

# Sporting Andijk



Technisch Jeugdplan  
**E-Pupillen**

## **INHOUD:**

- \* Algemeen
- \* Inleiding
- \* Kenmerken van een E-speler
- \* Profielschets van een E-trainer
- \* Aandachtspunten E-categorie
- \* Voetbal in het algemeen
- \* De training
- \* Warming up
- \* De wedstrijd
- \* Wedstrijdbespreking
- \* Coachen en coachtermen

**ALGEMEEN:**

Doelstelling vanuit de KNVB: Leren samen doelgericht te spelen.

Karakteristieken van voetbalhandelingen  
volgens de KNVB: Bal is middel in samenwerken.

Duur van de wedstrijd: 2 keer 25 minuten.

Grootte en gewicht van de bal: maat 5 – gewicht tussen de 290 en 320 gram.

Wedstrijdvorm 7 tegen 7 op een half speelveld.

## **INLEIDING:**

In het Technisch jeugdplan wordt per categorie de toekomstvisie m.b.t. onze Jeugdafdeling toegelicht. Ook dit seizoen zal dit plan weer de leidend zijn bij het trainen en coachen van jeugdspelers. Het is met name geschreven om een bepaalde vaste lijn te creëren in elke categorie. Deze lijn moet in de loop der jaren vertrouwd gaan worden voor trainers, begeleiders, maar vooral ook voor de spelers zelf. Het is niet de bedoeling dat alles volgens een vaste planning of vast stramien moet gaan lopen. Het is belangrijk dat trainers en begeleiders hun eigen identiteit behouden maar ook volgens eigen inzicht kunnen werken met hun elftal en/of groep. Het is echter wel de bedoeling dat er in de toekomst grote lijnen uit het plan terug te zien zijn per categorie.

Per categorie worden kenmerken van spelers, trainers en aandachtspunten vastgelegd. Daarnaast worden er richtlijnen aangegeven m.b.t. trainingsaanpak, warming-up en alle zaken die met een wedstrijd te maken hebben, zoals een voorbespreking en de wijze van coachen.

M.b.t. spelers uit de E-categorie is het belangrijk om te weten dat er met name in eerste- en tweedejaars een groot verschil is in niveau. De jongste groep is vaak nog speels en heeft een beperkt concentratievermogen, de tweedejaars zijn daarentegen veel leergieriger. Hierbij is belangrijk om te weten dat het ene kind het andere niet is. Met elkaar omgaan is een kwestie van ervaring (opdoen). Hiervoor bestaat geen handleiding, er is geen boek waarin oplossingen worden aangedragen. Per kind zal de aanpak c.q. een mogelijk probleem anders zijn. Geduld, een gewillig oor en discipline zijn in deze situatie erg belangrijk. Gun alle spelers gelijke kansen en probeer ieder kind de aandacht te geven, die hij of zij nodig heeft.

## **KENMERKEN VAN EEN E-SPELER:**

E-spelers vallen in de leeftijdscategorie 8-11 jaar.

Onderstaande specifieke leeftijdskennmerken zijn op beide leeftijdsgroepen in het algemeen van toepassing:

- Kinderen in deze leeftijdscategorie hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier van het doen. De kinderen moeten de kans krijgen allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend te oefenen, waardoor hun handigheid met de bal per week verbeterd wordt.
- Ze zijn al meer toe om te leren.
- Zijn nog steeds snel afgeleid.
- Ze zijn meer in staat om iets samen te doen, "jij en ik".
- In deze categorie kunnen kinderen langer met een oefening bezig zijn. Hun concentratievermogen neemt zienderogen toe.
- Hun motoriek is duidelijk beter dan tijdens hun F-periode. De E-categorie is dan ook de meest ideale categorie om basistechnieken aan te leren.
- Kinderen in deze leeftijd hebben een grote drang tot leren en nabootsen. Geef als begeleider dan ook de goede voorbeelden.
- Hun uithoudingsvermogen lijkt onuitputtelijk. Ze hebben een aanzienlijke hoeveelheid inspanning nodig om zich uit te kunnen leven. Tijdige rustmomenten tijdens een training zijn wel noodzakelijk.
- De kinderen kunnen al aangeven wat ze wel en niet leuk vinden, waardoor de trainer inzage krijgt in hun belevingswereld. Als trainer is het raadzaam om hiermee rekening te houden.
- Ze zijn doelgericht en hebben al een geldingsdrang (willen winnen). Stimuleer kinderen hierin zonder echter door te slaan. Het doel heiligt niet alle middelen.
- E-spelers zijn meer en meer bereid om samen te spelen en deel uit te maken van een team.
- Spelers van deze leeftijdsgroep beginnen te herkennen wie goed of minder goed kan voetballen en spreken zich hierover uit.

