

De VoetbalTrainer

www.devoetbaltrainer.nl



F-jeugd

Baas worden over de bal

Onder 9

De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier van het doen.

Anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde. Spelen is het doel.

1 Leren spelen vanuit basistaken en posities 2

2 Trainingsinhoud 3

3 Leeftijdskenmerken 4

4 Training/coaching 7

5 Wedstrijd 7 tegen 7 11

6 Trainingsvormen 17



Leren spelen vanuit de basistaken en de posities

UITGANGSPUNTEN

- **Bewust handelen met de bal**
- **Partijspel 7:7**
- **1-3-3 formatie**
- **Iedereen speelt op alle posities**
- **Basis tactische instructies**

Algemene beschrijving

- De spelers begrijpen nu dat het doel van de wedstrijd is winnen door het scoren van meer doelpunten dan de tegenpartij
- Nog altijd veel individueel spel maar de spelers begrijpen dat doelbewuste handelingen met de bal noodzakelijk zijn om succesvol te zijn.
- We spelen nu 7:7 op een half veld, 'gevoel' voor teamspel, richting en tegenstander gaan nu een rol spelen
- Voorkeur en talent voor een specifieke positie komt nu naar voren (maar stimuleer iedereen om regelmatig op verschillende posities te spelen!)
- Grotere doelen met keepers stimuleren het doelgericht schieten

Trainingsinhoud

- Balcontrole (tijdens de warming up).
- Dribbelen met de bal, 1 tegen 1, schieten, passen en balaanname, direct spel in verschillende kleine spelvormen.
- Variaties van 4 tegen 4 en 7 tegen 7.
- Geen 'wachtrij' oefeningen
- Geen stretching, maar balspellen als warming up
- Aantal trainingen per week: 2-3 (+ 1 wedstrijd).
- Maximale duur van een training: 1 uur



Leeftijdskenmerken

SAMENVATTING

1. Grote speldrang
2. Snel afgeleid
3. Korte spanningsboog



De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier van het doen. Anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde. Spelen is het doel. De doelstelling van de trainer is anders. Voor hem is spelen een middel om tot ontwikkeling te komen. De kinderen hebben eendrang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een (goed) voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien. De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek. Geef veel beurten, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast.

De kinderen zijn snel afgeleid. Het voorbeeld van de luchtballon is exemplarisch. De bal is dan voor even helemaal niet interessant meer. Het enige dat de trainer kan doen, is erbij gaan liggen en meegenieten met de kinderen. Een redmiddel is om de link te leggen tussen de vorm van de ballon en een voetbal, in de hoop dat de kinderen snel de draad weer willen oppakken.

De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit. Hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten.

De kinderen zijn gericht op zichzelf. De jongste spelers zijn hun kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en hebben in zich om alles op zichzelf te betrekken. Dit

egocentrisme (“ik en de bal”, en “ik en de wereld” etc.) is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over. (Dit is overigens niet te verwarren met egoïsme dat in een later stadium de kop op kan steken).

De kinderen hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Op het eerste gezicht lijken ze wel samen te werken, maar de schijn bedriegt. Wanneer - over een langere periode - hun spelgedrag nauwkeuriger wordt bekeken, dan wordt duidelijk dat ze naast elkaar tegelijkertijd, onafhankelijk van elkaar, dezelfde dingen doen.

De kinderen zijn nog niet in staat om aanwijzingen, gericht ‘op hun lijf’, om te zetten in daden. Tips, zoals ‘standbeen naast de bal’, ‘opendraaien na een balaanname’ snijden (nog) geen hout en moeten dan ook voorlopig worden vermeden.

Wanneer een bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om het kleinood. En een maal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bij je te houden. Het motto is: “Ik en de bal”. De eerstgenoemde kenmerken komen hierin tot uiting.

