drie velden tegelijkertijd te spelen wordt dan een veld leeg gelaten: op de andere twee velden spelen nu vijf kinderen per voetbalvorm. Tijdens het wisselen schuift een van de twee groepen door naar het lege speelveld. Daarbij dient wel in het oog te worden gehouden dat in het lege veld geen onbekende voetbalvorm moet worden gespeeld. De komende groep dient immers een voorbeeld te hebben. Wanneer dit voorbeeld ontbreekt, omdat er geen voetbal-

lende pupillen te zien zijn, is de consequentie dat de trainer de voetbalvorm opnieuw moet uitleggen. Hiermee verliest hij kostbare tijd.

Het trainingsveld delen

Het bovenstaande circuitmodel kan uitsluitend worden toegepast wanneer een groep uit bijvoorbeeld veertien kinderen bestaat. Afhankelijk van de gekozen voetbalvormen kan een indeling worden gemaakt. Bij een groot aantal verenigingen wordt er door verschillende teams tegelijkertijd getraind. Dit kan betekenen dat er vier E-teams op een trainingsveld moeten spelen. Wanneer deze situatie zich voordoet, is het nu volgende circuitmodel heel goed toepasbaar.

Er wordt uitgegaan van deze situatie:

- Accommodatie: trainingsveld (100 x 60 meter)
- Beschikbare tijd: 60 minuten
- Aantal teams: 4 E- of F teams (14 pupillen/team)
- Totaal kinderen: 28
- Totaal trainers: 2

Werkwijze

Vooraf worden velden uitgezet door de beide trainers. In dit schema traint elk team 60 minuten. Er wordt in principe geen onderscheid gemaakt tussen D1 en D2. De trainers schuiven met hun eigen team mee naar het volgende onderdeel en kunnen eventueel bepaalde voetbalvormen moeilijker of gemakkelijker maken.

Voorwaarden

Nog meer dan bij de eerste variant van het circuitmodel, vergt deze werkwijze afstemming tussen de verschillende trainers met betrekking tot:

- Trainingstijden
- Klaarzetten en opruimen
- (Planning van de) Inhoud

Voldoende materiaal: om met twintig pupillen een voetbalvorm te kunnen spelen zijn meer ballen nodig dan met een groep van veertien kinderen.





Oefenvorm 1 - Het Penaltyspel

Veldafmetingen

Het F - speelveld bedraagt 7 x 12 meter. (let op:
Het E - speelveld bedraagt 15 x 20 meter.)

Organisatie

- Een pupillendoel staat klaar
- Twee markeringshoedjes liggen ongeveer zes meter van het doel en markeren de lijn van de penaltystip.
- Op zeven en acht meter de volgende 'stippen'
- Een wachterspylon waar de wachtende kinderen op hun beurt wachten op ruime afstand van het doel.
- Bij zes of zeven spelers wordt bovenstaande situatie twee keer neergezet. De tussenruimte tussen de doelen is dan minimaal zeven meter.

Materiaal:

Een pupillendoel, zes markeringshoedjes, drie pilonnen (en eventueel twee pilonnen als extra doelpaal) drie ballen en twee wachters-pilonnen zijn nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen.

Spelverloop:

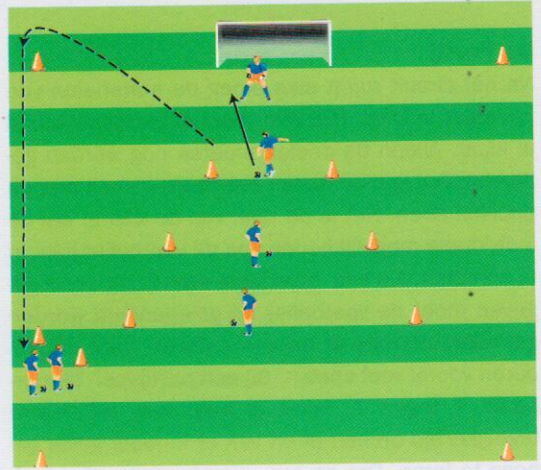
Proberen vanaf de eerste penaltystip in het doel te schieten. Daarna kan de afstand tot het doel veranderen.

Voorbeeld

Loop met de bal naar het eerste markeringshoedje. Leg de bal neer en schiet op het doel. Is de bal raak, dan mag de volgende bal vanaf het tweede hoedje worden geschoten.

Spelregels en regelingen

- De schutter moet de bal met de voet stilleggen bij het hoedje; de kinderen die niet aan de beurt zijn, blijven buiten het strafschoopgebied (achter een pylon)
- Raak betekent dat de volgende keer vanaf het hoedje verder wordt geschoten
- Mis betekent dat de volgende poging nog een keer vanaf hetzelfde hoedje moet worden geschoten.
- Twee keer mis achter elkaar betekent dat de volgende poging een hoedje terug wordt gegaan
- De eigen bal moet na het schieten worden opgehaald en er wordt bij de wachtende speler aangesloten.



- Wanneer de keeper een bal heeft gevangen, rolt hij deze terug naar de zijkant zodat de schutter de bal weer kan pakken en achteraan kan sluiten.
- Elke score is een punt waarna er een telpylon overeind wordt gezet.
- Wanneer alle drie telpylonen overeind staan komt er een nieuwe keeper.

Veranderingen

- De afstanden tot de eerste penalty-stip verkleinen als het halen van de afstand tot het doel een groter probleem is dan het scoren.
- Twee kleine pylonen in de hoeken van het doel zetten. Als een speler een van die pylonen omschiet heeft hij twee punten ineens gehaald.
- De penaltystippen worden naar rechts of naar links verschoven. Nu wordt vanaf een hoek op het doel geschoten.

Leermomenten voor de schutter:

- Mikken op de lege plekken in het doel, vooral in de hoeken.
- De juiste snelheid geven aan de bal.

Leermomenten voor de keeper:

- Zo positie kiezen dat zoveel mogelijk lege plekken in het doel zijn af te dekken.





Oefenvorm 2 - Het Douanespel

Veldafmetingen

Basisspeelveld 15 x 15 meter, waarbij vier pylonen een vierkant van 5 x 5 meter markeren

Organisatie:

- Zes hoedjes markeren achter beide vrije gebieden een vrij beginvak van twee meter diep (de stoep)
- In het afpakgebied staan vier pylonen op zes meter afstand van het vrije beginvak en zes meter van de zijlijn.
- Twee hesjes voor de afpakkers. Vier ballen: voor elke pingelaar een bal. Een bal voor een eventuele wachter.

Materiaal:

Benodigheden: 4 ballen, 12 markeringshoedjes, 2 hesjes en vier pylonen (voor zes kinderen)

Spelverloop:

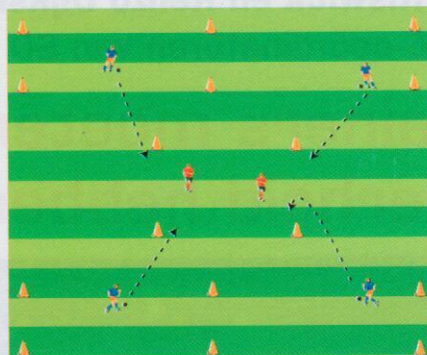
De pingelaars (smokkelaars) proberen in het afpakgebied om hun eigen pylon heen te dribbelen en terug te keren naar het vrije beginvak. De afpakkers (douaniers) proberen de ballen af te pakken/weg te tikken.

Voorbeeld:

De trainer zet drie pingelaars in het vrije beginvak en twee verdedigers in het afpakgebied. Hij speelt zelf mee als pingelaar en laat de toepassing van de regels zien.

Spelregels en regelingen:

- Nadat de speler in het afpakgebied is gedribbeld kan altijd worden teruggekeerd naar het vrije beginvak
- Als de speler om de eigen pylon heeft gedribbeld en het vrije beginvak bereikt zonder dat de afpakker de bal heeft geraakt, dan is een punt gescoord.
- De afpakker (douanier) krijgt een punt als hij de bal heeft weggetikt/afgepakt
- De bal moet bij het terugkeren in het vrije beginvak voor de achterlijn zijn gestopt, anders telt het punt niet.
- De eerste speler die vijf punten heeft behaald is de winnaar. Dit kan zowel een pingelaar als een afpakker zijn. Het spel stopt. De eventuele wisselspeler komt voor een andere speler in het veld als pingelaar.



Variaties:

- Vergroot de afstand in de breedte tussen de pylonen als de pingelaars moeilijk punten behalen. Verklein de afstand als dit te gemakkelijk is.
- Vergroot de afstand tussen het vrije beginvak en de pylon, als de pingelaars makkelijk punten kunnen halen. Verklein de afstand als dit te moeilijk is
- Elke pingelaar heeft een eigen vak, waarin hij moet starten en terugkeren. Per speler kan de pylon dichtbij of verder weg van het vrije beginvak worden neergezet
- Heeft een speler gewonnen, dan wordt de volgende keer zijn pylon een pas verder weggezet
- De betere spelers mogen niet terug als ze eenmaal in het afpakgebied zijn
- De betere spelers proberen de verste pylon te ronden (dit telt voor twee punten wanneer het lukt).

Leermomenten voor de pingelaar:

- Kijken naar de positie van de afpakker en een geschikt moment kiezen om te dribbelen naar de pylon. Bijvoorbeeld als de afpakker probeert de bal van een ander weg te tikken.
- De bal binnen speelbereik houden en letten op de positie en initiatieven van de afpakker
- Als de afpakker dichtbij komt, tussen de bal en de afpakker komen en terugkeren naar het vrije beginvak.
- Bij de pylon de bal op tijd stoppen, omdraaien en terugkeren naar het vrije beginvak. In het vrije beginvak de bal weer op tijd stoppen.

Leermomenten voor de afpakker:

De bal wegtikken zodra daar de mogelijkheid voor is. Met name als de pingelaar de bal niet binnen speelbereik heeft.

Meerdere pingelaars tegelijk in de gaten houden.



**Tanja Riswick en Renzo Dijkshoorn,
F- en E-coördinatoren van SO Soest:**

“Trainers moeten een gevoel van zekerheid hebben”



In een bosrijke omgeving in het midden van het land bevindt zich een ambitieuze amateurvereniging uit 1926: Sport Organisatie Soest. Trainers-Magazine toog naar Soest en sprak met Tanja Riswick en Renzo Dijkshoorn over de begeleiding op woensdagmiddag van 160 F-pupillen en 90 E-pupillen. Aan hen de taak om binnen een breed gedragen discipline het alle pupillen naar de zin te maken. Met hun eigen methode en visie zorgen zij er mede voor, dat alle teams training krijgen waar plezier toch weer de basis blijkt.

Tanja Riswick is nu 9 jaar trainster en met haar medische achtergrond heeft ze een streepje voor. Ze studeerde onder andere fysiotherapie. “Dat betekent dat je achtergrondinformatie hebt over kinderen. Je leert ook meer over psychologie, bijvoorbeeld wat een kind kan, want dat is belangrijk om te weten als therapeut. Daarnaast heb ik zelf gevolleybald en ervaring gekregen in lesgeven en leiden van groepen met paardrijden. Dan gaan je eigen kinderen voetballen en krijg je te maken met het bekende kaderprobleem van iedere vereniging. Je gaat daar vervolgens

een handje helpen. Vanuit mijn fysiotherapieachtergrond weet je wat kinderen wel en niet kunnen, wat je juist wel en wat juist niet moet doen. Ik ben veel gaan kijken bij andere trainers en heb veel vragen gesteld. Waarom doe je dit nu wel of juist niet? Ik vond het ook handig om een pupillentrainerscursus te volgen. Ik heb verder een hoop kennis en ervaring vergaard via DVD's, boeken én door met trainers in gesprek te gaan. Een leuke oefening bij de D-pupillen is wellicht toepasbaar bij een F-pupillenteam, maar hoe dat je dat dan? Dat vroeg ik dan aan de betreffende D1 trainer die vervolgens de tijd nam om uitleg te geven. Verder heb ik ook enkele clinics gevolgd. We zijn sinds dit jaar als vereniging actief in het verzorgen van clinics door eigen trainers en we worden (in het kader van de samenwerking tussen beide clubs) bij FC Utrecht uitgenodigd. Die rugzak moet ten slotte voller.” Renzo is nu enkele jaren actief als trainer, eerst als assistent bij de D1 pupillen, vervolgens de E- en F-pupillen en thans samen coördinerend met Tanja op woensdagmiddag. Renzo staat op woensdag op het veld om trainingen te geven aan de jongste groepen.



