

# Sporting Andijk



## Technisch Jeugdplan **F-Pupillen**

## **INHOUD:**

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

**ALGEMEEN:**

Doelstelling vanuit de KNVB: Doelgericht leren handelen met de bal.

Karakteristieken van voetbalhandelingen  
volgens de KNVB: Bal is middel.

Duur van de wedstrijd: 2 keer 20 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 in de F-categorie is het vooral belangrijk dat de kinderen in deze leeftijdscategorie vooral veel ervaring opdoen met de bal. Ze moeten eerst de "baas" worden over de bal, dit is noodzaak om het spel op latere leeftijd zo goed mogelijk te kunnen spelen. Hoe meer tijd er aan het leren beheersen van de bal wordt besteed, hoe beter. Belangrijk bij het trainen en begeleiden van F-spelers is het feit 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 F-SPELER:

F-spelers vallen in de leeftijdscategorie 6-9 jaar.

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

- Kinderen van deze leeftijd zijn zeer snel afgeleid.
- Ze zijn zeer speels en vinden alles leuk.
- Tevens zijn ze heel erg op zichzelf gefocust.
- F-spelers moeten nog leren om zaken samen aan te pakken c.q. leren denken in groeps- of teamverband.
- Ze hebben een grote speldrang. Ze doen dingen puur voor hun plezier en nog niet om te winnen.
- De drang tot nabootsen is heel groot.
- Hun uithoudingsvermogen lijkt nog onuitputtelijk.

F-spelers vallen in de zo genoemde *voorfase* van het voetbal. Deze fase kenmerkt zich door het moeilijk kunnen spelen van het spel, omdat de controle over de bal nog niet aanwezig is. Alles heeft nog te maken met het leren overwinnen van de belangrijkste weerstand: de bal. De *voorfase* wordt beëindigd als het kind minimale beheersing over de bal heeft gekregen en in staat is om het voetbalspel te kunnen spelen. De bal is op dat moment geen doel meer maar een middel om het spel te kunnen spelen.

Een 1<sup>e</sup> jaars F-pupil moet aan het eind van een eerste seizoen *in principe* aan de volgende basisvaardigheden voldoen:

- Herkennen tegenstander, weten in welke richting wordt gespeeld en in welk doel gescoord moet worden.
- Kennis hebben en goed uit kunnen voeren van dode spelmomenten (aftrap, ingooi en hoekschop).
- Sportief gedrag onder de knie hebben, weten wat wel en niet mag en kan.
- De bal over een afstand van ca. 5 meter met de binnenkant van de voet door een poortje kunnen mikken

Een 2<sup>e</sup> jaars F-pupil, die overgaat naar de E-pupillen moet naast het bovenstaande ook *in principe* het onderstaande onder de knie hebben:

- Een bal met de binnenkant van de voet kunnen passen over een afstand van in ieder geval 5 meter.
- Met de bal kunnen dribbelen en drijven.
- Een bal kunnen koppen.
- De bal uit de handen laten vallen, omhoog schoppen en daarna weer vangen.
- Eerste inzicht hebben in het spelen in formatie m.a.w. minder op een kluitje lopen.

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

Een F-trainer behoort kennis te hebben van de (minimale) technieken die van toepassing zijn om spelers uit deze categorie te leren om de bal te beheersen. Hij moet in staat zijn om de jeugd zoveel mogelijk techniek bij te leren, echter daarbij rekening houdend dat een training en/of wedstrijd vooral nog een voetbalfeest moet zijn.

Naast het trainen is het begeleiden (het luisterend oor) van groot belang. Elk kind wil in deze categorie nog zijn eigen portie aandacht. Belangrijk is om waar mogelijk deze aandacht per individu zoveel mogelijk te geven.

## **AANDACHTSPUNTEN F-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).

Het is belangrijk bij de F-categorie rekening te houden met de specifieke leeftijdskenmerken van de groep.

F-spelers spelen nog niet het spel zoals volwassenen dit graag zouden zien. Sommige spelertjes zullen tijdens de wedstrijd nog bloemetjes plukken, een eindje gaan huppelen of even gaan knuffelen bij moeder. Dit zijn acties die op dit niveau nog moeten kunnen. Wel is het raadzaam om de speler een stukje discipline en gehoorzaamheid bij te brengen.

## **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 andere 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.



## **DOELSTELLING PER TEAM:**

De “baas” worden over de bal. M.a.w. het leren beheersen van de bal is binnen de F-categorie, naast de spelvreugde, de enige en allerbelangrijkste doelstelling. We bedoelen niet enkel en alleen het aanleren van de techniek maar ook het inzicht dat de speler moet verkrijgen in allerlei spel- en wedstrijdvormen. Essentieel is het dan ook om technische vaardigheden (pingelen, kappen, draaien, mikken, trappen etc) vooral te leren via spelvormen. De jonge spelers moeten leren om hun vaardigheden in de praktijk toe te passen.

