

Koninklijke Nederlandse Voetbalbond
Zeist

Thema

Leerplan E-Pupillen

november 2009

Inleiding

In vijftig KNVB-regio's verzorgt de KNVB in samenwerking met betaald voetbal organisaties (BVO's) uit de omgeving extra trainingen voor de meest getalenteerde tweedejaars E-pupillen van amateurclubs. De KNVB Regionale Voetbaltraining (RVT) biedt de beste E-pupillen in alle delen van Nederland daarmee een extra voetbalactiviteit onder leiding van professionele trainers.

De clubs uit het betaald voetbal waarmee wordt samengewerkt zijn veelal aangemerkt als Regionale Jeugdopleiding. Naast extra trainingen voor de beste E-pupillen verzorgen zij in samenwerking met de KNVB ook bijeenkomsten voor het kader van de amateurverenigingen.

De samenwerking met de Regionale Jeugdopleiding (RJO's) en de rol van deze clubs richting hun omgeving zal de komende jaren verder worden uitgebouwd.

In de periode september - december krijgen de beste E-pupillen de kans om hun talent verder te ontwikkelen. De trainingen zullen bij een amateurvereniging in de regio worden georganiseerd. Er zal zoveel mogelijk voor momenten worden gekozen waarop de amateurverenigingen zelf niet trainen. De uitgenodigde kinderen kunnen daardoor ook gewoon bij de eigen club blijven trainen.

De RVT is er met name voor bedoeld om de beste E-pupillen van iedere regio een aantal extra trainingen te bieden. De opgedane ervaringen kunnen de spelers na afloop van de RVT bij de eigen club toepassen en aan hun medespelers overbrengen.

Met behulp van de bijeenkomsten rondom de RVT willen we de trainers beter in staat stellen om hun spelers naar een hoger niveau te brengen.

Daarnaast zullen de RVT er voor zorgen dat scouts en trainers van betaald voetbal organisaties een goed beeld krijgen van de kwaliteiten en de persoonlijkheid van de (meest) talentvolle E-pupillen.

Na 1 januari zullen een aantal van deze spelers worden uitgenodigd voor een vervolgstage bij de betreffende BVO('s) / RJO.

Kortom, de Regionale Voetbaltrainingen hebben de volgende doelstellingen:

1. Getalenteerde 2e jaars E-pupillen uit de regio extra ontwikkelingskansen bieden;
2. De deelnemende verenigingen extra ondersteunen op voetbaltechnisch gebied;
3. Reguleren van de scouting, zodat de juiste spelers een plek krijgen binnen een BVO en pas vanaf de D-leeftijd instromen.

Inhoudsopgave

Inleiding	2
1 Leerplan E-Pupillen	5
1.1 Aanleiding.....	5
1.2 Doelgroep.....	5
1.3 Doelstellingen	6
2 Wat is voetballen	7
2.1 Voetballen.....	7
2.2 Spelbedoeling	7
2.3 Teamfuncties en teamtaken	7
3 Visie op leren voetballen	9
3.1 Oefenen in relatie tot de wedstrijd	9
3.2 Leerbaarheid vergroten	9
3.3 Mini-, F- en E-pupillen	9
3.4 D-pupillen en C-junioren.....	10
3.5 B-en A-junioren.....	11
3.6 De individuele speler.....	11
3.7 Tenslotte.....	12
4 Wie zijn E-pupillen? Opleidings- en Coachingsdoelstellingen	14
4.1 inleiding	14
4.2 Kenmerken van E-pupillen (9-11 jarigen).....	15
4.3 Leerdoelen voor E-pupillen in het aanvallen, omschakelen en verdedigen	16
4.3.1 aanvallen	16
4.3.2 omschakelen	17
4.3.3 verdedigen.....	17
5 De wedstrijd	18
5.1 inleiding	18
5.2 Teamorganisatie	18
5.3 Basistaken	19
5.3.1 basistaken in het aanvallen	20
5.3.2 basistaken in het verdedigen.....	20
5.4 Coachen van de wedstrijd	21
5.4.1 de plaats van de wedstrijd.....	21
5.4.2 het lezen van voetballen - het team.....	21
5.4.3 het lezen van voetballen - de individuele speler(s).....	22
5.4.4 het coachen tijdens de wedstrijd	25
6 Doelstellingen voor een training	27
6.1 inleiding	27
6.2 Aanvallen.....	27
6.3 verdedigen.....	30
6.4 omschakelen.....	32

7	De training – planning, organisatie en opbouw	33
7.1	Inleiding	33
7.2	Eisen waaraan elke trainingsvorm moet voldoen.	33
7.3	periodiseren	34
7.3.1	voorbeeld uitwerking periodiseren E-pupillen.....	34
7.4	opbouw van een training voor E-pupillen	36
7.5	organisatie op het veld	37
8	Trainingsvormen	40
9	Begeleiden	41
9.1	Maken van afspraken	41

1 Leerplan E-Pupillen

1.1 Aanleiding

Op 50 locaties in Nederland worden voor talentvolle 2e jaars E-pupillen extra activiteiten georganiseerd waarin de spelers (jongens en meisjes) hun talenten verder kunnen ontwikkelen. Per locatie zullen ongeveer 20 spelers actief zijn en de trainingen zullen worden gegeven door een trainer-coach van de KNVB i.s.m. trainer-coaches van de BVO's / RJO's. Op sommige locaties zal daarnaast gebruik worden gemaakt van stagiaires Sport en Bewegen.