Begeleiding

“Wij coördineren samen de hele E en F groep. We reiken oefenstof uit aan de trainers en we begeleiden ze. Dat kan zijn via materiaal – op papier of met een DVD - maar ook laten wij ze meelopen tijdens een training, of we sturen ze naar een andere trainer. Trainers moeten een gevoel van zekerheid hebben. Als een trainer zich onzeker voelt moet hij geholpen worden. We willen graag onze trainers bij elkaar brengen om ze wat te leren, van ons en van elkaar. Ook de hoofdtrainers, keeperstrainers en looptrainers van oudere teams geven clinics. Vanaf dit seizoen hebben we 15 scholieren van het voortgezet onderwijs en vanuit het ROC Sport en Bewegen, die we intensief begeleiden en die op hun beurt weer actief zijn bij de pupillen. Een bewuste taakverdeling is er niet tussen ons, we doen alles in overleg.

Voor dit seizoen hebben we qua veldindeling wel het een en ander veranderd. We hadden altijd één verzamelpunt. Daar wilden we vanaf. Het moest herkenbaar worden. Door goed te communiceren met spelers en ouders en uit te leggen waarom, werkt het prima. De pupillen zijn nu gewend aan de trainer die op een vast veldje staat. De trainer is voor ons het aanspreekpunt. Wij zijn een klankbord voor de ouders en kinderen en de communicatie via e-mail met trainers gaat ook prima. We zijn sinds dit seizoen herstart met afmeldingen, wat hoort bij de discipline en opvoeding. Discipline is belangrijk als leerdoel. We zijn er trots op dat het aardig loopt. Ondanks dat we allemaal zo verschillend zijn, staan de gezichten toch dezelfde kant op.”

Plezier

“Essentieel is plezier bij elk elftal, dat is de bron. Vergelijk het maar met het krijgen van kinderen. Daar begin je ook niet mee als ze tien jaar zijn maar vanaf de geboorte. De basis zit bij het enthousiasme. Hoe breng je dat over? Als een speler er geen lol meer in heeft, houdt het op. Ze gaan dan onaardig doen. In plaats van opbouwend bezig zijn gaan ze afbrekend te werk en leveren ze kritiek. Plezier wordt uit ver-

schillende dingen gehaald. Een F-pupil heeft soms al plezier als hij de bal onder de voet heeft gehad. De dag van F-pupil kan niet meer stuk voor hem als hij na de wedstrijd een penalty heeft gescoord, al heeft hij misschien in de hele wedstrijd geen bal goed geraakt. Bij een A-junior werkt dat natuurlijk niet meer. Daar gelden andere dingen. Het (leren) samenspeelen draagt bij aan het plezier van het oudere kind. Het inzicht in voetbal, zoals ‘hoe kan ik slim spelen’ wordt met het ouder worden leuker. Je moet ze ook voortdurend prikkels geven, dan blijft het leuk. Als je in routine gaat werken is het al snel niet boeiend meer. Plezier omvat heel veel.

Dat is ook bijvoorbeeld het teamgedrag. Omgang met de trainer, met medespelers, feesten als je een overwinning hebt gehaald, samen balen als je hebt verloren. Plezier zit ‘m in heel veel dingen. Het spelletje

geeft daarin veel mogelijkheden. Het mooie is dat je het op alle niveaus kan; zowel bij selectie als bij niet-selectie. Bij de één zal het spelletje wat eenvoudiger zijn, als ze hoger spelen wordt de weerstand hoger en moeilijker.”

Ouders

“Wij krijgen wel eens een vraag van een ouder uit een F-pupillenteam die net een derde wedstrijd heeft gespeeld en die vraagt dan of de trainers meer op positie spel kunnen letten en trainen. Dan denk ik: waar ben je mee bezig? Ze willen allemaal winnen alleen een kind kan daar heel anders naar kijken. Als een kind heeft verloren met 15-0 en de volgende keer met 10-0 verliest dan zegt het kind ‘dat ging goed hè’, maar een ouder zegt: ‘weer verloren’. Dat is een verschil. Een kind kan ook zeggen: ‘ja, maar met penaltyschieten hebben we gewonnen’ of ‘ik heb er wél zeven uit het doel gehouden.’ Een kind is veel flexibeler, maar een ouder heeft daar veel meer moeite mee. Winnen is natuurlijk onderdeel van een spel. Maar een 2-1 verliespartij kan toch óók veel voldoening geven als er bijvoorbeeld goede acties zijn gemaakt? Het is jammer, dat de ouder dan het kind er weer op attendeert dat het heeft verloren.”

“Als je in routine gaat werken is het al snel niet meer boeiend”



Verwachtingsmanagement

"We hebben een ouderavond georganiseerd waarbij we zeggen wat we verwachten. Je kunt wel denken dat ze weten wat normaal is, maar zo werkt het dus blijkbaar niet. We leggen alle zaken voor, zodat ze weten wat ze aan ons hebben, een norm, een stukje verwachtingsmanagement. Wat vinden wij normaal, wat zetten wij als norm? We zijn dat allemaal gaan bespreken met ouders. Kunnen zij zich hier aan conformeren? We hebben ook aan de leiders gevraagd wat zij normaal vinden. Dat betekent ook dat we daarna heel makkelijk naar mensen toe kunnen gaan, als ze zich toch anders gedragen als dat we samen hadden afgesproken. Bijvoorbeeld: als ouders dingen roepen kunnen jonge kinderen op het verkeerde spoor worden gezet, dan krijg je een 'niet eigen (onnatuurlijk) gedrag' van een kind. Voetbal moet echt voetbal blijven en de ouder moet zijn eigen gevoel even aan de kant zetten, zij voetballen immers niet. Laat de kinderen lekker voetballen! Je hebt je tegenstander heel hard nodig en moet hen vooral met respect benaderen. Zonder tegenstander geen voetbal. Niet schelden bijvoorbeeld. Er mag best emotie in zitten, maar ik vind het niet normaal als leiders of een coach het veld in rennen naar de scheidsrechter, dat kan echt niet. Ik bespreek onmiddellijk met de mensen als zij overschrijdend gedrag tonen. Het gaat vaak half onbewust bij ouders, leiders en trainers. Ze zeggen dan ook vaak: 'het ging een beetje ver hé.' Dan hebben we al bereikt wat we willen bereiken, namelijk bewustwording. Het betekent wel dat je langs de lijn loopt en mensen aanspreekt op hun gedrag. Daardoor heb je op een wedstrijddag niet altijd de volle aandacht voor het spelletje."

Gedrag en zelfstandigheid

"We vinden het belangrijk dat een kind in het veld – zeker op het moment wanneer het niet goed gaat – niet boos wordt. Als iemand een keer boos wordt kan dat een positief effect hebben, maar iemand die altijd boos wordt creëert vaak een negatief effect. Dat speelt mee hoe een kind zich ontwikkelt. Als hij

boos is en blijft dan is hij verder afgesloten. Je probeert er wat mee te doen. Je probeert een kind uit te leggen dat hij een ander kindje kan helpen door niet direct boos te worden. Dat heeft vaak een positief effect. Kijk maar hoe kinderen met elkaar omgaan als er geen ouder bij is, dat gaat vaak heel goed. Als je een partijtje voetbal laat spelen zonder een scheidsrechter dan moet je eens kijken hoe ze dat oppakken. Ze kunnen namelijk veel meer dan je denkt. Niet zeggen: hij is pas 7 jaar, nee hij is al 7 jaar! Ze kunnen echt veel meer dan wij vermoeden. Het effect van een kind dat tegen een ander kind zegt: 'ik vind dat niet leuk wat je doet' heeft veel meer effect dan dat ik als volwassene ga zeggen tegen een kind: 'hij vindt dat niet leuk, je moet stoppen.' Dat heeft bewezen minder effect. Je kunt het niet helemaal sturen maar wel stimuleren. Wij staan

"Ondanks dat we allemaal zo verschillend zijn, staan de gezichten dezelfde kant op"

er als volwassenen bij om te zorgen dat het niet uit de hand dreigt te lopen en soms - als het niet lukt - om meer uitleg te geven. Gebruik bijvoorbeeld nog geen moeilijke woorden, ga op

hun niveau zitten en vooral, respecteer ze! Observeer goed wat ze wel en niet kunnen. Sport is presteren en ontwikkelen en daar hoort gedrag zeker ook bij. Daar hebben we onze handen aan vol, zowel naar ouders als naar trainers toe."

Circuittraining

"Onze ervaring met circuittraining is positief. Wij zijn gewoon begonnen en hebben inmiddels ervaring op basis van de vorige seizoenen. Wat ging toen wel en niet goed? We wilden in ieder geval meer vaste structuur hebben. De F-pupillen hebben structuur nodig, dat is ook één van de kenmerken voor die leeftijd. Vaste trainers, bekende gezichten, bekende plaatsen. Je werkt met vrijwilligers dus dat lukt niet altijd. We beginnen vroeg in het seizoen om ze kleine stukjes circuitonderdelen aan te leren, om ze kennis te laten maken met het circuitmodel. Het grote voordeel is dat kinderen heel gevarieerd bezig zijn, de F-pupil kan zich maar kort concentreren. Je kunt ook met de moeilijkheidsgraad variëren, dat vinden ze leuk. Extra voordeel met het model is dat als ze het



weten en je staat met weinig trainers, dat je dit ook in groter verband kunt doen. We stonden laatst met drie trainers en dertien teams. Te veel kinderen en te weinig trainers, dan kun je toch heel goed trainen als ze gewend zijn aan een circuitmodel in roulatievorm. We speelden op één veld in twee vormen partijtjens. Op een ander veld gingen ze passen en aannemen en op laatste veld deden we een afwerkform. Ze zijn allemaal volledig aan het werk. Zo breng je er ook een stukje zelfstandigheid in. Ze hebben snel door hoe een oefening in elkaar zit en grijpen terug naar dingen die ze herkennen. In iedere training zit een partij en dat is het mooiste voor de spelertjes. We houden natuurlijk ook rekening met het weer; is het warm, is het koud, is het nat? Daar passen we onze training op aan. En daarnaast, van kijken leer je heel weinig, van doen leer je heel veel. Ze moeten dus heel actief bezig zijn."

Balbeersing

"Passen en aannemen is een basis. We doen heel veel oefeningen met de bal, maar niet vanuit één speciale methode. We zijn trouwe kijkers van Cock van Dijk en hoe hij zijn pupillen traint. Wij zitten nog in de beginfase, het gaat stap voor stap. Het leereffect in een grotere groep met weerstand is groter dan dat je ze tegenover elkaar zet. Met tweetallen is eenvoudiger. Zo kun je starten, maar wil je ze meer prikkelen dan werk je in grotere groepen, bijvoorbeeld in een cirkel waar ze op elkaar af lopen. Dan moeten ze opzij kijken, onbewust doen ze dat dan ook."

*"Discipline is belangrijk
als leerdoel"*

Toernooi

"In januari en februari spelen we één keer per week 's avonds een intern toernooi met de F- en E-pupillen. Trainers kunnen goed observeren, kinderen vinden het spannend, ze spelen onder de lampen én op het hoofdveld. Ze spelen daar op hun best! De teams houden we in stand en spelen steeds tegen elkaar. Verderop in het seizoen ondernemen we weer andere activiteiten. Dan gooien we ze weer door elkaar en gaan we nog gericht kijken. Bij plezier hoort ook dat de verschillen in teams niet gigantisch groot moeten zijn. Dat hebben we dit jaar ook gemerkt. Als er te grote verschillen zijn, krijg je onderlinge irritaties. Pietje begrijpt het niet en Klaasje is een goede speler. Het moet niet te ver uit elkaar liggen, anders heb je een probleem."

Doelstellingen

"We werken met een leerplan. Dat gaat vanaf de F-pupillen uit van maandprogramma's. We gaan een trainer niet vertellen wat voor training hij moet geven, maar we zeggen wel dat we deze maand willen passen of aannemen van de bal. De oefeningen maakt hij zelf, de trainer heeft de volledige vrijheid welke oefenstof hij kiest. Wij geven alleen de grote lijnen aan. Er wordt ook rekening gehouden met het ontwikkelingsniveau van het kind. Omdat je op die manier een stuk opbouw krijgt heeft een oefening meer effect. Trainers moeten er mee leren werken. We nemen daar in alle rust een jaar de tijd voor. Ons plan is aangekocht via Alphense Boys, maar aangepast voor onze vereniging, omdat we anders zijn. Doelstelling binnen een training is en blijft plezier. Als ze na een uur training weggaan, moeten ze het idee hebben dat ze een leuk uur hebben gehad."