Na de eerste periode van gewenning en ontdekking van wat de bal is, doet en welke richting die uit moet, volgt een periode waarin kinderen wat meer besef krijgen van de structuur van het spel, de betekenis van in dezelfde kleur shirt met anderen te spelen en wat de tegenpartij van plan is. Het gevoel voor de bal

ontwikkelt zich meer en meer. Niet dat er al bewust een tegenstander met een schijnbeweging gepasseerd kan worden of dat er iemand ‘de diepte’ in kan worden gestuurd, maar er ontwikkelt zich iets van het beheersen van de bal -een bal aannemen, passen, dribbelen, schieten- doelgericht toepassen van deze handelingen (techniek) is nog niet aan de orde. De bal blijft de belangrijkste te overwinnen weerstand. Het gevoel om situaties samen te moeten oplossen ontwikkelt zich langzaam, maar de toepassing binnen het spel vindt nog slechts sporadisch plaats. Kinderen zijn ook in deze fase nog snel afgeleid door allerlei dingen die gebeuren, een overkomend vliegtuig, de sirene van een politieauto en de vele andere afleidingen. Kinderen op die leeftijd ‘zien weinig van heel veel’. Het leren voetballen moet binnen dat groeien naar een situatie waar de volwassen (‘top’-)speler ‘veel ziet van weinig’.

Van een kleuter in een fantasiewereld ontwikkelt het kind zich tot een ‘begrijpend’ en ‘lerend’ kind. De perceptie van lichaam, tijd en ruimte neemt toe. Het egocentrisme wordt doorbroken en de kinderen leren samenspelen en opdrachten uitvoeren. De fysieke kwaliteiten nemen sterk toe en de kinderen krijgen ook meer inzicht bij het verwerven van technische en tactische vaardigheden.

De spelertjes worden al wat leergieriger en minder speels. Ook hun concentratie en hun bereidheid tot samenspel nemen toe. Profiteer van hun leergierigheid om hen zoveel mogelijk

vooruitgang te laten boeken op technisch vlak. Het spelen blijft centraal staan bij deze leeftijdsgroep. Spelend leren in overeenstemming moet nog steeds het motto zijn van elke opleider. In de praktijk blijft het belangrijk om veel te variëren binnen dezelfde organisatie. Het concentratievermogen van de jongetjes is al fel verbeterd maar kan individueel sterk verschillen (differentiatie). Kinderen komen naar de training om 'voetbal' te spelen. Vandaar de introductie van veel kleine wedstrijdvormen, afgewisseld met leuke, speelse tussenvormen. Wie wint? Wie scoort? Wie is eerst? Wie kan dit?



Training/coaching

SAMENVATTING

1. Beleving staat centraal
2. Herkenbare vormen
3. Voetbalechte vormen
4. Veel herhalingen
5. Verschillende vaardigheden aanbieden



De trainingen vinden over het algemeen op een of twee doordeweekse namiddagen plaats. Het spelplezier als doel op zich staat voorop bij de trainingen en wedstrijden. De jongere jeugdspelers moeten daarnaast vooral aan de technische vaardigheden kunnen werken. De trainer moet dus vooral gebruik maken van trainingsvormen in beperkte ruimtes en met kleine aantallen spelers. Het aantal balcontacten en herhalingen gaat daardoor omhoog. De trainingsvormen moeten dichtbij de wedstrijd blijven. Dus niet te snel overstappen naar tweetallen tegenover elkaar, die naar elkaar gaan passen, om vervolgens als trainer iets te zeggen over de technische uitvoering. We moeten jonge voetballers niet langdurig lastigvallen met geïsoleerde trainingsvormen die niet tot hun verbeelding spreken. De tweebenigheid is dan een belangrijk accent bij deze leeftijdsgroep en daarvoor heb je herhalingen en veel balcontacten nodig! Als de spelers straks ouder zijn, plukken zij daarvan de vruchten. Het is niet onmogelijk, maar wel moeilijker om tweebenigheid in een latere fase goed te ontwikkelen. Tweebenigheid kun je op de training stimuleren door linksom én rechtsom te werken en door een veilige omgeving te creëren voor spelers die fouten durven maken (met hun zwakke been). De coaching van de trainer is daarbij dus cruciaal. De trainer moet de momenten herkennen dat een speler beter zijn zwakke been kan gebruiken, ook al is er een oplossing met het sterke been. Dit heeft ook te maken met de manier waarop een medespeler jou een bal aanspeelt. Krijg je de bal op je verste been, omdat je ook die kant op moet, dan moet je niet de

buitenkant van je andere voet gaan gebruiken. Nee, dan is het logisch om je zwakke been te gebruiken. Dat moet eigenlijk gewoonte worden. Veel herhalen dus!