De KNVB is eindverantwoordelijk voor de inhoud en organisatie van de activiteiten, maar zoveel als mogelijk zal de inhoud van de trainingen tot stand komen in nauwe samenwerking tussen de betreffende trainer-coaches.

Hierbij is als vertrekpunt voor de invulling van de trainingen gekozen voor de visie van de KNVB op leren voetballen (zie ook hoofdstuk 2 en 3).

Op basis van de KNVB visie op leren voetballen, de stappen in het jeugdvoetballeerproces en de kenmerken van E-pupillen is dit leerplan tot stand gekomen.

Dit leerplan moet gezien worden als een raamwerk waarbinnen de trainer-coaches invulling geven aan de activiteiten en als houvast voor gezamenlijke scholings- en beïnvloedingsmomenten van het kader van de amateurvereniging

Daarbij is het een dynamisch document waarbij input vanuit de KNVB, BVO's en RJO-en kan leiden tot een aanpassing van het leerplan.

1.2 Doelgroep

Het leerplan is bestemd voor:

Primair

- de trainer-coaches van de RVT

Secundair

- de KNVB regiocoaches
- de trainer-coaches van de BVO's
- de trainer-coaches van de Amateurvereniging

1.3 Doelstellingen

Primair

- Aanreiken van een leerplan op basis waarvan de trainer-coaches van de RVT E-pupillen beter leren aanvallen, verdedigen en omschakelen.

Secundair

- medewerkers van de KNVB, BVO en/of RJO handvatten bieden om invulling te geven aan scholings- en beïnvloedingsmomenten voor het E-pupillenkader in de regio.

2 Wat is voetballen

2.1 Voetballen

Voetballen is een spel. Kenmerkend voor een spel is, dat -binnen de spelregels- mensen keuzes kunnen maken. Er zit een bepaalde vrijheid en daarmee creativiteit in. Voetballen is een ingewikkeld spel. Dat komt door het grote aantal spelers dat in het veld staat. Alle spelers van het eigen team en van de tegenpartij nemen beslissingen en de speler die de bal heeft moet inspelen op de beslissingen van medespelers en tegenstanders.

Daar komt bij dat in voetballen de bal vrij is. Dat betekent dat ieder moment de bal afgepakt kan worden. Daardoor levert het spel steeds wisselende situaties op en is er niet één situatie het zelfde.

2.2 Spelbedoeling

Het doel van het voetbalspel is meer doelpunten maken dan de tegenpartij. Deze spelbedoeling kan kortweg worden omschreven als winnen. Voetballers proberen dit doel te realiseren door het uitvoeren van voetbalhandelingen zoals vrijlopen, passen en schieten. Iedere voetballer is op zijn niveau tijdens de wedstrijd bezig met willen winnen en beleeft daar bijzonder veel plezier aan.

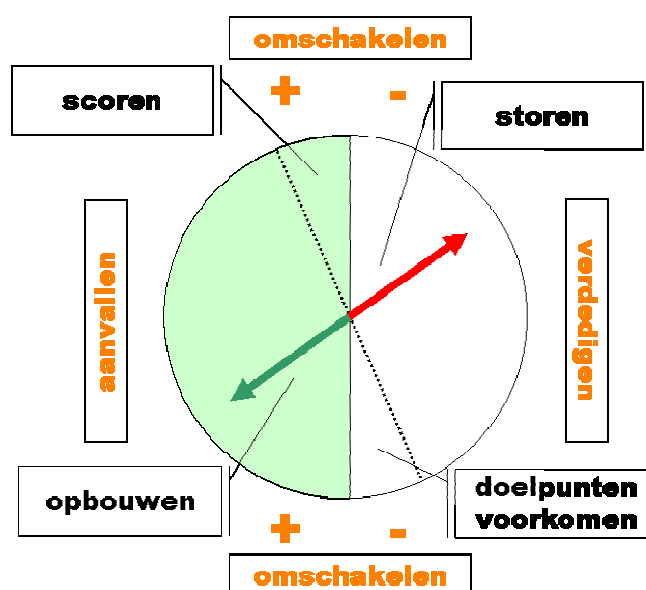
2.3 Teamfuncties en teamtaken

Wat wordt nu bedoeld met: 'Het voetballen is het uitgangspunt'?. Als we kijken naar voetballen, doen we dat altijd op dezelfde manier. Ongeacht waar wordt gevoetbald, het niveau en of sprake is van jongens of meisjes die voetballen. De logische structuur van het voetbalspel blijft hetzelfde. Het gaat in het voetballen altijd om meer doelpunten maken dan de tegenpartij: winnen van de wedstrijd.

Om dit voor elkaar te krijgen zal het team moeten aanvallen. Dit betekent automatisch dat de tegenpartij verdedigt. En omdat balbezit voortdurend wisselt, is er naast het aanvallen en verdedigen ook sprake van omschakelen. *Aanvallen, verdedigen en omschakelen* noemen we teamfuncties.

Teamfuncties kunnen worden onderverdeeld in teamtaken (bij aanvallen zijn dat *opbouwen* en *scoren*; bij verdedigen zijn dat *storen* en *doelpunten voorkomen*).

De bedoeling van opbouwen is om kansen te creëren en de bedoeling van scoren is om deze kansen te benutten.