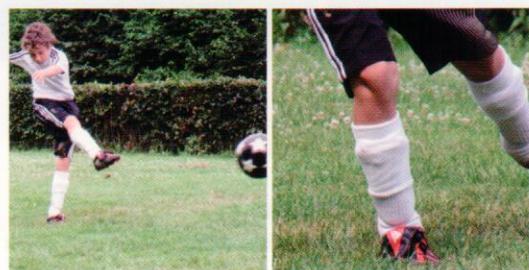
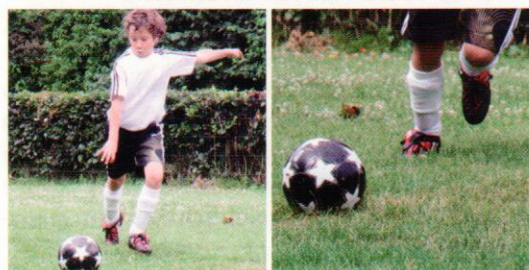


Scoren

Hoe scoor je een doelpunt? Waar het in voetbal om gaat is het scoren van doelpunten. Een befaamde uitspraak van Johan Cruyff is 'om te winnen moet je er één meer scoren dan je tegenstander'. Net zoals in elk ander onderdeel heb je ook voor scoren een goede techniek nodig en moet je dit veel oefenen. Scoren en oefenen in doelpunten maken moet dus veel gebeuren.

De zeven stappen van het leren schieten

1. Afstand van de bal (gemiddeld 4 grote passen terug)
2. Schuin achter de bal (nooit recht!)
3. Aanloop naar de bal in kleine stappen (korte pasjes)
4. Laatste stap is een grote, standbeen naast de bal
5. Schieten met de wreef (als het te moeilijk is, dan met de binnenkant van de schoen laten beginnen, dat kan ook als instap gelden voor het oefenen met het 'minder goed been')
6. Raak de bal in het hart, dus niet boven op de bal of eronder
7. Zwaai door als je schiet (alle kracht in de bal en niet in de grond)



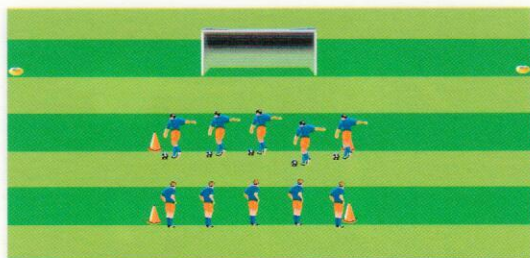
Scoren 4

Oefeningen

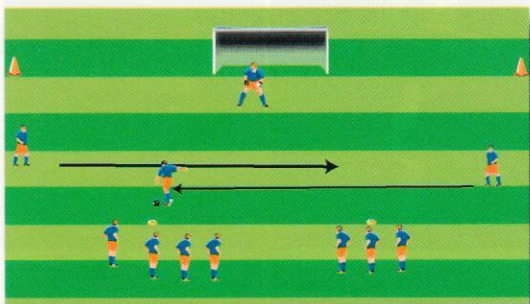
Ook voor schieten geldt dat je zonder weerstand moet beginnen. Oefenen met een stilliggende bal is het makkelijkst.

A. Oefenen met stilliggende bal

1. Oefenen met een stilliggende bal en een doel van maximale grootte maximaal 5 meter voor de bal zodat spelers zich maximaal kunnen concentreren op de techniek van het schieten.
2. Concentreren op de 7 stappen van het schieten. Doe deze stap voor stap
3. Organisatie: maak twee groepen. Een groep speelt, de andere groep kijkt mee. Als iedereen geschoten heeft van de eerste groep dan gaan die spelers de bal halen en legt de tweede groep de bal klaar om te gaan schieten (zie onderstaande tekeningen)



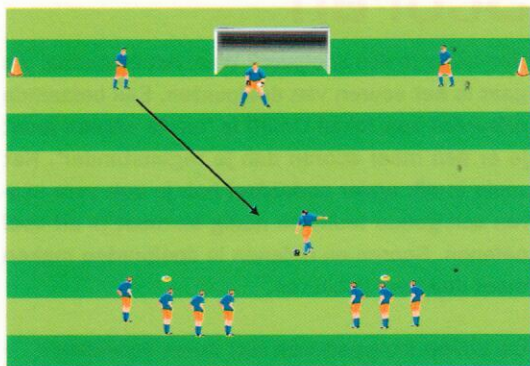
Organisatie bal stilliggend



Bal v/d zijkant

Spelvorm/tip met stilliggende bal

1. Maak twee groepen
2. Start op 5 meter van het doel
3. Als spelers met de juiste techniek de bal strak



Bal vanaf de achterlijn

- tegen het net schieten gaan ze door naar de volgende ronde.
4. Gaat de bal over, naast, tegen de lat, paal of raakt het de grond dan is het spel over.
 5. Na ieder schot 5 meter naar achteren. Dus eerst 5 meter, dan 10, 15, 20, 25 meter etcetera. Winnaar is diegene die de bal met de juiste techniek van de verste afstand in het doel weet te schieten. Geen keeper op het doel!

B. Oefenen met bal rollend van je lichaam af

Een bal rollend van je af is al een grotere weerstand. Het betekent onder andere dat de spelertjes moeten leren om de bal op de juiste manier te benaderen dus eerst met kleine stapjes en de laatste stap moet weer een grote zijn om zo goed met het standbeen naast de bal te eindigen.

C. Oefenen met een bal van de flanken

Een bal vanaf de flanken vormt weer een grotere weerstand. Het betekent onder andere dat de spelertjes moeten leren te 'timen' en de bal op de juiste manier te benaderen.

D. Oefenen met een bal naar je toe

Een bal naar je toe (via een pass) is de moeilijkste bal. Het betekent onder andere dat de spelertjes moeten leren om de bal op de juiste manier te benaderen dus eerst met kleine stapjes en de laatste stap moet weer een grote zijn om zo goed met het standbeen naast de bal te eindigen.



Hoe neem ik een strafschop?

Tips voor spelers! Ondanks al zijn voetbalsuccessen, zal Clarence Seedorf tot in lengte van dagen herinnerd worden aan de twee gemiste strafschoppen tegen Luxemburg. Stomme actie natuurlijk. Als je precies weet hoe het moet, mis je geen penalty meer. Toch?

Benodigheden

- Voetbal
- Penaltystip (elf meter van het doel)
- Doel
- Keeper

Wat is een strafschop?

Om een strafschop te kunnen maken, moet je natuurlijk eerst weten wat het is. Een strafschop staat beter bekend als een penalty: een schot op het doel van de tegenstander, zonder dat je wordt belet door andere spelers dan de keeper. Een strafschop krijg je als de tegenpartij binnen het eigen strafschopgebied een overtreding begaat, waarvoor buiten het gebied een vrije schop gegeven zou worden.

Zorg dat alles en iedereen op zijn plek staat!

Eigenlijk is dit de taak van de scheidsrechter, maar het kan geen kwaad als je zelf ook weet hoe de vork in de steel zit. Leg de bal op de penaltystip. Deze is ter hoogte van het midden van het doel, op elf meter afstand van de doellijn. Alleen jij mag in het strafschopgebied staan.

De andere spelers moeten hierbuiten staan. De keeper moet op de doellijn staan, tussen de palen in. Hij mag pas buiten de lijnen komen als de bal geschoten is.

Weet wat de zwakke en sterke kanten zijn van de keeper.....

Zorg ervoor dat je voor de wedstrijd al hebt uitgezocht wat de sterke en zwakke kanten zijn van de

keeper. Is hij rechts- of linkshandig? Duikt hij op een bepaalde manier naar de bal? Bedenk al van te voren hoe je de strafschop gaat nemen en oefen daar ook op.

Kies voor een hoge of lage bal

Laaggeschoten ballen worden het meest tegengehouden. Wil je scoren, dan kan je het best hoog mikken. Wees niet bang dat je te hoog schiet; gemiddeld gaat maar zes procent van de strafschoppen over het doel heen.

Wacht op het fluitsignaal

De scheidsrechter bepaalt uiteindelijk of iedereen er klaar voor is. Dus wees niet te brutaal of te enthousiast en wacht totdat hij op zijn fluit blaast.

Neem een goede aanloop

Een goede aanloop is cruciaal voor een goed schot. Is je aanloop te zacht, dan wordt waarschijnlijk ook het schot te zacht en is deze makkelijk houdbaar voor de keeper.

Schijnbewegingen hebben geen zin. De keeper wacht toch tot het moment dat hij de bal op zich af ziet komen en het haalt bij jou de snelheid uit de aanloop.

Schop

Schop hard, maar gericht. De bal raak je ideaal gezien met het gebied tussen de binnenkant van je wreef (bovenkant van je voet tussen je enkels en je tenen) en het midden van je voet.

Reageer op het resultaat

Tja, met strafschoppen nemen kan het twee kanten op: of je scoort, of je mist. Dus of je vliegt je teamgenoten in de armen, of je geeft elkaar een bemoedigend schouderklopje en hoopt dat de volgende er wel in zit.





Afwerkvorm



Organisatie/vormverloop:

Trainer speelt ongeveer 10 x een bal over de grond in op een speler. Deze neemt de bal aan en rondt direct af

- 'Open aanname', wegdraaien binnenkant voet, wegdraaien buitenkant voet, achter het standbeen. Eerst één voor één apart oefenen. Later door elkaar oefenen
- Afronden met keeper, of anders gericht op de hoeken schieten (eventueel afbakenen met pylonen)

Coaching:

- Coachen op handelingssnelheid (in 2 balcontacten afronden, bal zó aannemen dat de snelheid in de oefening blijft)

Afwerkvorm

Organisatie/vormverloop:

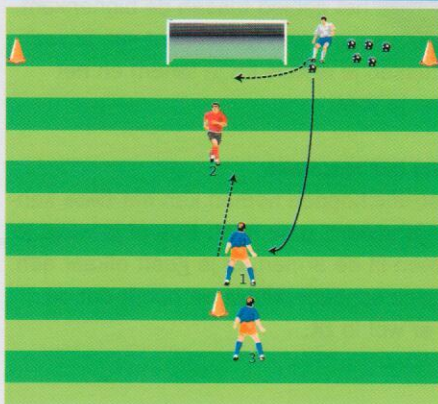
Idem als oefening 1 maar nu speelt de trainer ongeveer 10 x een bal over de grond in op een speler die een verdediger in zijn rug heeft. De verdediger geeft beperkte weerstand en grijpt slechts in als de aanname v/d aanvaller niet goed is. De aanvaller wordt dus gedwongen de bal aan te nemen in de richting waar de ruimte ligt

Methodiek:

- De verdediger kan vanuit verschillende kanten weerstand geven, en de afstand kan variëren



Afwerkvorm



Organisatie/vormverloop:

Trainer speelt de bal door de lucht in op speler 1. Deze neemt de bal aan, maakt snelheid, passeert speler 2 en rondt af. Speler 1 wordt verdediger, trainer speelt speler 3 in, enz.

Coaching:

- Variatie in - en op explosieve passeerbewegingen

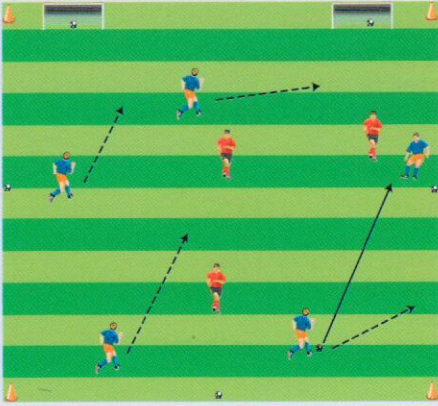
Methodiek:

- Trainer kan eventueel fungeren als keeper





Positiespel



Positiespel 5 : 3 voor verbetering van de opbouw van de aanval d.m.v. positiespel om zo tot scoringskansen te komen.

Organisatie:

- Speelveld 20 bij 30 meter
- Verdediging begint na elke uitbal vanaf de eigen achterlijn
- 5-tal kan scoren in een van de 2 doeltjes (zonder keeper)
- 3-tal kan scoren door over de achterlijn te dribbelen.

Coaching:

- Techniek: Passing, schieten
- Inzicht: Veldbezetting,
- Communicatie: Coaching

Methodiek:

- Ruimte aanpassen
- Verdediger minder, extra aanvaller

Positiespel

Positiespel 6 : 5 met als doel zo snel mogelijk de spits te zoeken en scoren

Organisatie:

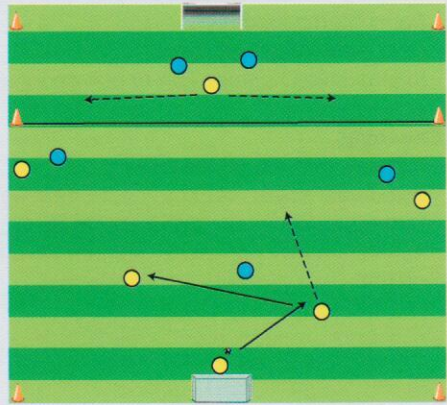
- Speelveld ter grootte van een half veld, met 2 grote doelen. Verdedigende partij met keeper.
- Alle spelherhvattingen starten bij de keeper.
- Formatie 6-tal 1-4-1, formatie 5-tal 2-3.
- Verdedigers en aanvallersvak, verdedigersvak is groter dan aanvallersvak.