Het allerbelangrijkste voor E-voetballers is dat zij spelvormen krijgen aangeboden die voor veel voetbalplezier zorgen. Beleving is op deze leeftijd het allerbelangrijkste.

Maak bij de training gebruik van veel hulpmiddelen zoals pionnen en doeltjes en laat ze op diverse manieren dribbelen en drijven. Speel op de trainingen in op hun fantasiewereld. Laat ze bijv. voetballen in partijvormen als Ajax tegen Feyenoord of als Barcelona tegen Arsenal. Dit verhoogt hun inzet en aandacht.

Op deze leeftijd is discipline vanaf het eerste trainingsmoment belangrijk.

Aandachtspunten zijn:

- Opruimen van de pionnen, hesjes, doeltjes en ballen na de training is een taak van de spelers.
- Als de trainer praat en uitleg geeft zijn de spelers stil.
- Geen gerotzooi in de kleedkamers. Douchen gebeurt gezamenlijk en altijd op slippers.
- De ploeg gaat gezamenlijk naar het trainingsveld en ook gezamenlijk terug.

Een 2<sup>e</sup> jaars E-pupil, die overgaat naar de D-pupillen moet bij al het geen hij geleerd heeft in de F-categorie *in principe* het onderstaande onder de knie hebben:

- een bal op alle manieren kunnen schieten (binnenkant, buitenkant, hoog en laag en wreef).
- Bij voorkeur moet hij dit schieten tweebenig kunnen.
- Met een bal kunnen dribbelen en drijven (op snelheid).
- Een duel 1 tegen 1 aangaan met de meest eenvoudige schijnbewegingen.
- De beginselen van het vrijlopen en positiespel beheersen.
- Kunnen kappen en draaien met beide benen.
- Een bal kunnen weggoppen.
- Weten dat bij balverlies het speelveld klein gemaakt moet worden.
- Correct ingooien.

## **PROFIELSCHETS VAN EEN E-TRAINER:**

Een E-trainer is niet alleen een trainer maar ook een begeleider en iemand die door middel van zijn enthousiasme kinderen liefde bijbrengt voor de voetbalsport. Tijdens de trainingen bewaakt en controleert hij de organisatie.

E-spelers dienen geholpen en gemotiveerd te worden en vooral op technisch gebied dienen alle basisvaardigheden aangeleerd te worden.

Een goede trainer is vooral ook een kameraad, vriend en opleider. Het is voor een E-trainer veel belangrijker om een voorbeeldfunctie te zijn, dan een voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Belangrijk is spelers te leren samenspelen, maar ook dient er ruimte gelaten te worden voor het individu.

## **AANDACHTSPUNTEN E-CATEGORIE:**

Omdat wij langzamerhand in de toekomst gericht willen gaan opleiden is het belangrijk aandacht te besteden aan de ontwikkeling als voetballer maar ook aan die van het individu, het plezier, de beleving en de spelvreugde. Om de juiste mentaliteit te creëren willen wij proberen “het spel om te winnen” onderdeel te maken van de jeugdopleiding. Let wel: met het spelen om te winnen bedoelen we **niet het resultaat van de wedstrijd**, echter wat we willen bereiken is dat de kinderen een duel proberen te winnen en zich de gedrevenheid en de felheid eigen maken om de bal te willen veroveren en de bal te willen hebben (honger naar de bal in combinatie met spelvreugde).

Vanaf deze leeftijd zullen de spelers op sterkte worden ingedeeld.

Het is belangrijk bij de E-categorie rekening te houden met de specifieke leeftijdskenmerken van de groep. Besteed aandacht aan het belang van samenspelen, maar realiseer je dat pingelen een eigenschap is die je in deze periode moet blijven stimuleren. Spelers mogen fouten maken en veel ook ! Blijf ten alle tijde positief en opbouwend coachen.



## **VOETBAL IN HET ALGEMEEN:**

De middelen om het voetbalspel te kunnen spelen worden algemeen samengevat onder het T.I.C.-principe.

T staat voor Techniek (nodig om het spel te kunnen spelen), I staat voor Inzicht (nodig om het spel te kunnen begrijpen en doorgronden) en C staat voor Communicatie. Hoe groter de T.I.C., hoe groter het voetbalvermogen.

Het leren voetballen is vooral gebaseerd op het doen. Voetballen leer je door zoveel mogelijk bezig te zijn met de bal. De tijd die aan voetballen wordt besteed is belangrijk voor de voetbalontwikkeling van jeugdspelers.