De bedoeling van storen is om er voor te zorgen dat de tegenpartij geen kansen krijgt (en als het kan de bal af te pakken). Wanneer de tegenpartij een kans krijgt is het natuurlijk de bedoeling om een doelpunt te voorkomen.

Een teamorganisatie en een onderlinge taakverdeling zijn noodzakelijk om de wedstrijd te kunnen winnen. Binnen de teamorganisatie krijgen de spelers een individuele basistaak. Pas vanuit een bepaalde teamfunctie en teamtaak krijgen de voetbalhandelingen van spelers betekenis.

Voorbeeld: aanvallen

Bijvoorbeeld: het team heeft de bal en is aan het opbouwen. De speler met de bal kan gaan dribbelen, passen, passeren, schieten enz. De spelers zonder bal zullen vooral de keuze maken om te gaan vrijlopen. Wie wat doet - passen, passeren, vrijlopen etc.- en op welk moment, op welke manier en in welke richting kan alleen maar worden begrepen vanuit de wedstrijd. Alle handelingen die gedaan worden staan in dienst van het creëren van kansen en uiteindelijk het maken van doelpunten om te kunnen winnen. Wat een speler doet wordt bepaald door medespelers en tegenstanders. Maar ook waar de actie op het veld plaatsvindt (eigen helft of helft tegenpartij), beïnvloed de handelingen van de spelers.

3 Visie op leren voetballen

3.1 Oefenen in relatie tot de wedstrijd

Het leren voetballen van (jeugd)spelers gebeurt dicht bij het voetballen zelf en sluit aan bij de drie teamfuncties in een wedstrijd: aanvallen, verdedigen en omschakelen. Het leren van voetbalhandelingen zoals bijvoorbeeld: het passen, dribbelen, passeren, schieten, het maken van schijnbewegingen, het uitvoeren van een sliding, enz. moeten bij herhaling en in wisselende spelsituaties - waarin de relatie naar de echte wedstrijd kan worden gelegd - worden geoefend. De spelers moeten in de gelegenheid worden gesteld om deze voetbalhandelingen te oefenen zonder onnodige onderbrekingen en wachttijden. Daarbij oefenen de spelers bijvoorbeeld om op het juiste moment vrij te lopen of een pass te geven met de goede richting en snelheid. Spelers moeten daarbij leren om hun handelingen weer af te stemmen op andere spelers.

3.2 Leerbaarheid vergroten

Met een verwijzing naar het straatvoetbal van vroeger leer je voetballen door te voetballen. De leerbaarheid van het spel wordt vergroot door de wedstrijd voor jonge spelers te vereenvoudigen en overzichtelijker te maken: 4 tegen 4 en 7 tegen 7 in plaats van 11 tegen 11. Het gevolg is kleinere velden en doelen en het vereenvoudigen van de regels. Hoe jonger de spelers zijn, hoe groter uiteraard de verschillen met het voetbal voor volwassenen. Rekening houdend met de leeftijdskenmerken van de deelnemers en hun specifieke behoefte wordt dit uitgewerkt per leeftijdscategorie (F, E, D, enz.)

Drie fasen

Bij het leren voetballen worden grofweg drie fasen onderscheiden:

- Mini-, F-en E-pupillen
- D-pupillen en C-junioren
- B- en A-junioren

3.3 Mini-, F- en E-pupillen

Kinderen in de leeftijd van 5 tot 10 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen, het spelen van de bal naar een medespeler en schieten op doel.

In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend (bijv. 3 tegen 1, 3 tegen 2, 1 tegen 1, 5 tegen 2 en allerlei variaties daarvan). Het partijspel dat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4, dat als de kleinste vorm van de echte wedstrijd kan worden gezien.

In verschillende variaties van het 4 tegen 4 kunnen verschillende accenten worden gelegd, waarin de handelingen van spelers met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen-passeren, passen en schieten).



Samen doen

Maar uiteraard leren kinderen ook om te verdedigen, want als je de bal niet hebt probeer je die zo snel mogelijk weer terug te krijgen. En - zeker bij E-pupillen - leren ze dat ook steeds meer samen te doen. Ook komen voorkeuren voor posities meer tot uiting, de één vindt het prettiger om meer verdediger te zijn, de ander is meer een aanvallend type.

3.4 D-pupillen en C-junioren

Vanaf de D-pupillen wordt 11 tegen 11 gespeeld. Kinderen beheersen hun eigen bewegingen en willen samen met hun teamgenoten wedijveren met anderen. Ze ontwikkelen inzicht in het spel 11 tegen 11, leren omgaan met een groot speelveld, spelregels en het spelen in een opstelling. Dit betekent voor de training dat er meer aandacht komt voor de veldbezetting, spelen met linies en de verschillende taken die er per linie en per positie zijn.



Accenten

Zeker bij de D-pupillen kan het voetballen nog vaak geoefend worden met kleine aantallen, waarbij accenten kunnen worden gelegd op het aanvallende of het verdedigende.

Als de spelers ouder en vaardiger zijn, zal daarnaast gekozen kunnen worden voor meer complexe vormen.

Het partijspel 4 tegen 4 blijft een goed leermiddel, maar in 7 tegen 7 of 8 tegen 8 kan meer aandacht worden besteed aan de samenwerking tussen de linies.

3.5 B-en A-junioren

In de derde fase wordt toegewerkt naar het spelen van wedstrijden als doel. De afgelopen en de eerstkomende wedstrijd worden belangrijker als uitgangspunt van de training. Spelers moeten leren het rendement van hun taakuitvoering te verbeteren, sneller te handelen en zich te specialiseren in de teamtaken waarin ze het best zijn. Daar hoort ook bij het ondergeschikt maken aan het teambelang en het leren omgaan met spanning en de druk van de wedstrijd.