Coaching:

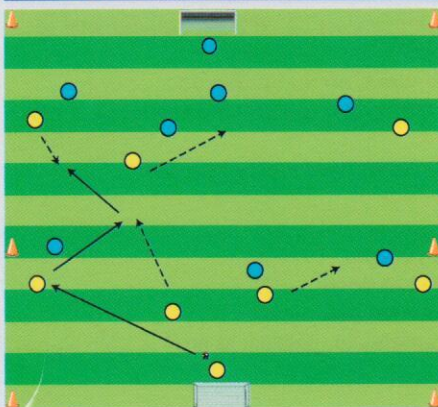
- Techniek: Passing, actie, balsnelheid, scoren
- Inzicht: Veldbezetting
- Communicatie: Coaching

Methodiek:

- Ruimte aanpassen (kleiner is moeilijker)
- Verdediger minder, aanvaller extra
- Scoringslijn vergroten (doel wegnemen en dribbellijn nemen) of verkleinen (klein doeltje plaatsen)



Partijspel



Partijspel 7 : 7 met 2 keepers met nadruk op scoren in het partijspel

Organisatie:

- Speelveld 70 bij 60 meter
- Normale spelregels, en normale spelherhvattingen (eventueel met buitenspelregel voor 2e jaar E pupillen)
- Formaties: 1-4-3

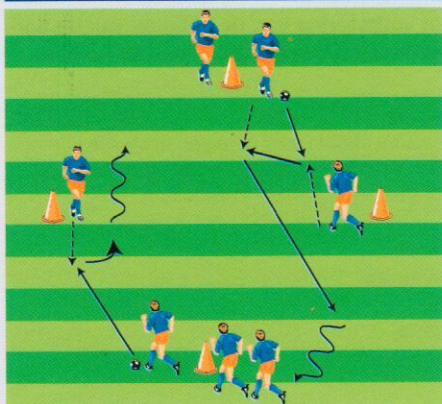
Coaching:

- Techniek: schieten
- Inzicht: Veldbezetting
- Communicatie: Coaching





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

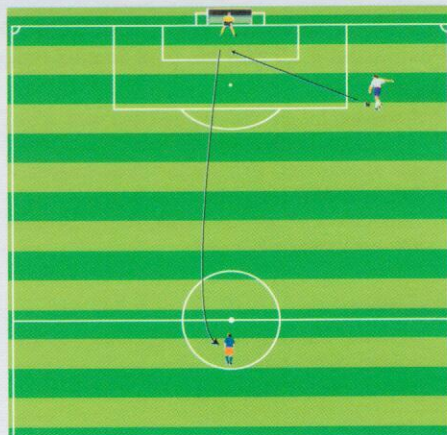
Afwerkvorm met 1-2 combinatie

Organisatie

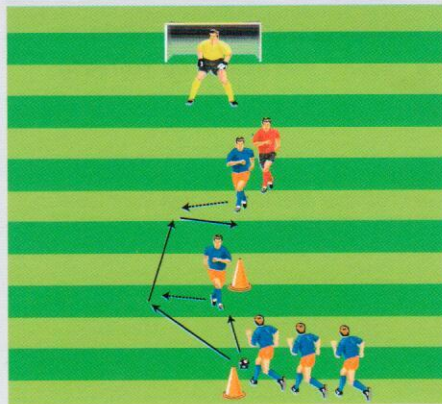
- Inspelen, kaatsen en de diepe man aanspelen
- Deze controleert de bal en werkt af
- Bal achterna lopen
- Over twee kanten uitvoeren
- In plaats van kaatsen kan er ook doorgedraaid worden

Coaching

- Kaatsen met het verste been
- Ingedraaid staan met het gezicht naar het speelveld
- Vooractie maken en vragen om de bal
- Aannemen met het verste been en afwerken met links en rechts



Afwerkvorm met duel 1 tegen 1



Organisatie

- Centrale middenvelder inspelen en kaatsen
- Spits inspelen, deze probeert bij de tegenstander weg te draaien en te scoren
- De verdediger blijft staan, de rest draait door
- Verdediger kan de trainer zijn (passieve weerstand) of een speler
- Om beurten naar links en naar rechts kaatsen

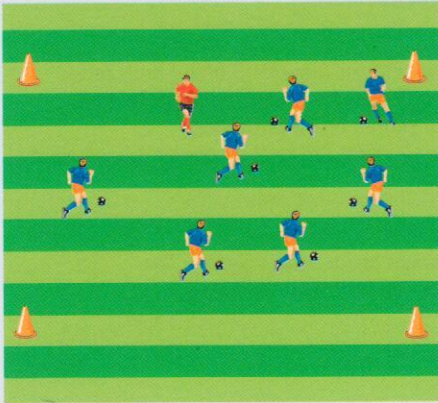
Coaching

- Vooractie maken en vragen
- Kaatsen met het verste been
- De spits waaiert uit naar een zijkant
- Afzetten op de tegenstander, gebruik je arm





Dribbelen in een rechthoek met jager



Organisatie

- De spelers dribbelen in een rechthoek. Eén speler is de jager, hij heeft een hesje aan.
- De jager probeert de ballen van de dribbelaars uit de rechthoek te tikken.
- Wanneer dit lukt, gaat de speler die de bal verloren is, buiten de rechthoek jongleren met de bal. Dit kunnen ook andere opdrachten zijn, zolang de speler maar bezig is met het trainen van zijn voetbalvaardigheden.

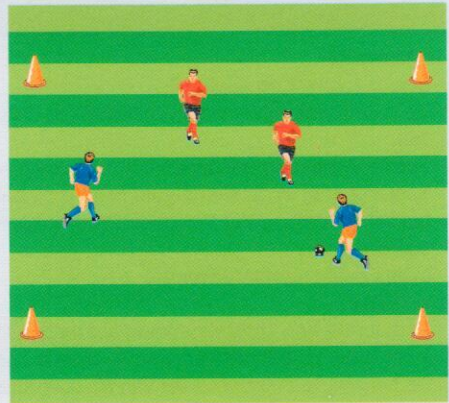
Coaching

- T: Dribbelen
- T: Drijven
- T: Afschermen van de bal
- I: Zoeken van de vrije ruimte

Partij 2:2 lijnvoetbal

Organisatie

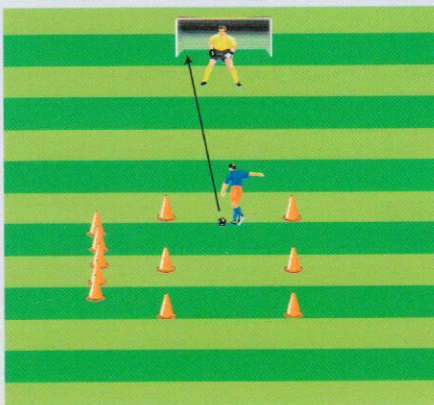
- Er wordt gespeeld met 2 teams van 2 spelers
- De spelers kunnen scoren door de bal over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen of te drijven.
- De bal moet achter de lijn gecontroleerd worden door de speler.
- Wanneer partij A gescoord heeft, dribbelt partij B de bal vanaf de eigen achterlijn in. Wanneer de bal uit gaat, wordt er vervolgd met een intrap die over de grond moet worden gespeeld.



Bijzonderheden:

- Door de lange zijde als achterlijn te gebruiken, zorg je ervoor dat het scorevlak voor de aanvallers groter is. De kans op succes is dus relatief groot. Wanneer je juist de richting van het speelveld wilt benadrukken of de oefening voor de aanvallers moeilijker wilt maken, kun je er voor kiezen om de korte zijde als achterlijn te gebruiken.

Penaltyspel



Organisatie

- Er wordt gewerkt in een tweetal
- Speler 1 schiet op doel en probeert te scoren, speler 2 verdedigt het doel als een keeper
- Elke speler mag vijf keer schieten, daarna wordt er gewisseld.
- Als je er vier of meer keer gescoord hebt, dan mag je de volgende ronde van een pilon verder schieten
- Voor elke keer dat je scoort mag je een pilon omleggen

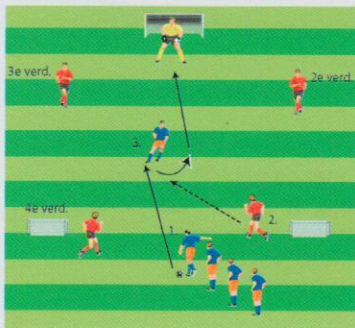
Coaching

- T: Schot binnenkant voet
- T: Mikken
- T: Keepen
- I: Mikken
- I: Waar ligt de ruimte in het doel?





Bal speelklaar leggen



Organisatie

- Speler 1 past op speler 3
- Op dat moment gaat actieve verdediger 2 speler 3 onder druk zetten
- Speler 3 moet de bal speelklaar leggen en scoren op de grote goal
- Speler 2 mag in de kleine goal scoren bij balverovering
- Speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3 en speler 3 haalt zijn bal
- Langs beide kanten uitvoeren

Coaching

- De bal met één controle speelklaar leggen
- In de draai de bal meteen voor het juiste been leggen
- De bal niet te dicht of te ver van de voet laten springen
- Technisch correcte uitvoering
- Snelheid van uitvoering

Variatie

- Er kan een extra verdediger bijgeplaatst worden, die uit een andere hoek komt
- Afstanden afhankelijk van leeftijd, niveau en techniek

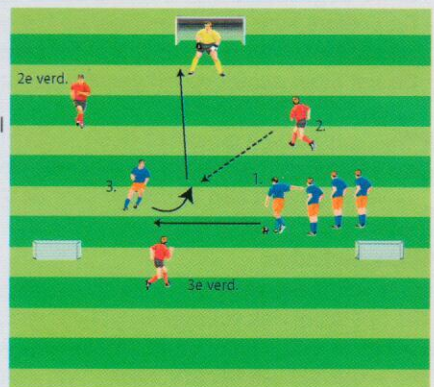
Bal speelklaar leggen

Organisatie

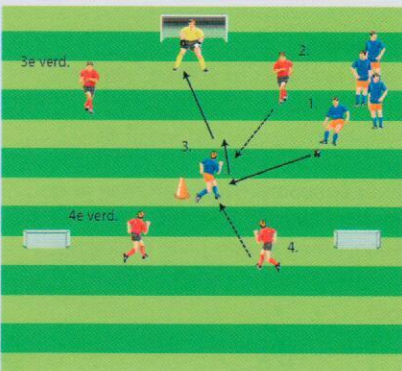
- Speler 1 passt op speler 3
- Op dat moment gaat actieve verdediger 2 speler 3 onder druk zetten
- Speler 3 moet de bal speelklaar leggen en scoren op de grote goal
- Speler 2 mag in de kleine goal scoren bij balverovering
- Speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3 en speler 3 haalt zijn bal
- Langs beide kanten uitvoeren

Coaching

- De bal met één controle speelklaar leggen
- In de draai de bal meteen voor het juiste been leggen
- De bal niet te dicht of te ver van de voet laten springen
- Technisch correcte uitvoering
- Snelheid van uitvoering



Bal speelklaar leggen



Organisatie

- Speler 1 passt op speler 3
- Op dat moment gaat actieve verdediger 2 speler 3 onder druk zetten
- Speler 3 moet de bal speelklaar leggen en scoren op de grote goal
- Speler 2 mag in de kleine goal scoren bij balverovering
- Speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3 en speler 3 haalt zijn bal
- Speler 4 zet druk van achteren
- Langs beide kanten uitvoeren

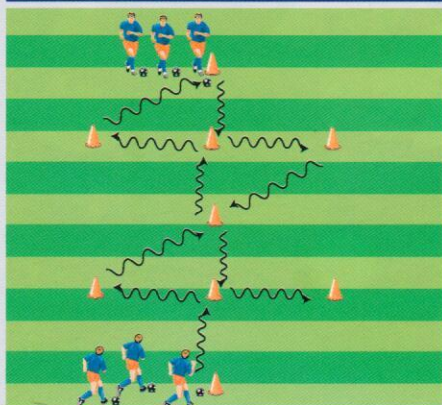
Coaching

- De bal met één controle speelklaar leggen
- In de draai de bal meteen voor het juiste been leggen
- De bal niet te dicht of te ver van de voet laten springen
- Technisch correcte uitvoering
- Snelheid van uitvoering