In de laatste jaren is gebleken dat spelers die tweebenig uit de voeten kunnen een voorsprong hebben op hun tegenstanders. Het is dus zeer belangrijk om tijdens trainingen ook aandacht te besteden aan het gebruik van het “verkeerde” been.

## 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).

Waarom moet een training in de F-categorie met name 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 10 minuten. Kinderen hebben een kort concentratievermogen en zullen zich als de oefening langer is gaan vervelen. Hou de oefening kort en laat deze desnoods op de volgende training weer terugkomen.
- Ga flexibel om met kinderen die van het ene op het andere moment stoppen met de oefening, afgeleid zijn, of gaan lopen “donderjagen”. Dit is een eigenschap van deze leeftijdsgroep.
- Veel aandacht voor het aannemen van de bal. De trainer moet erop toezien dat ten 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.

## **WARMING-UP:**

In de F-categorie behoeven de elastische spieren van de spelertjes nog geen warming-up. 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). De spelers kunnen dan lekker uitrazen en dit is beter voor hun concentratie gedurende de rest van een training of wedstrijd.

## **DE WEDSTRIJD:**

Bij 1e-jaars F-spelers is de wedstrijd nog echt een partijtje. In het begin is er zelfs nog geen sprake van doelgerichtheid. De spelers zijn vaak waar de bal is en richtingsgevoel ontbreekt. Het voornaamste voor de speler is om de bal te raken. Het hieraan leiding gaan geven is een kunst op zich. Met veel aandacht zullen de spelers langzamerhand de eerste vormen van samenspel gaan aanleren. 7 of 8-jarigen zijn meer bereid om deel uit te gaan maken van een team en op deze leeftijd kan er voorzichtig begonnen worden om in formatie te gaan spelen.

De trainer / coach dient er rekening mee te houden dat de jongste kinderen nog geen enkel idee hebben van een formatie. Zodra kinderen dit willen gaan doen is de *voorfase* achter de rug. Probeer dan stap voor stap in linies te gaan voetballen en zeker nog niet op vaste posities. Belangrijk is echter om de F-speler zoveel mogelijk vrijuit te laten voetballen. Bestraf een speler niet als hij uit de formatie stapt, echter wijs hem na de wedstrijd rustig op de afspraken die samen zijn gemaakt. Doe dit in ieder geval niet tijdens de wedstrijd. Aan de ene kant is het belangrijk om spelers zoveel mogelijk aan de bal te laten komen, aan de andere kant moeten ze ook leren om samen aan te vallen en/of te verdedigen. Laat kinderen zoveel mogelijk op diverse plaatsen in het team spelen, op deze manier wordt duidelijk welke kwaliteiten een bepaalde speler (niet) heeft.

## **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. Daarbij doet een F-speler in de wedstrijd toch nog vaak wat hij zelf wil, ook dit is een van de leeftijdsspecifieke kenmerken.

Een opdracht kan zijn; “we gaan proberen, zodra de tegenstander de bal heeft, deze zo snel mogelijk af te pakken”, of , “we doen vandaag wie het beste kan pingelen”. Belangrijk voor een trainer of coach is om je enthousiasme over te brengen naar je kinderen. Blijf hierbij altijd positief.

## COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD:

In de F-categorie is het maar de vraag of je de spelers tijdens een wedstrijd kunt beïnvloeden. Een coach van een F-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.

Coachtermen als naar binnen, naar buiten, breed houden, zakken en diepgaan zijn aan F-spelers nog niet besteed. Kinderen in deze categorie moeten worden aangesproken op het 'hier en nu'. Termen als "ren naar het doel, hou de bal bij je, pak de bal af en schieten", passen veel beter bij de beleving van het kind. Coachen in deze leeftijdscategorie is adviseren. Gespierde taal heeft in de regel een averechts effect en het is vaak de vraag of deze taal bij de kinderen doordringt. 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.

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

Te gebruiken coachtermen.

- Actie of maak een actie: de speler mag pingelen.
- Aannemen: de speler moet de bal onder controle brengen voordat hij een volgende actie doorvoert.
- Mikken: de bal met de binnenkant van de voet spelen.
- Schieten: probeer op het doel te schieten.
- Links of rechts / of linker- of rechtersvoet: gebruik je linker of rechtersvoet.
- Groot veld: verspreiden uit elkaar. Het begin van in formatie voetballen.
- Pak af: pak de bal af van je tegenstander.
- Naar de bal toe: ga zo snel mogelijk naar de bal toe.