In de praktijk blijkt dat kinderen steeds meer met ander zaken (TV-kijken, computerspellen) bezig zijn dan met het spelen met de bal. De vraag is dan ook hoe het voetballen geleerd kan worden, terwijl de speler het niet of nauwelijks meer op straat op thuis beoefent. Voor een trainer zijn de volgende zaken, in de gemiddeld korte tijd die hij wekelijks met zijn team omgaat, dan ook heel belangrijk:

- Leer je spelers spelen met weerstanden (oefeningen moeilijker en makkelijker kunnen maken).
- Weet op een begrijpelijke manier duidelijk te maken waar de problemen zitten.
- Het geven van het juiste voorbeeld, het voor kunnen doen.
- Het creëren van het juiste leerklimaat (beleving en plezier staan voorop).

Belangrijk hierbij is dat:

- Er door de trainer ingespeeld wordt op de belevingswereld van de kinderen bij de spelvormen.
- Men werkt met vereenvoudigde voetbalsituaties zoals 1:1, 2:2 of 4:4. Dit soort vormen zijn het beste middel om kinderen zoveel mogelijk in aanraking te laten komen met de bal. Doelstelling is dat elke speler gemiddeld per training ca. 80 % van de tijd in contact komt met de bal.
- Er aandacht is voor voetbaleigen vormen zoals scoren en schieten, waarbij het belangrijk is om oefeningen eindeloos te herhalen en de kinderen toch optimaal plezier te laten beleven.
- De wedstrijden gebruikt kunnen worden als testmoment. De kinderen laten tijdens de wedstrijd zien wat zij op de training geleerd hebben.
- Tijdens wedstrijden geprobeerd wordt het veld zo klein mogelijk te houden. Dit is voor de meeste tegenstanders moeilijk omdat er dan minder speelruimte is.
- De spelers geleerd wordt om niet op te geven. Een verloren bal kan snel weer afgepakt worden. Laat de speler niet wegllopen maar laat hem direct storen.

## DE TRAINING:

Na het lezen van de algemene tekst zal het eenieder duidelijk zijn dat trainen en coachen van jeugdvoetballers niet iets is dat men zomaar even doet. De trainer moet bij voorkeur van tevoren uitmaken wat hij de spelers tijdens de eerstkomende training wil gaan leren en bijbrengen. Plannen en voorbereiding zijn essentiële zaken. Ook is het raadzaam om na een training na te gaan hoe deze is verlopen en welke resultaten waar te nemen zijn.

Voor de trainingen die wij geven geldt: oefening baart kunst. In het algemeen bestaat een training uit **praatje** (korte bondige uitleg op kinderniveau), **plaatje** (goede demonstratie eventueel gebruik makend van spelers) en **daadje** (zoveel mogelijk bezig zijn, echter wel letten op voldoende arbeids-rustverhouding).

Waaraan moet een training in de E-categorie met name aan voldoen:

- Op tijd beginnen (normen en waarden).
- Juiste keuzes maken m.b.t. de oefenstof.
- Voorkomen van lange wachttijden. Spelers willen bezig zijn en zijn gauw afgeleid.
- Korte en bondige uitleg. Hou de uitleg summier en wees duidelijk.
- Probeer een oefening altijd eerst zelf voor te doen. Maak duidelijk wat je wil.
- Verlies niet teveel tijd met het uitzetten van de vormen. Spelers zullen tijdens deze werkzaamheden andere zaken gaan doen, waardoor de trainingsdiscipline verloren gaat.
- Zorg voor een vaste structuur met veel terugkerende elementen. Herkenbaarheid leidt tot gewenning.
- Oefeningen moeten voetbaleigen zijn d.w.z. er moeten scores of punten behaald kunnen worden.
- Werk zoveel mogelijk in wedstrijdvorm. Spelers leren zo op jeugdige leeftijd dat er iets te “winnen” valt.
- Gebruik per onderdeel niet langer dan 15 minuten. Maak de oefening niet te lang en laat deze desnoods op de volgende training weer terugkomen.
- Veel aandacht voor het aannemen van de bal. De trainer moet erop toezien dat te allen tijde de bal eerst wordt aangenomen alvorens een verdere actie wordt ondernomen. Controle / beheersing van de bal is essentieel.
- Geef het kind de kans om te pingelen. Een spelertje dat niet kan pingelen zal nooit “gevaarlijk” zijn voor zijn tegenstander.
- Leer het kind de bal op de juiste manier te behandelen en de bal af te schermen voor de tegenstander.
- Leer een speler om zelf na te denken, eigen initiatief is wenselijk.
- Geef aandacht aan het gebruik van het “verkeerde” been.
- Geef veel aandacht aan technische vaardigheden. Zoals reeds benoemd is dit de leeftijd dat de spelers het meest aan kunnen leren. Belangrijk hierbij is dat eenvoudige vormen gekozen worden, die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie en avontuur (tikkertje met de bal aan de voet, bal in een afgebakend gebied houden etc.)
- Laat de kinderen op zoveel mogelijk plaatsen in het elftal spelen.
- Besteed aandacht aan het groepsgevoel.