Warming-up: kappen en draaien



Organisatie

- Van twee kanten wordt er tegelijkertijd gestart
- Bij pylon 1 wordt de bal afgekapt en bij pylonen 2 ook
- Bij pylon 3 wordt er een passeerbeweging gebruikt en bij pylon 4 en 5 wordt er weer gekapt
- Alle spelers zijn in beweging

Coaching

- Coach op de lichaamshouding en het voetenwerk
- Draag verschillende kappbewegingen en passeerbewegingen aan
- Kappbewegingen: binnenkant, buitenkant, sleep, overstap, achter standbeen langs, drag-back
- Passeerbewegingen: schaar, zijstap, Zidane roulette, sleep/overstap, Ronaldinho
- Vergroot het spelplezier door een positieve coaching

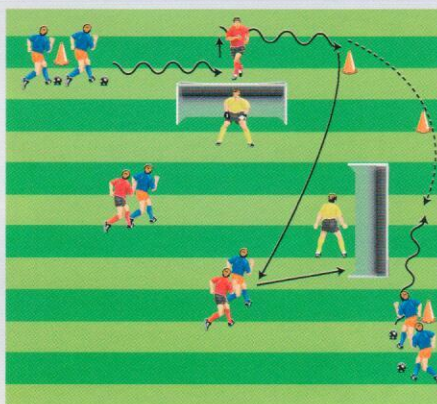
Duel 1 tegen 1 met een voorzet

Organisatie

- Tegenstander uitspelen en een voorzet geven op de twee aanvallers
- Gebruik de acties die je in de warming-up geoefend hebt
- Na de voorzet doorlopen en verdedigen in de andere organisatie
- Voor het doel is het een duel 1 tegen 1, zodat de voorzetter moet kijken waar hij heen speelt

Coaching

- Verdedigers eerst minimale weerstand, vervolgens de weerstand opbouwen
- Voor het doel loopacties maken
- Enthousiast reageren na een geslaagde passeeractie



Partijspel 4 tegen 4 met één keeper



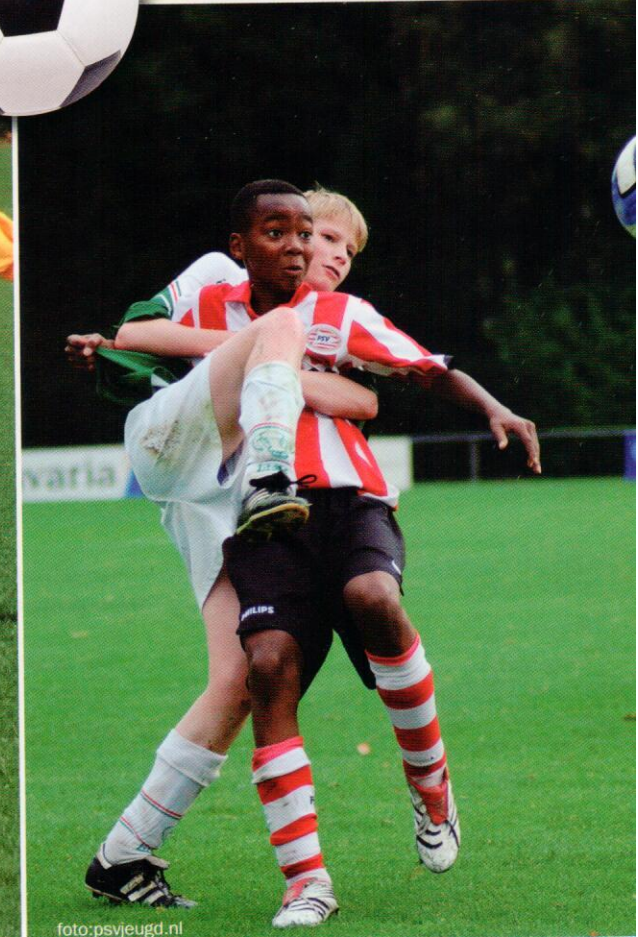
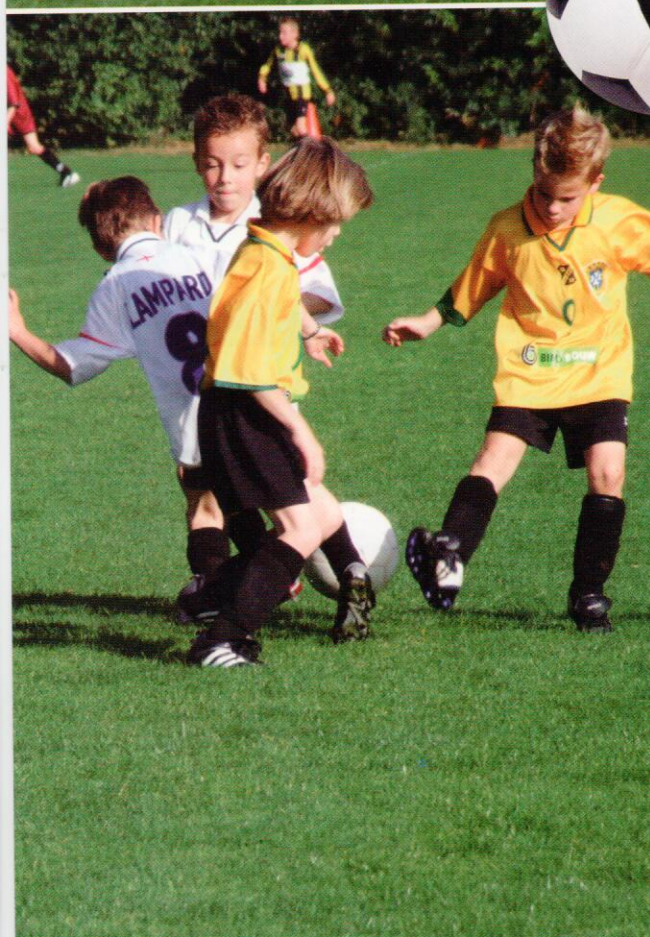
Organisatie

- De ene partij speelt met vier en een keeper en verdedigt een grote goal
- De andere partij verdedigt twee kleine goals
- De trainer staat tussen beide doeltjes en kan als kaatser worden gebruikt
- Als de bal uit is, wordt er weer bij de keeper of bij de trainer begonnen

Bijzonderheden

- Door de bal elke keer bij de trainer of de keeper uit te nemen is het tempo hoog en worden de spelers snel weer met een voetbalsituatie geconfronteerd.





Voetbaltraining is vooral voetballen

In trainingen gaat het om het leren. Leren kenmerkt zich door herhalen. Hoe meer vergelijkbare situaties herkend, opgelost en onthouden worden, hoe beter in volgende situaties de juiste beslissing genomen kan worden. Vandaar ook dat een beperkt aantal vormen is bedacht die voldoen aan de eisen van de Zeister Visie. Kenmerk van al die vormen is dat ze dicht bij het voetbal staan, een bepaald voetbalprobleem aanpakken en uitnodigen om de spelers bepaalde aspecten te laten leren. De motiverende factoren zitten in de vormen zelf, terwijl een meerwaarde aan deze vormen kan worden gegeven door een juiste coaching.

Bij de uitwerking van de verschillende vormen heeft er in eerste instantie een indeling plaatsgevonden op basis van de vier hoofdmomenten van het voetbal, te weten:

1. Als de tegenpartij in balbezit is
2. Wisseling van balbezit: moment van balveroveren
3. Als het eigen team in balbezit is
4. Wisseling van balbezit: moment van balverlies

In eerste instantie kan een groot aantal oefenvormen (3-2,4:3, 5-2, enz) gebruikt worden. Deze vormen kenmerken zich door een dusdanige vereenvoudiging van de wedstrijd dat daardoor:

- A Het probleem uit de wedstrijd wordt verduidelijkt (versterkt)
- B de spelers zeer vaak geconfronteerd worden met het probleem (veel herhalingen)
- C Het idee van voetballen, de voetbalbedoelingen voor alle betrokkenen geleerd kan worden

We kennen ook spel- en/of wedstrijdvormen. Deze vormen staan zeer dicht bij de wedstrijd, zoals 4:4, 5:5, 6:6, 7:7, 8:8 met variaties als 6:5, 7:6 en 8:7. Deze vormen bestrijken de vier hoofdmomenten. Bij de coaching kan echter ook een moment de aandacht krijgen.

De uitgangspunten van wedstrijden

De voetbalbeleving dient optimaal te zijn.

- Jeugdspelers zijn gemotiveerd als er een relatie is naar voetbalsituaties.
- Een goede sfeer is onmisbaar om een goed resultaat te bereiken, spelers moeten het naar hun zin hebben.
- Spel- en wedstrijdvormen vormen het hoofdmenu (spanning, strijd, weerstanden overwinnen, prestatie-uitdaging)
Het voetbalspel wordt zoveel mogelijk als geheel benaderd.
- Trainings- en oefenvormen moeten afgeleid zijn van de wedstrijd
- Voetbaltraining is voetballen.
- Behoudt de relaties tot het voetbalspel (materiaal, terrein, spelregels, medespelers, tegenstanders).

Toernooivorm individueel

4 tegen 4 toernooi

Een 4 tegen 4 toernooi voor 16 - 40 spelers van 90 minuten, en slechts een organisator! Iedereen kent de opzet van een voetbaltoernooi. Op basis van het aantal spelers, de beschikbare tijd, velden en de leeftijd van de deelnemers, wordt een toernooischema opgesteld waarin een hele of halve competitie wordt gespeeld.

Een van de oordelen is dat niet alle ploegen/deelnemers gelijktijdig bezig zijn. Tussen de wedstrijden door zijn er ruime pauzes. Het nadeel is dat het veel tijd en organisatie kost. Toch is het ook mogelijk, wanneer er maar weinig tijd beschikbaar is een toernooi te organiseren:

- Waar alle spelers tegelijkertijd spelen.
- Waar bij iedere wedstrijd een andere ploeg qua samenstelling speelt;
- Dat niet langer duurt dan bijvoorbeeld 90 minuten (op basis van 5 wedstrijden van 10 minuten en 5 minuten rust);
- Waarbij 1 individuele winnaar uit de bus komt;
- Dat betrekkelijk makkelijk te organiseren is;



Wedstrijdjes 5

- Dat gespeeld kan worden met maximaal 40 spelers op 1 voetbalveld met vier 4 tegen 4 velden;
- Waar gespeeld wordt met 4-tallen (al dan niet met wisselers afhankelijk van het aantal deelnemers);
- Waar gespeeld zou kunnen worden zonder scheidsrechter;
- Waarbij de deelnemers zelf kunnen zien waar en met wie ze gaan spelen;
- Waarbij de deelnemers zelf de stand bijhouden en dit doorgeven aan de organisator;
- Waarbij de organisatie slechts in handen is van een of enkele leiders of leidsters.

De organisatie is als volgt:

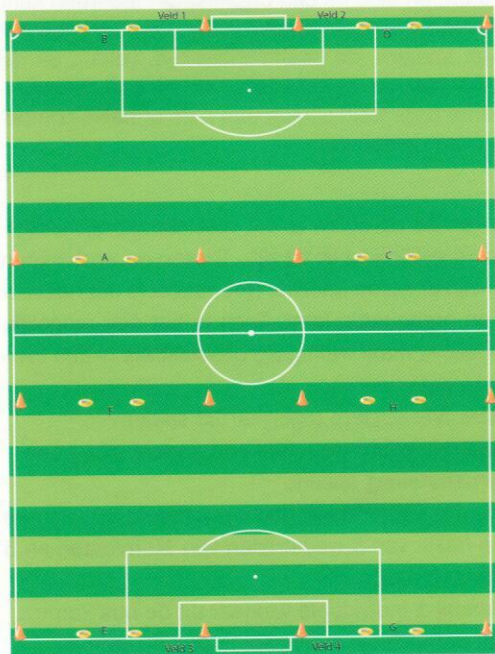
Met 16 pylonen of 8 doeltjes worden vier 4 tegen 4 velden uitgezet (doel 2-4 meter breed; niet te klein, veel doelpunten horen erbij!) De velden worden aangeduid met de letters van het alfabet:

Veld I : A links – B rechts

Veld II : C links – D rechts

Veld III: E links-F rechts

Veld IV; G links-H rechts



De letters worden zo neergezet en zo groot gemaakt dat het gelezen kan worden vanaf de centrale plaats. Het aantal deelnemers bedraagt tussen de 16 en 40 spelers. Als er meer dan 40 deelnemers zijn, kan een tweede veld gebruikt worden. Stel er zijn 70 deelnemers, verdeel dan de totale groep over 2 velden: bijvoorbeeld 35 op veld I en 35 op veld II. Zijn er 60 deelnemers dan 30 op veld I en 30 op veld II. Winnen levert 20 punten op. Gelijkspel 10 punten en Verlies 0 punten. De gemaakte doelpunten worden bij het behaalde aantal punten opgeteld. Na afloop van iedere speelronde wordt de uitslag op een formulier (zie voorbeeld blz 13) geschreven. Tijdens de volgende speelronde worden de punten door de organisator genoteerd op het wedstrijdschema.