Periodiseren

De trainingen zullen nog meer wedstrijdgericht zijn, waarbij het team en de spelers individueel zich stap-voor-stap ontwikkelen in het verbeteren van het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Door middel van het periodiseren van de voetbaltraining wordt enerzijds gewerkt aan het beter aanvallen, verdedigen en omschakelen en daarnaast door het spelen van voetbalvormen aan het verbeteren van de voetbalconditie van de spelers.



3.6 De individuele speler

In de visie van de KNVB op jeugdvoetbal ligt de nadruk op het ontwikkelen van de individuele speler binnen het team. Voetbal is een teamsport waarbij elf voetballers een winnend team kunnen vormen, wanneer spelers elk hun specifieke taak vervullen, elkaars specifieke kwaliteiten herkennen en aanvullen, elkaars zwakke punten compenseren, doelgericht met elkaar communiceren en zich gezamenlijk instellen op de kwaliteiten van de tegenpartij.

De stappen in het jeugdvoetballeerproces worden voor een belangrijk deel bepaald door de ontwikkeling die jonge spelers fasegewijs doorlopen. Jeugdvoetbal kan zodoende niet een afspiegeling zijn van het volwassen voetbal; een volgende stap in het leerproces wordt ingezet als de ontwikkeling van de spelers dit toelaat.

Niveau

Een ander gevolg van het centraal stellen van de individuele (jeugd)speler is dat ieder lid op zijn of haar niveau wedstrijden moet kunnen spelen en moet kunnen deelnemen aan trainingen. Vandaar ook dat de KNVB het gemengd voetbal toestaat tot en met 19 jaar en dat er in de E- en F-pupillen jeugdcompetities worden georganiseerd en geen aparte jongens- en meisjescompetities.

Trainen = vereenvoudigen van het spel afgestemd op de mogelijkheden van het individu

De visie van de KNVB start met het voetballen in (vereenvoudigde) spelsituaties (4 tegen 4, 7 tegen 7, etc.). De weerstanden die een speler tegenkomt in de echte wedstrijd zijn ook aanwezig in de vereenvoudigde spelsituaties, maar dan in aangepaste vorm. Bijvoorbeeld door minder (tegen)spelers en meer ruimte is er meer tijd om een bal aan te nemen, door te passen of te dribbelen. De tekortkomingen die daarin zijn te zien, krijgen op de training aandacht in aanwijzingen en verdere vereenvoudigingen van het spel. Deze zijn gericht op handelingen met bal (techniek), maar ook handelingen zonder balcontact (dekken, vrijlopen, etc.).

De trainer geeft ook aanwijzingen die te maken hebben met spelinzicht (waarnemen) en de onderlinge communicatie (het afstemmen van de handelingen van de spelers op elkaar). Een (jeugd)coach moet in staat zijn om te kiezen voor de juiste vereenvoudiging, waardoor spelers vaak in een situatie komen om bepaalde voetbalhandelingen te oefenen. En binnen deze situatie moet de coach de juiste aanwijzingen, op het juiste moment te geven, waardoor individuele spelers beter worden.

Techniek als middel

Binnen de visie van de KNVB wordt techniek dus gezien als een middel om uitvoering te geven aan bijvoorbeeld de teamfunctie aanvallen en de teamtaken opbouwen en scoren. De handelingen met bal als dribbelen, passeren, passen en schieten worden dan gezien als middelen om kansen te creëren en kansen te benutten.

Conditie

Voor conditietraining geldt een vergelijkbare redenering. De conditie van de individuele speler verbeter je door veel te voetballen, bijvoorbeeld als de voetbalsituatie vereist dat spelers veel sprintjes moeten trekken om vrij te komen of vaak druk moeten zetten om de opbouw van de tegenpartij te verstoren en dat ze het vrijkomen en druk zetten moeten kunnen volhouden.

Plezier

Een voorwaarde voor een goed jeugdvoetballeerproces is dat wordt ingespeeld op individuele verschillen tussen kinderen en ruimte wordt geboden om ook zelfstandig te kunnen handelen. Daaraan voorbij gaan kan bij veel spelers het spelplezier en de motivatie om te voetballen ernstig ondermijnen. Het feit dat een trainer er is voor de spelers en niet andersom, kan dan ook niet vaak genoeg worden herhaald.

3.7 Tenslotte

In het voorgaande is aangegeven waarop de visie van de KNVB gebaseerd is en wat de consequenties zijn bij het (beter) leren voetballen van jeugdspelers.

Als check voor een waardevolle voetbalactiviteit kan gebruik gemaakt worden van de volgende (toets)vragen:

- Wordt het voetbalspel gespeeld?
 - Kan er worden gescoord, is er sprake van verdedigen, aanvallen en omschakelen?
- Wordt het spel (beter) geleerd?
 - Zijn (alle) spelers beter geworden in aanvallen, verdedigen en/of omschakelen?
- Wordt er plezier beleefd aan het spel?
 - Vinden de spelers het leuk, zijn ze enthousiast en betrokken?

Deze vragen kunnen in veel situaties, zowel bij trainingen als bij wedstrijden, worden gesteld. En als ze alle drie volmondig met ja kunnen worden beantwoord, is sprake van een goede leersituatie.