De ideale trainingsvorm vorm bij 8/9-jarigen is 4 tegen 4 of 5 tegen 5 met passafstanden tot ongeveer 10 meter. In balbezit wordt veel aandacht geschonken aan het dribbelen, de korte passing, de controle op lage ballen, de doelpoging tot 10 meter (dichtbij), de doelpoging op lage voorzet, het vrij en ingedraaid staan en het vrijlopen en aanspeelbaar zijn. Leerdoelen bij balverlies zoals druk, duel, korte dekking kunnen situatief aangereikt worden. De pupillen maken ook al kennis met de eerste principes van het spelen in zone, tactische instructies bij balbezit (open, breed, ...) en bij balverlies (druk zetten, duel niet verliezen, ...) . Het kind evolueert naar het 'echte' voetbalspel, zowel naar het baas zijn over de bal (individuele vaardigheden) als naar het leren samenspelen met anderen in ploegverband. Ook de vaardigheden (zoals basisbewegingen, kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen) worden stap voor stap aangeleerd.

Spelertjes voetballen naast de clubactiviteiten ook nog op talrijke andere plaatsen en momenten. Ook thuis, op het trapveldje, op het pleintje met een garagedeur als doel of op het schoolplein liggen belangrijke ontwikkelmomenten. Inhakend op de natuurlijke bewegings- en dadendrang van deze kinderen ligt er een kans om in het verlengde van wat bij de clubtraining gebeurt

een vervolg te geven in een soort huiswerkopdracht. Bijvoorbeeld 'wie kan de volgende keer de bal 10x zonder te stoppen/ controleren tegen een muurtje aanspelen?' of 'gooi de bal omhoog en breng hem zo snel mogelijk aan de grond met zo min mogelijk stuiten of aanrakingen'. Zo zijn er talrijke prikkelende 'opdrachtjes' te verzinnen om individueel of met een vriendje urenlang zoet mee te zijn. Langs methodische weg ontwikkelen van alle dominante en relevante voetbalhandelingen met de bal. Dit onderverdeeld in handelingen binnen de teamtaak 'opbouwen': dribbelen, aannemen en passen. En handelingen die betrekking hebben op 'scoren': schieten.

Herkenbare vormen

De vormen dienen makkelijk te begrijpen en uit te voeren zijn. Een coach die zich te veel moet bezighouden met de randorganisatie binnen de training komt niet aan gerichte coaching toe.

- Geen belemmering voor inhoud. Het doorschuiven mag geen obstakel zijn.
- Vormen die makkelijk te coachen zijn: niet te groot of te veraf.
- Ruimteafbakening!
- Simpele, eenvoudige vormen

Voetbalechte vormen

Het is van belang alles heel 'herkenbaar' te brengen. Er dient een duidelijke relatie te zijn met de wedstrijd.

- Goede verhoudingen ten aanzien van de veldgrootte
- Aanvallen en ook verdedigen in elke vorm.
- De organisatie zoals in de wedstrijd: dus heel herkenbaar voor de spelers
- Doelgerichtheid
- Plaats de organisatie op exact dezelfde plaats als in de wedstrijd
- Voetbalecht betekent niet dat je altijd met bijvoorbeeld een vast doel dient te werken.
- Pass- en trapvormen zijn positiegericht en functioneel!
- Scoren en scoren beletten!

Veel herhalingen

Kinderen sporten heel wat minder uren dan vroeger. Het rendement van de trainingsuren is dan ook heel belangrijk. Een

strakke organisatie zorgt ervoor dat de trainingstijd optimaal wordt benut.