Als de velden zijn uitgezet en het wedstrijdschema is opgehangen, worden de deelnemers opgevangen. Alle deelnemers worden op het schema ingeschreven of zijn ingeschreven (als de deelnemers van tevoren bekend zijn). Daarna wordt uitleg gegeven aan de deelnemers over: Het schema, hoe moet je het lezen, waar moet je naar toe (veldaanduiding), Het aantal punten dat je kunt halen, de rustmomenten, de wisselende partijen, de wisselers. De spelregels, het begin- en eindsignaal, het dragen van hesjes/overgooiers, aansluitend worden eventuele vragen beantwoord. Nu kan de centrale warming-up beginnen. Deze wordt geleid door de centrale organisator of trainer. Na de warming-up gaan alle deelnemers naar hun betreffende veld en kan het toernooi beginnen. Het centrale beginteken wordt gegeven met behulp van een claxon/fluit of bel, je moet het op het gehele veld kunnen horen.) Tussen de wedstrijden door kan een drinkpauze worden ingelast om het vochttekort aan te vullen. (drinkketel op het veld?) Let op: Om de partijen van elkaar te onderscheiden zijn er hesjes/overgooiers nodig. Uitgaande van 4 velden zijn dus maximaal $4 \times 4 = 16$ hesjes nodig. Op de veldaanduiding staat aangegeven welke ploeg de hesjes draagt. Vooraf en na afloop van iedere partij worden de hesjes uitgedaan en blijven achter op het veld (evenals de bal).



Geef duidelijkheid naar de spelers toe door de schema's in kleur te maken. Bijvoorbeeld geel voor de jonge spelers en wit voor de oudere spelers of geef het aan met gekleurde viltstiften. Organisatorisch kun je dan op 1 veld spelen, eerst de jonge spelers (oudere hebben rust) en daarna wisselen. Jonge spelers rust, oudere spelen. Je kunt het toernooi ook op 2 velden spelen en de leeftijden zo scheiden. De coördinator staat er tussenin met de wedstrijd-schema's. Plattegrond om vier tegen vier veldjes uit te zetten op een standaard voetbalveld. De velden kunnen ook in een plantsoen of op een groot plein worden uitgezet.

Wat voor materiaal is er nodig?

Tips:

- Gebruik voor het invullen van de punten en de veldindeling een andere kleur viltstift. (in verband met de duidelijkheid) Als wedstrijd 1 is gespeeld, zet dan een diagonale streep door de letters. Iedereen kan dan zien dat die wedstrijd al gespeeld is.
- Bij meer dan 40 deelnemers, zijn er twee voetbalvelden nodig. Je kunt ook eerst de ene groep laten spelen en de andere groep laten rusten. Splitsen. Consequentie is dat je voor groep 1 een apart schema moet maken. Ook hier kan je voor de duidelijkheid met twee verschillende kleuren werken. Bijvoorbeeld Groep 1, geel. Groep 2, blauw.
- Als alle wedstrijden gespeeld zijn, kunnen de winnaars van het ene veld tegen de winnaars van het andere veld spelen (afhankelijk van leeftijd en niveau).
- Al je kopieën maakt, vergroot ze dan (indien mogelijk) naar A3 formaat. (hoe groter hoe duidelijker)
- Op basis van het voorbeeld kunnen ook grote vellen worden gemaakt met een indeling
- Zorg voor witte stickers om als correctiemiddel te gebruiken bij foute noteringen.
- Zorg voor plakband om de vellen papier/schema's op te hangen
- Controleer vlak voordat de wedstrijden beginnen of alle ploegen het juiste aantal deelnemers

hebben. Zo niet, kijk dan waar deelnemers te veel of te weinig zijn. Controleer het eventueel met behulp van het schema. Ga niet eerder beginnen voordat alles klopt!

- Controleer na het eindsignaal of iedereen de bal laat liggen en de hesjes uitdoet. Gebruik indien aanwezig een megafoon. Zo niet gebruik dan een pylon die je aan je mond zet voor die ploeg/speler die niet oplet.
- Geef na afloop de winnaars een compliment voor hun prestatie, zodanig dat de hele groep het kan horen. Indien mogelijk een prijs.
- Een gevulde koek voor de winnaars gaat erin als ...
- Laat alle deelnemers na afloop, maar voor de uitslag de pylonen, de overgooiers en ballen terugbrengen naar de centrale organisatieplaats.
- Alle drinkbekertjes op laten ruimen.
- Gebruik voor het optellen een telmachine of calculator
- Gezien de tijd die nodig is om alle punten op te tellen en de eindstand te bepalen, is het ook een goed idee om alle spelers eerst te laten douchen en ze in de kantine te laten verzamelen voor de einduitslag. Zo is er meer tijd en word je niet op de vingers gekeken tijdens het rekenen.
- Je kunt zelf hesjes maken door in een vuilniszak 3 gaten te knippen en ze dan over het hoofd heen te doen. Maar iedere vereniging heeft vast wel enthousiaste mensen die de hesjes eventueel kunnen maken die ook weer voor andere gelegenheden gebruikt kunnen worden. Overigens kun je ook met partijlinten werken.





Wedstrijdvormen

Wedstrijdvorm 1: duels

Opmerking: winnaar blijft altijd staan.
Doordraaien/wisselen.

- Duel 1:1 (wisselen na een doelpunt)
- Duel 1:1 (wisselen na twee doelpunten)
- Duel 1:1 (wisselen na drie doelpunten)
- Duel 2:2 (wisselen na een doelpunt)
- Partij 2:2 (wisselen na twee doelpunten)
- Partij 2:2 (wisselen na drie doelpunten)
- Partij 3:3 (wisselen na een doelpunt)
- Partij 3:3 (wisselen na twee doelpunten)
- Partij 3:3 (wisselen na drie doelpunten)
- Partij 4:4 (wisselen na een doelpunt)
- Partij 4:4 (wisselen na twee doelpunten)
- Partij 4:4 (wisselen na drie doelpunten)

Wedstrijdvorm 2: voetvolley

Wat is voetvolley?

Voetvolley is een variant op volleybal, waarbij je de bal niet met de handen mag spelen. Net als bij volleybal mag je de bal per persoon 1x raken, 1x de grond raken op een helft en maximaal 3x de bal per helft raken.

Voetvolley is een goede techniektraining, waarbij je kunt variëren met de grootte van het veld en deelnemende spelers. Het is een ideale bezigheid om je techniek te verbeteren. Het wordt gespeeld in twee groepen van 1 tot 4 spelers.

Regels voetvolley

De "opslag" vindt plaats d.m.v. de bal met een dropkick vanachter de achterlijn in een keer over het net in het spel te brengen. Aan de andere kant van het net mag de bal 1x op de grond stuiten. Per speler mag de bal 1x worden geraakt en maximaal 3x worden overgespeeld (3x raken aan een kant van het net). Raakt de bal 2x de grond aan een zijde van het veld dan is er een punt gemaakt. Degene die een punt heeft gemaakt begint met de "opslag".

Materiaal

- 2x gegalvaniseerde palen
- 2x 2 scheerlijnen
- 4 haringen
- 1x volleynet (9,5 meter)





Wereldkampioenschap koppen

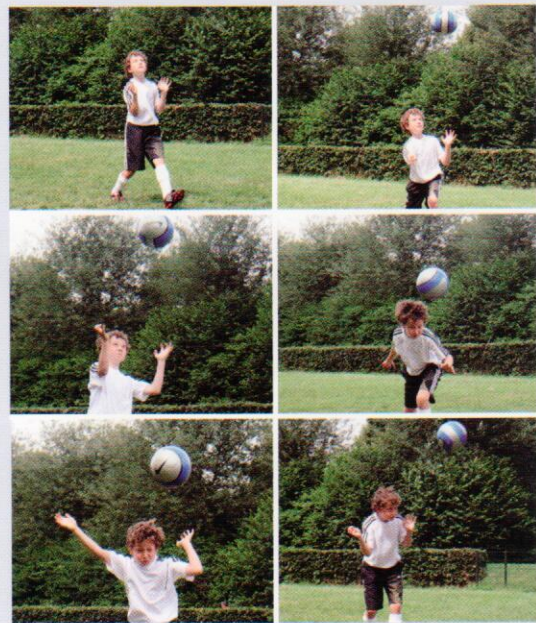
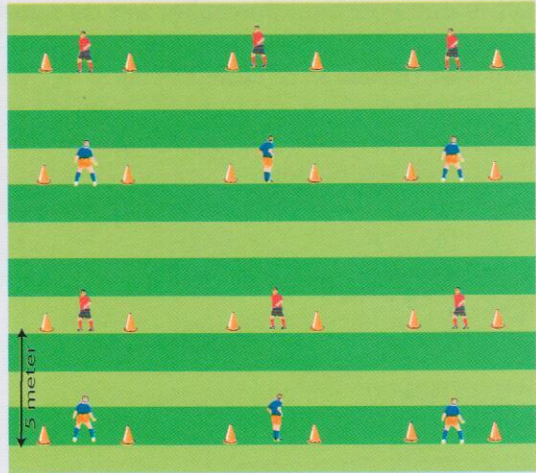
Doel: verbeteren van de kopptechniek

Spel: Spelers spelen het wereldkampioenschap 'koppen'

Tip: zorg eerst voor een goede warming-up waarin kinderen bijvoorbeeld de bal voor zichzelf opgooien en met het voorhoofd raken en opvangen.

Organisatie:

- Maak meerdere velden van maximaal 5 x 5 meter (zie tekening 1) naar het aantal spelers dat je hebt. Veldmaten aanpassen naar leeftijd/niveau
- In ieder veldje staan twee spelers, een speler heeft de bal
- De speelduur is een minuut.
- De speler gooit voor zichzelf de bal op
- Hij probeert te scoren door de bal bij de ander over de doellijn te koppen. De tegenspeler is op dat moment 'keeper' en probeert de bal te stoppen (mag met de handen). Houdt hij de bal tegen dan mag hij voor zichzelf opgooien en proberen te scoren. Een doelpunt levert altijd een punt op.
- Wordt de bal gestopt met het hoofd, dan verdient de 'keeper' een penalty. Deze wordt genomen op de helft van het veldje (als het veld 5 x 5 is dan is de penalty dus op 2.5 meter) en moet uiteraard koppend genomen worden.
- Wordt de bal gestopt met het hoofd en gaat de bal direct in het doel van de tegenpartij dan telt het doelpunt dubbel, twee punten!
- We koppen altijd naar de grond, een doelpunt telt alleen als deze gescoord is onder heuphoogte.
- De speler die kopt moet altijd een voet op de eigen doellijn houden
- Rouleren: een kant laten staan. De andere kant met de klok mee laten opschuiven. Bij een ongelijk aantal een wisselspeler die na een wedstrijd instroomt. De laatste staat dan wissel etcetera.



Koppen en jonge voetballertjes

Probeer als trainer een goed toezicht te houden op alle vormen van koppen. Wanneer het kind een wat rijpere leeftijd heeft, moeten we dit eveneens in de gaten houden tijdens de trainingen. Zeker bij het aanleren van het koppen, is het best om met een zéér lichte bal te beginnen, zodanig dat het kind een goede techniek aanleert, met name ogen gericht op het traject van de bal en koppen met de voorkant van het hoofd, waar het been het hardst is.





Spelersvolgsysteem

Dit is een voorbeeldformulier om de sportieve vorderingen van het kind te bekijken

Voor wie? Trainers en de coördinatoren

Toelichting: De bedoeling is dat dit formulier voor elk kind apart twee keer per jaar wordt ingevuld door de trainer. Het doel is om vooral na te gaan waar het komende half jaar aandacht aan besteed moet worden. Het formulier samen met het kind invullen.

1. Persoonsgegevens van het kind

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mail:

Jongen/meisje, team:

Geboortedatum:

Bijzonderheden:

2. Gegevens invuller

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mail:

Invuldatum formulier:

Datum vorige formulier:

Bijzonderheden:

3. Spelplezier

Komt het kind graag op de club? ja/nee/geen idee

Toelichting:

4. Algemene houding

Heeft het kind wel/geen extra aandacht nodig? Zo ja hoe?

Is speels

Is sportgericht

Voelt zich veilig

Toont initiatief

Heeft zelfvertrouwen

Is creatief





Spelersvolgsysteem

Toelichting:

5. Algemene vaardigheden

Heeft het kind wel/geen extra aandacht nodig? Zo ja hoe?