## **WARMING-UP:**

Algemeen wordt gezien dat in de E-categorie spelers nog geen warming-up hoeven te maken. In plaats hiervan kunnen de eerste vijf minuten van een training of voor een wedstrijd benut worden om de spelers lekker vrij te laten voetballen (bijv. tikspel, gezamenlijke eenvoudige oefening). De spelers kunnen dan lekker uitrazen en dit is beter voor hun concentratie gedurende de rest van een training of wedstrijd.

## **DE WEDSTRIJD:**

Een wedstrijd bij de E-jeugd is een middel om de voetbalkwaliteiten verder te ontwikkelen en d.m.v. competitie te vergelijken. Het uiteindelijke wedstrijdresultaat mag in de beleving van de spelers een rol spelen, echter dit is nog niet de alles bepalende doelstelling voor een trainer en/of leider.

Belangrijk is aandacht te besteden aan het samenspelen, pingelen moet echter bevorderd en gestimuleerd worden, mits dit natuurlijk binnen de perken blijft. Het is raadzaam om de pingelaar te wijzen op het nut en het doel van samenspel. Blijf altijd positief en opbouwend coachen. Gespierde taal en geschreeuw leidt in alle gevallen niet tot het gewenste effect en werkt vaak zelfs averechts.

Maak vooral duidelijk aan de ouders wie de trainer is en wat zij tijdens de wedstrijd wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzen) moeten doen. Het is wellicht raadzaam om dit item op een ouderavond bij de aanvang van het seizoen met de ouders door te spreken. Probeer alle spelers zoveel mogelijk speeltijd te gunnen, ook de spelers met de mindere kwaliteiten.

## **WEDSTRIJDBESPREKING:**

Een bespreking moet kort en bondig zijn (de spelers staan te trappelen van ongeduld om met de bal aan de slag te gaan). Geef hooguit twee opdrachten mee per wedstrijd. Meer zal een speler niet onthouden of is hij al vergeten als hij de kleedkamer uitstapt. In de rust kunnen de opdrachten herhaald worden en/of nieuwe opdrachten meegegeven worden.

Een opdracht kan zijn; “we gaan proberen, zodra de tegenstander de bal heeft, deze zo snel mogelijk af te pakken”, of “als de keeper uitschiet staan we allemaal met het gezicht naar de bal. Belangrijk voor een trainer of coach is om je enthousiasme over te brengen naar de kinderen. Blijf hierbij altijd positief.

## **COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD:**

In de E-categorie is het maar de vraag of je de spelers tijdens een wedstrijd kunt beïnvloeden. Een coach van een E-team is niet zozeer een coach maar veel meer een begeleider, die door middel van zijn enthousiasme spelers enigszins en op de lange termijn kan sturen. In de E-categorie kunnen langzamerhand coachtermen zoals breed gaan en diep gaan, zakken en naar binnen trekken in gebruik genomen worden.

Probeer het coachen naar de spelers zoveel mogelijk te doen in de vorm van adviseren. Heel belangrijk is om de kinderen te blijven aanspreken in hun eigen taal (een vetgoeie of coole bal bijvoorbeeld), waarbij een compliment veel meer effect heeft dan een reprimande. Zorg vooral voor de juiste wedstrijdbeleving en dat de kinderen plezier aan het spel beleven.

Ons doel als Technische Jeugd Commissie is om op termijn alle spelers op dit niveau te laten wennen aan dezelfde instructies.

Te gebruiken coachtermen:

- Aannemen: de bal onder controle nemen alvorens verder te handelen.
- Inspelen: de bal bij een medespeler in de voeten spelen.
- Diep spelen: de bal inspelen bij de speler die dicht bij de goal staat.
- Breed spelen: zorgen dat de bal terechtkomt bij een medespeler aan de zijkant.
- Opendraaien: de bal ontvangen van een zijde van het veld en inspelen naar de andere zijde.
- Opedgedraaid staan: de speler moet zich zo opstellen dat hij de bal naar 3 kanten kan spelen.
- Druk zetten: zodanig storen op de bal, dat de tegenstander de bal niet voorwaarts kan spelen.
- Rugdekking: je medespeler voor je houden.
- Actie: de speler aanmoedigen om een eigen (pingel)-actie te maken.