Het is aan degenen die verantwoordelijk zijn voor het coachen van wedstrijden en/of het geven van trainingen om de visie in de praktijk te brengen. Dat zou moeten blijken uit de mate waarin rekening wordt gehouden met de ontwikkeling van kinderen. Wanneer deze gerichtheid ontbreekt, worden trainingen voor jeugdvoetballers al gauw een kopie van de trainingen voor volwassenen.

Het gaat bij het leren voetballen om op een kindvriendelijke –of kindvolgende- manier spelers het spel (beter) te leren spelen. Kinderen hebben plezier in het voetballen als hun ontwikkelingsmogelijkheden op het juiste moment en de juiste wijze worden aangesproken. Spelers hebben er lol in als je ze voetbaltaken geeft die ze ook daadwerkelijk aankunnen. Want ze zijn gaan voetballen omdat ze voetballen zo leuk vinden; dat is scoren, aanvallen, verdedigen en omschakelen. Niks meer enniks minder.

4 Wie zijn E-pupillen? Opleidings- en Coachingsdoelstellingen.

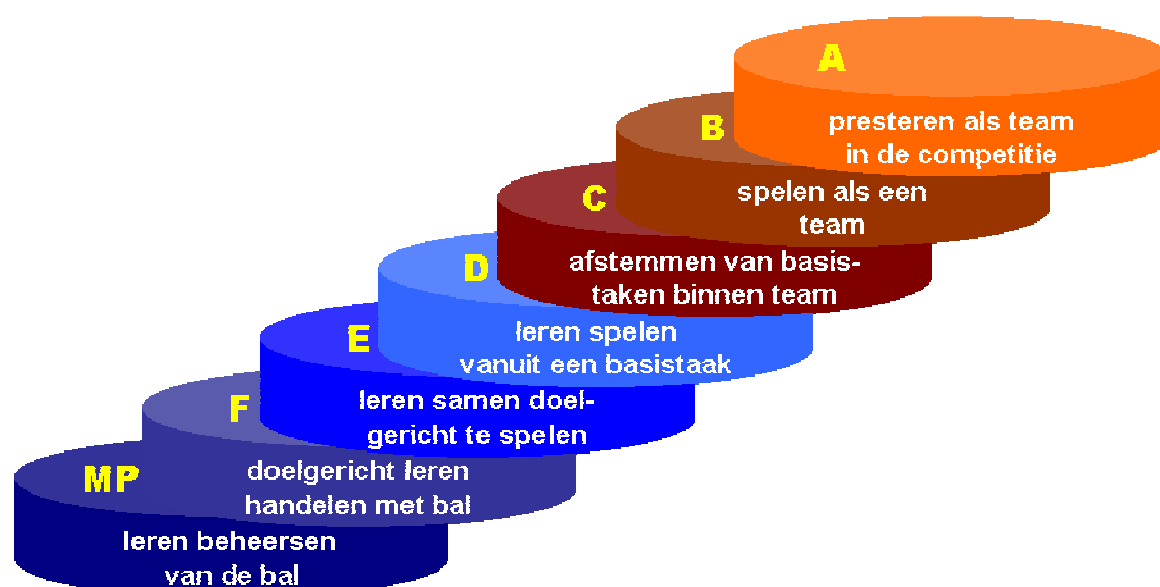
4.1 Inleiding

Zoals reeds beschreven in hoofdstuk 3 van dit leerplan moet de trainer-coach rekening houden met de beginsituatie van zijn groep. Op basis van deze beginsituatie zal de trainer-coach een leersituatie moeten creëren waarin spelers worden uitgedaagd om zich verder te ontwikkelen. Binnen de gekozen oefenvormen moeten dingen dus kunnen lukken en mislukken bij de spelers die aan het aanvallen zijn, maar ook bij de spelers die aan het verdedigen zijn.

De trainer-coach moet daarbij spelers helpen om spelsituaties (individueel en als team) beter op te lossen.

Dit vraagt van de trainer-coach dat hij een beeld heeft van de stappen die een speler kan maken om zich verder te ontwikkelen.

Schematisch kunnen de onderstaande stappen in volgorde worden onderscheiden:



In het boek "*Het Coachen van voetballen -het jeugdvoetballeerproces-*" van Bert van Lingen is de inhoud van de stappen per leeftijdscategorie uitgebreid beschreven. In dit leerplan zal dieper worden ingegaan op de E-pupillen (kinderen van 9-11 jaar).

Daarbij dient de kanttekening geplaatst te worden dat de stap die een speler kan maken individueel bepaald is. Voor sommige E-pupillen kan gelden dat zij in hun ontwikkeling als voetballer nog de kenmerken vertonen van F-pupillen terwijl anderen spelers juist verder in hun ontwikkeling kunnen zijn dan de gemiddelde E-pupil.

Het gaat er in het algemeen bij de E-pupillen hoe langer hoe meer om dat het beheersen van de bal in allerlei spelsituaties een middel is om het uiteindelijke doel - het winnen van de wedstrijd - te realiseren.

De eerste contouren van 'teambesef' zijn zichtbaar. Spelers raken meer op elkaar betrokken en samen aanvallen of verdedigen krijgt steeds meer betekenis. Daarbij herkennen spelers steeds beter elkaars kwaliteiten en tekortkomingen.

Voor de trainingen geldt dat speler zich over het algemeen wat langer op hetzelfde onderdeel kunnen concentreren en gericht aan het oefenen zijn om voetbalhandelingen beter uit te voeren.