Kan luisteren:

Kan zich concentreren:

Kan nauwkeurig zijn:

Wil hard werken:

Kan zich goed in de ander verplaatsen:

Toelichting:

6. Sociale vaardigheden

Extra aandacht nodig? Hoe?

Omgang met kinderen in de groep:

Omgang met de leiding:

Omgang met de tegenstanders:

Toelichting:

7. Bewegen en sport

Extra aandacht nodig? Hoe?

Lichaamshouding

Algemeen bewegen

Past deze sport bij het kind

Toelichting:

8. Vorderingen (bijvoorbeeld: bal aannemen)

9. Mening van het kind over zijn of haar sportbeleving en de gemaakte vorderingen:

10. Gemaakte afspraken met het kind:

Het SpelerVolgSysteem kan ook online via een database gemaakt worden.

Kijk op www.trainerssite.nl onder Speler Volg Systeem



Blessurepreventie



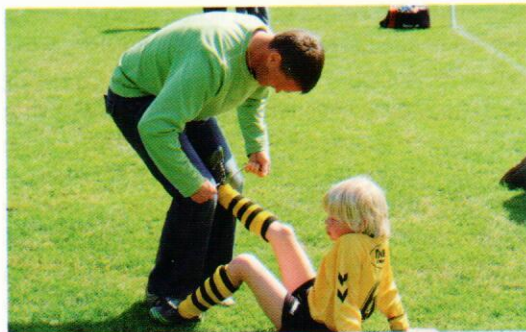
De jeugdtrainer en coach hebben een belangrijke taak in het begeleiden van voetballers. Dat is niet eenvoudig. In en rond het veld doen zich veel situaties en voorvallen voor waarop de trainer moet reageren. Het allerbelangrijkste is dat er gevoetbald wordt en voetballen betekent voor velen een plezierige manier het wekelijkse partijtje spelen. En natuurlijk willen ploegen winnen. Om te kunnen winnen, is een groot aantal zaken van belang. Een van de dingetjes die belangrijk zijn is de manier waarop spelertjes zich kunnen voorbereiden en vervolgens hun favoriete spelletje kunnen spelen.



Een aantal tips voor trainers en coaches ter voorkoming van kleine en grotere blessures.

Algemeen

- Wees niet ongeduldig. Voetballertjes 'verantwoordelijkheid' geven heeft tijd nodig. Blijf vooral positief.
- Geef altijd het goede voorbeeld. Dat klinkt wat afgezaagd maar door het goede voorbeeld krijg je toch meer zeggingskracht.
- Uiteindelijk is het de bedoeling om spelers met behulp van deze tips te stimuleren. Probeer bij het toepassen de spelers het idee te geven dat ze het niet voor de trainer doen maar voor zichzelf en het team.



Praktisch

- Geef duidelijk aan dat de spelers een eigen verantwoording hebben bij de controle van hun voetbalschoenen. Begin daar mee op jongere leeftijd. Zijn de noppen niet versleten?
- Spelers moeten de juiste pasvorm van de voetbalschoenen hebben.
- Controleer regelmatig de veters in de schoenen. Zijn ze wel gestrikt?
- Spelen ze op het juiste schoeisel? Met zandschoenen kun je niet op gras trainen en spelen.
- Controleer bij blaren de schoenen die gedragen worden. Is de binnenzool niet versleten?
- Zeg tegen de spelers dat ze de schoenen moeten schoonmaken.
- Vraag spelers om altijd een droog jack bij zich te hebben.
- Controleer of iedereen badslippers heeft (o.a. ter voorkoming van zwemmerseczeem bij het douchen).
- Controleer of de scheenbeschermers de juiste pasvorm en kwaliteit hebben.
- Als scheenbeschermers worden omgedaan en de kousen eroverheen worden geschoven bind de bovenkant dan vast met tape, klittenband of met een stukje verband. Gebruik geen elastiek in verband met het afknellen van de bloedsomloop.
- Stimuleer het eten van goede voeding. Sportdrank in bidons, mueslireep om tussendoor te eten.

- Vertel de spelers op tijd dat zij vooraf en tijdens moeten drinken en eten.
- Na afloop van iedere training en wedstrijd wordt gedoucht. Gaat iedereen onder de douche met zijn badslippers aan?
- Zie er op toe dat er in de rust voldoende wordt gedronken. Denk aan hygiëne dus nooit uit een waterzak of een spons laten drinken
- Laat gewisselde spelers een jack of compleet trainingspak aantrekken.

Warming-Up / Stretchen

We zullen maar direct met de deur in huis vallen, de meningen van alle specialisten hierover zijn zeer verdeeld. Sommige trainers vinden een warming up nog tot daar aan toe, maar stretchen vinden ze totaal uit den boze. Zeker als we het hebben over spelers die nog in de groei zijn. Maar er zijn ook trainers die zelfs vraagtekens zetten bij het stretchen bij ouderen. Er zijn begeleiders die totaal niets zien in het lopen van rondjes of een warming up. Vast staat wel, dat de groei voornamelijk gebeurt in de bot en beenderen. Men heeft dan de leeftijd tussen 12 en 16 jaar. De spieren echter, passen zich ook aan deze groei aan, door middel van lengte, breedte en ook volume. De sporters krijgen te maken met de zogenaamde groeisput. Dan heb je ook nog te maken met vroegrijpe en laatrijpe spelers. Een vroegrijpe speler is een speler die al vroeg in de puberteit komt. Hij is daarvoor eerder op zijn maximale lengte. Hij is eerder volgroeid. Dan heb je de laatrijpe, een speler bij wie die groeisput pas later begint. De spelers zullen allebei (omdat ze dezelfde leeftijd hebben) in dezelfde groep trainen, maar het lichaam van de een reageert an-



ders op de oefenstof dan het lichaam van de ander. Hier ligt al een beetje de basis van mijn visie, iedereen moet zelf gaan leren aanvoelen wat hij prettig vindt. Anderen kunnen nog zoveel zeggen, belangrijk is dat je je bewust wordt van je eigen lichaam, van je eigen gevoel. Vanuit de medische kant is het inderdaad zo dat F- en E Pupillen geen warming en cooling down nodig hebben. Immers hun spieren zijn van nature nog zo ontzettend soepel. Maar er is een ander facet waarom wij bij het team juist wel de warming-up doen, ook met de allerkleinsten.

Het lichaam heeft ongeveer twintig minuten nodig om zich aan te passen, de omschakeling te voltooien van het sportbegin naar het actieve bezig zijn. Vooral beginnende atleten krijgen problemen na die bewuste twintig minuten. Dan beginnen de eerste problemen zich af te tekenen. Als ze dan even doorbijten hoor je ze vervolgens zeggen dat het opeens wel weer lekker gaat. Het lichaam heeft zich aangepast. Heel belangrijk is ook met wat voor doel je de sport bedrijft. Voor topsporters is een goede warming-up en cooling down veel belangrijker dan voor een recreatie-sporter. Maar ook hier geldt alweer, de niet zo soepele spieren van een recreatiesporter kunnen juist wel weer die gewenning nodig hebben. Juist het soepel houden van deze spieren leidt tot nogal wat meningsverschillen.



Bij de jeugd bij amateurverenigingen is de begeleiding niet zo professioneel als bij de betaald voetbal clubs. Daar worden per speler bijvoorbeeld alle

groeigegevens bijgehouden. Zo wordt al snel geconstateerd wanneer welke speler in de groeispurt komt. Bij de meeste amateurverenigingen zijn die gegevens niet beschikbaar. Toch zijn groeigegevens van wezenlijk belang bij de jeugdopleiding. Het lichaam gaat veranderen. Opeens beweegt dat felle spelertje van vroeger een stuk trager over het veld, hij kan niet meer sprinten, hoor je dan. Dat is een misvatting. Door de groei kan de pasfrequentie veranderen, dat maakt, dat een speler niet meer zo flitsend beweegt als voorheen, het oogt trager, maar de snelheid is er wel degelijk. Het mooiste zou zijn als deze speler(s) individueel konden worden begeleid. Dat de oefeningen kunnen worden afgestemd op de persoonlijke weerstand.

De warming-up voor wie..., wanneer en hoe?

Training F- en E Pupillen

Het belang van lopen kan je kinderen op deze leeftijd moeilijk uitleggen. Ze vinden het vervelend, snappen niet wat je daar aan hebt tijdens een wedstrijd. Door er een spelletje van te maken (tikkertje), of over de breedte van het veld twee of drie keer een wandel- en sprintwedstrijdje kun je ze in beweging krijgen. Waarom zouden die rondjes lopen bijvoorbeeld niet dribbelend kunnen worden uitgevoerd? Dan hebben ze afleiding 'onderweg' en leren ze direct de bal beheersen. Twee vliegen in een klap! Doe het in spelvorm, dan blijven ze gaan.

Wedstrijd F- en E Pupillen

Laat de F-Pupillen voor het begin van de wedstrijd alvast lekker uitrazen. Laat ze maar even achter elkaar en de bal aan rennen. Op latere leeftijd kan je dan echt op de warming-up in gaan. Bij F-jes kan je het iedere week de aanvoerder (iedere week iemand anders) laten doen, bij E- en later D-pupillen wordt het wel steeds belangrijker dat het echt goed gebeurt. Dan kan de trainer het misschien beter zelf doen. Die oefeningen hebben ze dan vaak al eens in het stadion gezien of bij de junioren. Dat gedrag willen ze maar al te graag kopiëren, dat staat namelijk erg stoer. De trainer/coach corrigeert daar waar nodig.



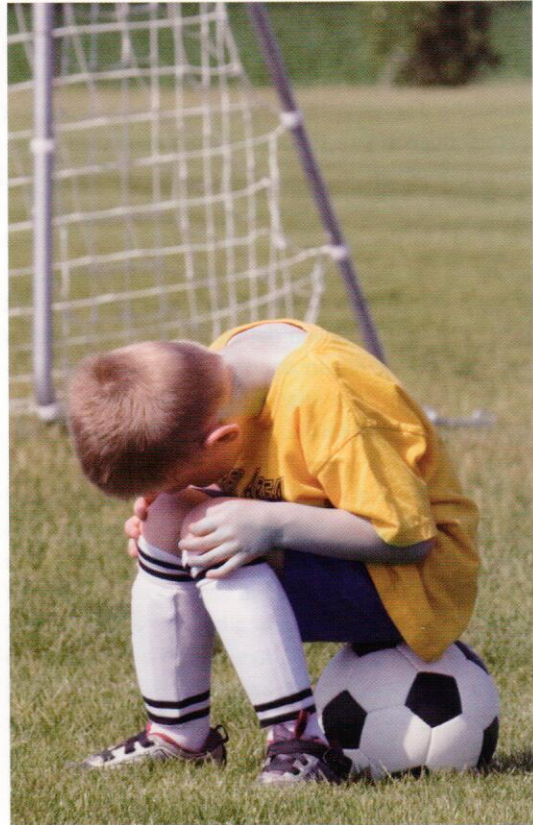
Pesten

Pesten komt daar voor waar meerdere volwassenen en kinderen samen zijn. Op school, op het werk, op de club, in het gezin. Maar wat is pesten eigenlijk? Pesten staat volop in de belangstelling, scholen ontwikkelen pestprotocollen, artikelen worden geschreven, onderzoek gedaan, en wat levert het op? Stopt dit alles het pesten? En wat doen de voetbalclubs er aan?

Pesten wordt wel gezien als een natuurverschijnsel. In de dierenwereld zie je het verschijnsel ook. Neem bijvoorbeeld de pikorde bij kippen. De kip met de meeste macht kan alle kippen pikken. De kip met de één-na-meeste macht kan alle kippen pikken, behalve de machtigste kip. De kip met de minste macht kan geen enkele kip pikken, zij wordt door alle kippen gepikt.

Het verschil tussen pesten en plagen: plagen is een incidentele gebeurtenis. Er is sprake van 2 gelijkwaardige partijen en er zijn geen kwade bijbedoelingen. Pesten gebeurt regelmatig en er is een machtsverschil waarbij de pester macht uitoefent over het slachtoffer. De pester wil het slachtoffer kwaad doen. Pesten begint op de basisschool, soms al in groep 1 of 2. Het pesten vermindert meestal bij de overgang naar het voortgezet onderwijs. De oorzaak hiervan ligt in de wisseling van omgeving en verandering van groep. Iedereen kan een nieuwe start maken. Voor pesten zijn minimaal 2 mensen nodig, de pester en het slachtoffer. Vaak is echter een hele groep betrokken bij het pesten. Pesten is een serieus probleem waar serieus aandacht aan geschonken moet worden. Gelukkig dringt dit besef meer en meer door.