- Geen wachtrijen
- Veel ballen in de buurt
- Spelers vaak aan de bal
- Goede en snelle overgang naar de volgende organisatie
- Alles binnen één organisatie
- Veel herhalingen voor alle spelers
- Goede arbeid-/rustverhouding voor alle spelers

Verschillende vaardigheden aanbieden

De training dient doordrenkt te zijn van allerlei technische vaardigheden. De motorische mogelijkheden geven aan dat de spelers heel vatbaar zijn voor deze ontwikkelingen. Vooral het koppelingsvermogen tussen verschillende vaardigheden kan intens geprikkeld worden (dribbelen, draaien, schieten).

- In elke vorm mogelijkheden om te scoren
- Heel veel aandacht voor het duel 1:1

- Hoe minder trainingstijd, hoe minder tijd voor vormen zonder tegenstander
- Vormen met een tegenstander hebben in elke voetbaltraining de bovenhand!
- Het gaat om functionele techniek!

Beleving staat centraal

Kinderen willen zo snel mogelijk aan de slag en het zou jammer zijn dat te beknotten. Winnen speelt als prestatiemotivatie een belangrijke factor.

- Zo weinig mogelijk dode momenten
- ‘Doen, doen, doen’ is de basis van de beleving
- Winmomenten in elke vorm
- Winnen als mentaal accent en niet als doel
- De organisatie moet het plezier in het spelletje stimuleren
- Scoren brengt meer plezier



Wedstrijd 7 tegen 7

SAMENVATTING

1. De wedstrijd is 7 tegen 7 op een half speelveld
2. Aangepaste coaching
3. Formatie en Speelwijze 7:7



De wedstrijd is 7 tegen 7 op een half speelveld waarop in de breedte wordt gespeeld met 2 aangepaste doelen. Opmerkingen van de coach of leider voor deze categorie liggen in de trant van: 'kijk waar je naartoe speelt, 'niet voorin blijven hangen', 'allemaal meedoen om de bal terug te krijgen', 'hou de bal eens bij je', 'blijf kijken naar de bal', etc. In de trainingssituatie krijgen kinderen veel herhalingen voorgeschoteld van situaties die zich veelvuldig en dominant voordoen in hun wedstrijd (7 tegen 7). Géén sjablonen instuderen maar wel zeer vaak geconfronteerd worden met het steeds maar weer oplossen van bepaalde situaties. De coach reikt mogelijke oplossingen via voorbeelden aan. Hoé passen, dribbelen, schieten, bal afpakken, en dergelijke.

Wedstrijden worden gespeeld tegen leeftijdsgenoten van andere clubs uit de directe omgeving. Gezien het grillige beeld van de kwaliteiten van de verschillende spelers en teams wordt er vanuit een (voetbal-)pedagogisch oogpunt en de vraag 'wordt het spel nog gespeeld?' een herindeling van de teams gemaakt halverwege het seizoen (rond de Kerst). Dit grillig en van tevoren moeilijk in te schatten beeld van beschikbare 'voetbalkwaliteit' heeft te maken met het feit dat er nog geen of een beperkt beeld is van de voetbalkwaliteiten van de spelers. In deze zin kan het herindelen naar niveau als een middel gezien worden om meer gelijkwaardige wedstrijden te realiseren. De tweede helft van het seizoen geeft over het algemeen een wat evenwichtiger beeld te zien zonder grote verschillen in scores.

Aangepaste coaching

Een goede samenhang tussen aanwijzingen, beïnvloeden en ruimte laten voor de eigenheid van de speler is van groot belang!

- Voordoen en uitleggen samen
- Goede mix tussen stopzetten (situatief coachen) en aanwijzingen geven (begeleidend coachen)
- Ook gewoon eens laten doen: ruimte laten voor eigen initiatief
- Vragen stellen aan de spelers: tips geven, helpen, stimuleren om zelf met oplossingen te komen.
- Begeleidende rol, maar soms ook heel consequent.
- Vragend maar ook eisend!
- Individueel gerichte coaching.