Binnen de wedstrijd (7 tegen 7) is er meer begrip en aandacht voor het omgaan met ruimte. Niet iedereen loopt meer op een kluitje achter de bal aan te rennen. Er wordt getracht vanuit een evenredige verdeling van de posities van de verschillende spelers over het veld te komen tot 'teamwork', waarbij alle spelers een bepaalde rol vervullen en een bijdrage leveren. Van een uitgebalanceerde teamorganisatie is echter nog lang geen sprake.



Zelfs binnen het 7 tegen 7 is de bal vaak nog een soort magneet. De spelers worden hierdoor nog veel aangetrokken en hebben nog geen helder beeld dat wegblijven van de bal het team en/of de medespeler aan de bal kan helpen.

4.2 Kenmerken van E-pupillen (9–11 jarigen)

- E-pupillen hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier-van-het-doen. Deze kinderen moeten de kans krijgen allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend te oefenen. Zo'n aanpak resulteert onder anderen in een steeds groter wordende handigheid met de bal.
- Ze doen graag na. Iedere nieuwe beweging komt gedeeltelijk tot stand op grond van nabootsing. Voorbeelden zijn daarom van groot belang. Geef als trainer-coach een voorbeeld en/of gebruik een medespeler als voorbeeld.
- Ze kunnen veel doen in korte tijd. Dit betekent dat de kinderen zo veel mogelijk aan het voetballen moeten zijn. Leren is herhalen. Daarnaast hebben zij een aanzienlijke hoeveelheid inspanning nodig om zich uit te kunnen leven. Tijdig rustmomenten plannen is wel noodzakelijk.
- De spelers kunnen al aangeven wat ze wel en wat ze niet leuk vinden. Dit kan een trainer informatie verschaffen over de voetbalbeleving van de kinderen. Belangrijk is hen te vragen waarom ze iets leuk of minder leuk vinden.
- E-pupillen zijn doelgericht. Dit betekent dat in voetbalvormen het scoren (en in het verdedigen het voorkomen van doelpunten) een belangrijke invloed uitoefent op het voetbalgedrag van deze kinderen. Het is belangrijk aan te geven hoe er gescoord kan worden of hoe er punten kunnen worden gehaald.
- Er is meer bereidheid tot samenwerken met oog op het bereiken van een doel dan op jongere leeftijd. Het mogelijk gunstige effect van overspelen naar een speler die er beter voor staat wordt langzamerhand onderkend.

4.3 Leerdoelen voor E-pupillen in het aanvallen, omschakelen en verdedigen

Zoals reeds eerder aangegeven is de E-pupillen leeftijd een fase in het voetballeerproces. Voor elke fase / leeftijd heeft de KNVB voor het aanvallen, verdedigen en omschakelen een doelstelling (leerdoel) geformuleerd. Per teamfunctie zijn naast het leerdoel ook de algemene uitgangspunten en de relevante en dominante voetbalhandelingen die door spelers geleerd moeten worden beschreven.

Een belangrijk aspect in het leren voetballen is het feit dat spelers de spelregels kennen en leren handelen binnen de spelregels. De jeugdcoach heeft een belangrijk rol in het spelers leren spelen binnen de spelregels (dus ook tijdens trainingen!).

4.3.1 Aanvallen

"bal is middel in samenwerken" - leren samen doelgericht te spelen –		
Aanvallen (doelpunten maken)	Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> – als team opbouwen om kansen te creëren of de bal te verplaatsen naar de helft van de tegenpartij – als team het benutten van de kansen (scoren) – de aanvallende voetbalhandelingen met of zonder bal zijn al meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin – bij elke handeling met en zonder bal gaat het er steeds meer om dat handelingen vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid worden uitgevoerd
	Algemene Uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none"> – Keuze tussen zelf de oplossing zoeken of gebruik maken van een medespeler – spelers hebben meer oog voor medespelers en tegenstanders in de buurt van de bal – als team met elkaar de ruimte groot maken (in de lengte en breedte van het veld) – wanneer het mogelijk is moet de bal vooruit gespeeld of gedribbeld worden (richting doel tegenpartij) – breedtespel dien mogelijk als voorwaarde om dieptespel – als team moeten we de bal proberen te houden – als team moeten we de ruimte optimaal bezetten (optimale onderlinge afstanden)
	Dominante Voetbalhandelingen	<ul style="list-style-type: none"> – het beheersen van de bal wordt steeds meer een middel om samen op te bouwen en te scoren – voor de spelers zonder bal krijgt vrijlopen en positie kiezen steeds meer betekenis (voorwaarde voor samenwerken) – bij elke handeling met en zonder bal gaat het er steeds meer om dat handelingen vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid worden uitgevoerd (let daarbij op rol van de tegenpartij / tegenstander) – eerste stappen in onderlinge afstemming van voetbalhandelingen tussen spelers (bijvoorbeeld het passen in relatie tot het vrijlopen, of het wel of niet maken van een passeeractie)