Over slachtoffers is al veel geschreven. Van 'hij kan er niets aan doen' tot 'hij maakt het er zelf naar'. Het slachtoffer staat vaak helemaal onderaan in de pikorde. Hij is onmachtig, vaak fysiek zwakker en heeft nogal eens een negatief zelfbeeld. Zo vormt hij een gemakkelijk doelwit.



Het slachtoffer van pester kan op twee manieren reageren. Hij kan zich terugtrekken of agressief reageren. De agressieve reactie roept al snel het idee op dat hij het pesten zelf uitlokt. Een slachtoffer staat 'open' voor het pesten. Wanneer een kind niet door heeft dat hij gepest wordt of hij laat het pesten langs zich heen gaan, dan wordt dat kind geen slachtoffer. In principe kan iedereen die enigszins afwijkend is van de groepsnorm zondebok worden.

De gevolgen voor het slachtoffer kunnen zeer ernstig zijn. Het is dan ook zaak het slachtoffer te helpen met zijn probleem.

Zielig, natuurlijk, en 'heel vervelend dat je zo gepest



wordt, hoe komt dat nou?' In de literatuur die is verschenen rond het onderwerp pesten valt op dat vaak wordt gesproken van schuld die het slachtoffer heeft. Dit is het zogenaamde 'blaming the victim'.

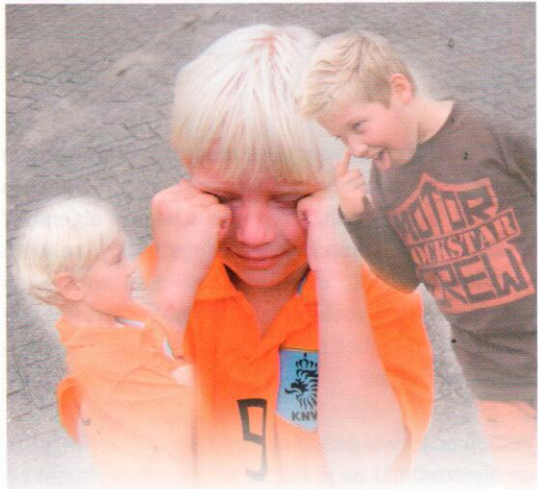
De theorie van Lerner (sociaal psycholoog aan de universiteit van Waterloo te Canada) zegt hierover: 'onze samenleving is doortrokken van thema's over rechtvaardigheid en vergelding. Kinderen leren al vroeg dat 'je best doen' de weg is naar een rechtvaardige of verdiende loopbaan.

Het kind sluit een onuitgesproken contract met zichzelf en zijn omgeving af dat het zich in de wereld zal gedragen volgens het principe 'loon naar werken'. Het leert erop te vertrouwen dat de wereld een plaats is waar zijn investeringen daadwerkelijk rendement opleveren. Dit zie je in allerlei aan onze cultuur gebonden uitingen zoals religie, sprookjes, literatuur.

Wanneer iemand merkt dat een ander onverdiend lijdt of niet krijgt wat hem toekomt, dan moet hij zich afvragen of hijzelf nog wel op een gunstig lot kan vertrouwen. De haalbaarheid van zijn eigen contract wordt dubieus. Hij wordt zich bewust van de afhankelijkheid van de eigen opbrengsten en van die van anderen die in soortgelijke situaties verkeren. Hij zal sterk gemotiveerd zijn om ervoor te zorgen dat die rechtvaardige wereld ook voor anderen gehandhaafd blijft.

Elke aanwijzing dat de wereld voor anderen niet rechtvaardig is, vormt een bedreiging die zo snel mogelijk geëlimineerd moet worden. De eerste impuls is het slachtoffer genoegdoening te geven voor de geleden onrechtvaardigheid. Maar als men daartoe niet in staat is, is de meest voor de hand liggende oplossing dat men veronderstelt dat het slachtoffer iets heeft gedaan waardoor het zijn lot verdient. De rechtvaardige wereld is dan hersteld en de dreiging is opgeheven'.

Concreet betekent dit in de context van pesten het volgende: je ziet dat een kind gepest wordt. Dat vind je niet eerlijk, je komt voor het kind op. De peestsituatie herhaalt zich echter meerdere keren. Je hulp helpt niet, of onvoldoende. Je hulp kan zelfs omslaan in



pestgedrag naar jou toe. Dat wil je niet! Je gooit het over een andere boeg: hoe komt het toch dat die ander gepest wordt? Ah, nu zie je het: hij stelt zich ook wel erg uitdagend op! Het slachtoffer heeft dus aan zichzelf te wijten dat hij gepest wordt.

Laat echter duidelijk zijn dat niemand gepest wil worden. Het kan zeker waar zijn dat het slachtoffer zich provocerend gedraagt, maar dit is een reactie op het pesten. Als het pesten verdwijnt, verdwijnt ook dit gedrag!

Een pester heeft ook een probleem. Doorgaans is een pester geen stabiel, zeker kind. Met zijn gedrag overschreeuwt hij zijn eigen onzekerheid en angst. Ook kan het zijn dat hij de verleiding niet kan weerstaan om macht uit te oefenen.

Voorts is een pester vaak fysiek en verbaal sterk ten opzichte van zijn groepsgenoten. Hij minacht de andere, de zwakkere. Een pester leert verkeerd gedrag aan, gedrag wat uiteindelijk kan leiden tot crimineel gedrag.

Voorals ouders zijn geneigd het pestgedrag van hun kind te ontkennen of te bagatelliseren. Wanneer zij geconfronteerd worden met het feit dat hun kind pester is, zijn zij echter meestal niet verbaasd over het pesten. Wat hen vaak wel verrast is dat het gedrag



van hun kind van die verstrekkinge gevolgen heeft voor vele kinderen in het team of leeftijdsgroep.

Pesten is een groepsgebeuren. Wanneer in een team de negatief ingestelde kinderen het voor het zeggen hebben, zal zich een destructieve sfeer ontwikkelen. Er ontstaat een situatie waarin de meest machtigen het voor het zeggen hebben en zij zijn er op uit een zondebok te vinden.

Meestal wordt het slachtoffer door een groepje gepest, waarbij de 'leden' verschillende rollen vervullen, zoals bedenker en uitvoerder van de pesterijen. De anderen vormen de zwijgende meerderheid. Zij zien wat er gebeurt maar kunnen of willen niet opkomen voor het slachtoffer. Uit angst of omdat ze het wel spannend vinden. Of omdat zij blij zijn dat zij niet het slachtoffer zijn.

Vaak zijn er ook een paar kinderen die zo afzijdig van de groep staan, dat zij niet door hebben dat er iemand gepest wordt. En dan zijn er nog de kinderen die moedig zijn en opkomen voor het slachtoffer.

Voor een trainer en/of leider lijkt het heel moeilijk te zien wie de pester is. Wanneer hij agressie waarneemt is dit vaak de reactie van het slachtoffer op het pestgedrag. De pester pest namelijk stiekem. Het slachtoffer durft pas te reageren als de trainer of leider in de buurt is. En krijgt op zijn kop omdat de leerkracht die agressie ziet. Dit tot genoegen van de pester.

Wanneer de leerkracht agressie ziet, moet hij uitzoeken waarom dit plaatsvindt. Maar dit is heel moeilijk omdat in een klas waar gepest wordt haast alle kinderen solidair met de pester zijn. Zij zullen geen openheid van zaken geven.

Voor het slachtoffer is het heel moeilijk om te vertellen dat hij gepest wordt. Hij voldoet niet aan het ideaalbeeld wat zijn ouders van hem hebben: een populaire, stevige jongen die tegen een stootje kan. Ook is het erg moeilijk om je meest kwetsbare kant te tonen. Probeer als ouder niet emotioneel of paniekerig te reageren wanneer je kind vertelt dat hij gepest wordt. Zie het, ondanks de moeite die je er

zelf mee hebt, als een geschenk dat hij je in vertrouwen neemt. Probeer het kind te steunen door te vertellen dat je weet dat het niet zijn schuld is. Luister en stel vragen over wat het spelertje allemaal heeft meegemaakt.

Zoals eerder beschreven neigt men er toe om pesten als een natuurverschijnsel te zien.

Misschien dat dit te ver gaat. Maar wie kent niet het verschijnsel dat de groepscohesie (dit is wat de groep samenbindt) toeneemt naarmate er meer dreiging van buitenaf is? Een zeer aansprekend voorbeeld is dat van de familie met volwassen kinderen die een weekje gezellig een vakantiehuis huurt. Deze gezelligheid kan zeer tegenvallen, men ergert zich aan elkaars gedrag als men langere tijd intensief met elkaar omgaat. Men kan zich in zo'n situatie gelukkig prijzen wanneer men storende burens heeft. Deze leiden de aandacht van de eigen irritaties af en versterken het wijgevoel, waardoor de familie zonder al te grote kleerscheuren de week kan doorbrengen. Dit voorbeeld is geen pesten, maar laat zien dat wanneer er buiten de groep een zondebok is, de groepssamenhang groter is. Spanningen die binnen de groep ontstaan, worden afgereageerd op de zondebok.

Sites waar je meer kunt lezen over pesten zijn:

www.jeugdinformatie.nl/pesten

<http://www.jeugdinformatie.nl/pesten>

www.posicom.nl

<http://www.posicom.nl>

www.orthopedagogiek.com/pesten.htm

Duidelijke informatie over pesten of plagen. Links en dergelijke en wat ouders kunnen doen in samenwerking met de school.

www.pestweb.nl

Site met informatie, advies en tips over (digitaal) pesten. Pestweb geeft aan kinderen, jongeren, ouders en anderen via de telefonische hulplijn 0800-2828280, chat of e-mail een persoonlijk advies om pesten tegen te gaan.

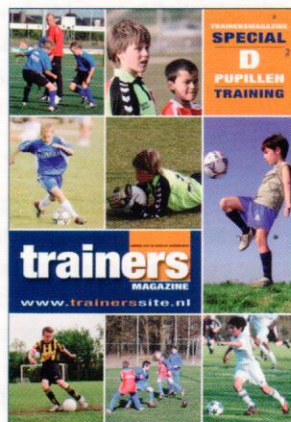


Aanbevolen literatuur

TM SPECIAL " D-PUPILLEN TRAINING "

In dit full-color en 68 pagina's tellende boekje gaat TrainersMagazine verder in op pupillen voetbal, ditmaal de bovenbouw tot en met 13 jaar. Zij spelen in principe al 11:11 op een groot veld. Er komt veel bij kijken om deze leergierige leeftijdsgroep (11 t/m 13 jaar) te trainen en te begeleiden. Er worden op overzichtelijke wijze, d.m.v tekst veel tekeningen en foto's, voetbaltechnische en tactische zaken op een rijtje gezet zoals balbeheersing, passen en controleren, positiespellen, afwerkvormen met opgebouwde weerstanden en vormen voor wedstrijdes van 1:1 naar 11:11. Daarnaast interviews met diverse D-pupillentrainers, didactische tips, blessure preventie en een artikel over pesten. Dit boek geeft u veel handvatten om uw eigen visie op coaching en training als (on)ervaren trainer verder te ontwikkelen.

Prijs in onze shop slechts €8,95 (exclusief verzendkosten)



PRESTEREN MET PLEZIER

Gaan kinderen echt beter voetballen van onophoudelijke kritiek? Erwin van Baarle denkt van niet. Sinds hij enkele jaren geleden besloot pupillencoach te worden, paste hij de werkwijze en opvattingen die hij in zijn professionele bestaan heeft ontwikkeld met groot succes toe op het coachen van de jeugdvoetballers. Zijn teams werden winning teams zonder het presteren als uitgangspunt te hebben. In dit boek legt Van Baarle uit dat voetballende kinderen allereerst plezier moeten hebben en zich verbeteren door juist hun sterke punten te benadrukken. Pingelen en spelvreugde staan voorop in zijn technische en tactische lessen. Presteren met plezier volgt de verrichtingen van een door de auteur gecoacht jeugdvoetbalteam en bevat tal van praktische en onmisbare tips voor alle jeugdvoetbalcoaches van spelertjes tot en met twaalf jaar. **Bestel nu via: www.trainerssite.nl**



DE BAL MAG ER NIET IN

Dit boek is een absolute must voor iedere keeperstrainer en beginnende en gevorderde keeper. De oefeningen zijn didactisch aan te bieden op verschillende niveaus, afgestemd op de individuele keeper en te gebruiken door de individuele trainer. De bal mag er niet in bevat interviews met profkeepers zoals Harald Wapenaar, Stefan Postma en Piet Velthuisen. Het is om met nationaal en internationaal topcoach Aad de Mos te spreken, 'een verrijking voor de voetbalwereld!'

Bestel nu via: www.trainerssite.nl