Formatie en Speelwijze 7:7

- Het systeem bestaat uit zeven spelers (inclusief keeper) ofwel 1:3:3.
- Vanuit de formatie wordt de speelwijze (het systeem) bepaald. In het systeem is het belangrijk dat iedere speler zijn

verantwoordelijkheden kent en neemt. Hij heeft in elke linie een verdedigende, opbouwende en een aanvallende taak.

- De uitvoering van deze kerntaken is sterk afhankelijk van de hoofdmomenten van het voetbalspel namelijk balbezit, balverlies en omschakeling. Bij Onder-7/Onder-9 praten we nog niet over de omschakeling! Aanvallen en verdedigen en alles wat daar bij komt kijken, is al moeilijk genoeg en heeft de prioriteit.
- Bij balbezit (aanvallen) moet elke speler aanspeelbaar zijn, waarbij door middel van een gedegen opbouw kan worden aangevallen.
- Bij balverlies (verdedigen) heeft elke speler een verdedigende taak. Voor de aanvallers (spitsen) betekent dit het storen van de balbezittende verdedigers van de tegenpartij. De individuele weerstand van de spelers is hierbij zeer belangrijk en zal dus ontwikkeld moeten worden.
- Door het tijdig en duidelijk coachen zal de trainer duidelijk moeten maken hoe te handelen bij balbezit, balverlies en uiteraard de omschakeling.
- De omschakeling van het ene naar het andere moment is erg bepalend voor een positieve uitvoering van de wedstrijd. Toch moeten we vooral over aanvallen en verdedigen praten bij spelers onder-9.

- Het is belangrijk, dat juiste bij deze leeftijdsgroep de 3 spitsen (en vooral de buitenspelers) optimaal gemotiveerd worden om individuele acties te maken.

Aanvallen

Na het terugveroveren van de bal dienen alle spelers direct en in een hoog tempo in de eigen formatie (1:3:3) te komen. Met een moeilijk woord heet dit ‘omschakeling’, maar dat begrip gebruiken we nog niet bij de jongste leeftijdsgroep. Een goede veldbezetting (‘verspreid staan over het veld’) moet zorgen voor grote speelruimte om goede passing te kunnen verzorgen en individuele actie te kunnen maken.

Opbouwen

De keeper moet opbouwen van achteruit. Op die manier leert het team verzorgd te voetballen. Zeg nooit nooit, maar we zien liever niet de onverzorgde lange bal naar voren, waaruit vaak balverlies wordt geleden. Bij balbezit speelveld optimaal benutten. Dit betekent dat de spelers aan de buitenkant de zijlijn opzoeken. Let op dat ze niet helemáál op de zijlijn staan, want dan beperken ze zich in hun mogelijkheden. Beter is het om iets van de zijlijn op te stellen, zodat je altijd binnendoor en buitenom kunt. Bij balbezit van de eigen doelverdediger lopen de vleugelverdedigers zo

breed mogelijk weg. Centrale verdediger speelt in de daar tussen liggende ruimte. Keeper speelt bij voorkeur 1 van de vleugelverdedigers aan.

Verdedigen

Uitgaande van 1:3:3 systeem bij tegenpartij. Het uitgangspunt is om de bal zo snel mogelijk terug zien te veroveren en dan het liefst zo ver mogelijk van het eigen doel af. De voorwaarden hiervoor zijn een goede organisatie, begrip en inzicht bij alle spelers en concentratie. Bij balverlies moeten alle spelers direct omschakelen. Gebruik niet de term omschakelen, maar ‘klein maken’ of verdedigen. Een goede veldbezetting moet zorgen dat de speelruimte voor de tegenstander klein wordt gemaakt en dat er voldoende rugdekking kan worden gegeven.

Bal bij doelverdediger tegenpartij

De vleugelspitsen moeten naar binnen komen. Probeer de bal naar de zijkant te dwingen. Voorkom dat centrale verdediger met de bal aan de voet het middenveld kan oplopen.