4.3.2 Omschakelen

"bal is middel in samenwerken" - leren samen doelgericht te spelen –		
omschakelen	Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> – zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de nieuwe situatie – op het moment van balverlies snel weer met elkaar verdedigen – op het moment van balverovering snel komen tot aanvallen en kijken of we de tegenpartij kunnen verrassen
	Algemene Uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none"> – snel en doelgericht omschakelen (van verdedigen naar aanvallen of van aanvallen naar verdedigen) – snelle betrokkenheid van een ieder
	Dominante Voetbalhandelingen	<p>Moment van balverovering</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1^{ste} handelingen moeten doelgericht zijn - voor de overige voetbalhandelingen zie aanvallen <p>Moment van balverlies</p> <ul style="list-style-type: none"> - bal terugveroveren door dichtstbijzijnde speler (s) en/of voorkomen dieptepass - snel tussen de bal en het eigen doel komen (positie kiezen) - voor de overige voetbalhandelingen (zie verdedigen)

4.3.3 Verdedigen

"bal is middel in samenwerken" - leren samen doelgericht te spelen –		
Verdedigen (doelpunten voorkomen)	Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> – als team storen om kansen van de tegenpartij te voorkomen – als team doelpunten voorkomen – de verdedigende voetbalhandelingen zijn al meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin – het gaat er steeds meer om dat handelingen vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid worden uitgevoerd
	Algemene Uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none"> – Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen (=teamfunctie) gericht op het voorkomen van doelpunten (wat) – ruimte met elkaar klein maken (in de lengte en breedte van het speelveld) / kleine onderlinge afstanden, elkaar kunnen helpen – druk op de balbezittende speler krijgen / houden – kort dekken in de buurt van de bal – nuttig blijven / iedereen heeft een rol in het verdedigen – handelen binnen de spelregels
	Dominante Voetbalhandelingen	<ul style="list-style-type: none"> – het juist inschatten van het handelen van tegenstander(s) en medespeler(s) – dus niet meer iedereen in de buurt van de bal – tackelen, de sliding, het blokkeren, het koppen, rugdekking geven, het jagen, etc. zijn handelingen die centraal staan – het gaat er steeds meer om dat handelingen vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid worden uitgevoerd snelheid (rol tegenstander). – betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen binnen een bepaald deel van het veld

5 De wedstrijd

5.1 Inleiding

Naast de noodzaak om te streven naar een zo gelijkwaardig mogelijke indeling naar sterkte / kwaliteit in het team (teamindeling) en in een wedstrijdenreeks ('competitie') gaat het er tijdens de wedstrijden van E-pupillen hoe langer hoe meer om dat spelers leren samenwerken om de wedstrijd te kunnen winnen.

Het zal daarbij duidelijk zijn dat het resultaat van de wedstrijd daarbij volkomen ondergeschikt is aan leren samen aanvallen, verdedigen en omschakelen.

De centrale opdracht is dan ook dat, vanuit allerlei al dan niet toevallige en onvoorspelbare situaties, E-pupillen steeds weer proberen om door middel van samenspel kansen te creëren en deze kansen proberen te benutten. De spelers van de tegenpartij proberen natuurlijk het tegenovergestelde te bewerkstelligen.

De wedstrijd is hét middel om alle voor E-pupillen relevante voetbalhandelingen op te roepen, te herkennen en te ontwikkelen.