Taken spelers per positie

In de speelwijze staan enkele belangrijke taken van spelers opgenomen. In onderstaand overzicht een volledige opsomming van de taken voor Onder-9 spelers.

Doelverdediger

- voorkomen van doelpunten
- zeer actief blijven, concentratie
- goed meelezen van de spelsituaties en meedoen in het positieospel
- positie kiezen t.o.v. de bal, tegenstanders en medespelers
- naar voren denken bij dieptepass tegenpartij
- fungeren als centrale opbouwer (“vliegende keep”)
- leiding geven aan de verdedigers
- goede communicatie met eigen spelers
- goede voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen

Centrale verdediger / controlerende middenvelder

- voorkomen van doelpunten
- leiding geven / overzicht houden door vrije rol
- rugdekking geven (knijpen)
- diepte wegnemen op het juiste moment bij lange pass

- controlerende taak, dus steeds zoveel mogelijk evenwicht houden (niet te diep spelen)
- vrije opkomende tegenstander (centrum aanvaller) oppikken
- verplaatsen van het spel, naar voren denken en doen
- belangrijke rol bij balcirculatie
- altijd mogelijkheid creëren voor bal terug
- goed positieospel vooral in relatie tot vleugelspitsen, mandekkers en vrije man
- bij aanval andere kant opduiken in het strafschoopgebied (scoringspositie)
- goed schakelen vanuit centrum naar vleugels, geen risicovolle breedtepasses
- niet te veel lopen met de bal

Linker en rechter verdediger

- voorkomen van doelpunten
- hoe dicht bij eigen doel hoe scherper er gedekt moet worden
- dekken aan de binnenkant
- knijpen / rugdekking geven

- zeer attent op 1 tegen 1 situaties (niet laten uitspelen)
- agressie (felheid) noodzakelijk, maar geen overtredingen
- uitwaaieren bij balbezit om de opbouw goed te laten verlopen
- in achterhoofd houden, wat te doen bij balverlies
- positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)
- aanspelen van de aanvallers
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/
drijven
- meedoen met de aanval
- positie kiezen (tussen aanvallers en vleugelverdedigers in)
- doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet

Linker en rechter middenvelders / hangende buitenspelers

- eerst verdedigend denken, goed in je eigen zone spelen
- dienende taak
- “storen” van de opbouw van de tegenstander
- goed meedoen wanneer op de bal gejaagd wordt, geen ontsnapping mogelijkheid bieden

- niet alleen verantwoordelijk voor de eigen man, maar ook de ruimte op middenveld verdedigen, knijpen naar binnen en eventueel terug met eigen man
- aan de kant van de opbouw geen dieptepass toestaan
- knijpen bij opbouw over de andere kant
- als andere speler gevaarlijker is dan eigen tegenstander dan die oppakken en overnemen
- voorzet van tegenstander weghalen
- bij voorzetten van tegenstander aan de andere kant erbij zitten in strafschoopgebied
- positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld breed maken)
- met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen (individuele actie) of medespeler aanspelen die vrij baan heeft richting doel
- rendement eigen voorzetten belangrijk
- goede communicatie, vooral in eindfase wanneer de voorzet komt
- zelf voor het doel positie kiezen (aanspeelbaar zijn om te kunnen scoren)
- doelpogingen
- scoren

Centrumspits

- opbouw tegenstander verstoren (voorkomen dieptepass)
- dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij
- moment kiezen voor aanval op de bal (niet alleen storen)
- opbouw ophouden zodat iedereen kan organiseren (niet laten uitspelen)
- zo diep mogelijk positie kiezen (“veld zó lang maken, dat je nog met een pass bereikbaar bent”)
- steeds werken om dieptepass gespeeld te krijgen
- meelezen van de opbouw
- ruimte creëren voor opkomende middenvelders (hangende buitenspelers)
- doelpogingen (individuele acties of via combinaties met medespelers)
- doelgericht zijn (komen in scoringspositie)
- scoren