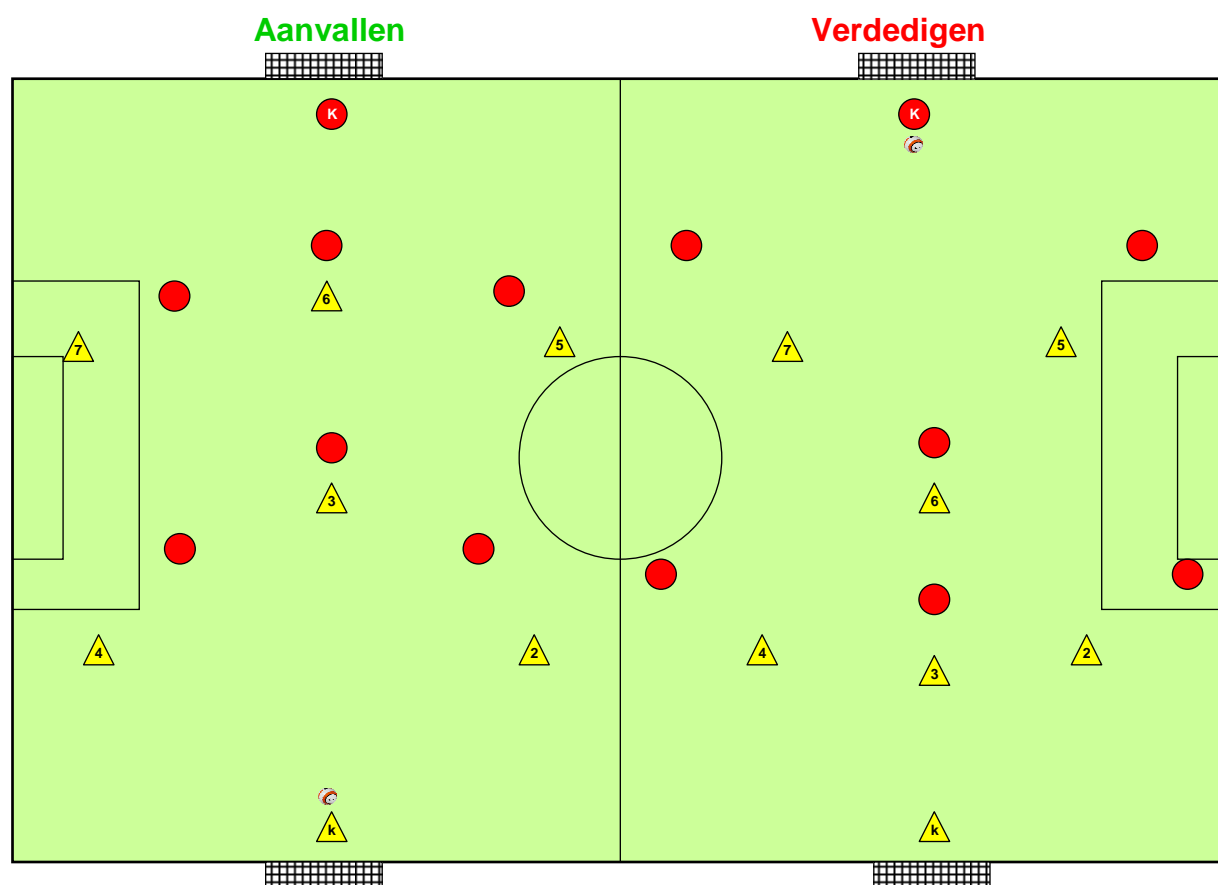


Het spelen van wedstrijden 7 tegen 7 in de F-leeftijd heeft richting en structuur gebracht in het handelen van spelers. De bedoeling van het spel is inmiddels duidelijk, de bal wordt niet meer als weerbarstig ervaren en het spel is doelgerichter geworden. Spelers hebben de eerste stappen gemaakt in het oplossen van spelsituaties en spelregels krijgen steeds meer betekenis.

5.2 Teamorganisatie

Bij E-Pupillen zal hoe langer hoe meer toegegroeid worden naar de eerste contouren van een taak- of rolverdeling van de 7 teamleden. Er zal worden ervaren dat, na de periode van het zogenaamde 'kluitjesvoetbal' in de mini- en F-pupillen, een goede verdeling/opstelling van de spelers over de beschikbare speelruimte meer mogelijkheden geeft om het spel te spelen.

De verdeling van de spelers over het speelveld (de helft van het officiële veld) kan er dan als volgt uitzien.



5.3 Basistaken

Om enig inzicht te hebben welke 'taken' de spelers op de verschillende posities in het team hebben te vervullen, zijn op de volgende pagina de globale 'taakgebieden' nader uitgewerkt per positie. Geen keurslijf, maar meer een referentiekader van waaruit de coach (of coach in wording) enig inzicht in de diverse basistaken kan ontwikkelen.

5.3.1 Basistaken in het aanvallen

	Basistaken binnen de teamfunctie aanvallen
Doelverdediger 1	<ul style="list-style-type: none"> • positie kiezen t.o.v. de verdedigers • voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen • fungeren als centrale opbouwer ('vliegende keep')
Vleugelverdedigers 2, 4	<ul style="list-style-type: none"> • positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken) • aanspelen van de aanvallers • wanneer er ruimte is, zelf de bal naar voren dribbelen / drijven • meedoen met de aanval
Centrale Verdediger 3	<ul style="list-style-type: none"> • positie kiezen (tussen aanvallers en vleugelverdedigers in) • aanspelen van de aanvallers/verdedigers die meedoen in de aanval • wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven • meedoen met de aanval • doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet • positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld lang maken)
Vleugelaanvallers 5,7	<ul style="list-style-type: none"> • met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen (individuele actie) of maatje aanspelen die vrij baan heeft richting doel • zelf voor het doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren) • doelpoging
Centrale aanvaller 6	<ul style="list-style-type: none"> • zo diep mogelijk positie kiezen ('veld zó lang maken, dat je nog net met een pass bereikbaar bent') • doelpogingen (individuele acties of via combinaties met maatjes) • doelgericht zijn

5.3.2 Basistaken in het verdedigen

	Basistaken binnen de teamfunctie verdedigen
Doelverdediger 1	<ul style="list-style-type: none"> • doelpunten voorkomen • positie kiezen t.o.v. de bal, tegenstander(s) en medespeler(s)
Vleugelverdedigers 2,4	<ul style="list-style-type: none"> • 'NIET LATEN UITSPELEN' voorkomen van doelpunten • dekken van de aanvallers van de tegenpartij • teammaatjes helpen (rugdekking) • bal afpakken
Centrale verdediger 3	<ul style="list-style-type: none"> • 'NIET LATEN UITSPELEN' voorkomen van doelpunten • dekken centrum aanvaller • teammaatjes helpen (rugdekking) • veld klein maken • bal afpakken
Vleugelaanvallers 5,7	<ul style="list-style-type: none"> • 'storen' van de opbouw van de tegenstander(s) • bal afpakken • teammaatjes helpen (rugdekking) • veld klein maken • 'NIET LATEN UITSPELEN'
Centrale aanvaller 6	<ul style="list-style-type: none"> • dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij • 'storen' van de opbouw van de tegenstander(s), voorkomen dieptepass • bal afpakken • teammaatjes helpen (rugdekking) • veld klein maken • 'NIET LATEN UITSPELEN'

5.4 Coachen van de wedstrijd

5.4.1 De plaats van de wedstrijd

De wedstrijd. Daar gaat het eigenlijk allemaal om. Daar moet alles bij elkaar komen, daar wordt naar gekeken. In de wedstrijd wordt duidelijk hoe iedereen ervoor staat. Wat wordt reeds wel, wat nog niet beheerst, wie heeft aanleg voor wat en wat beheerst iemand helemaal (nog) niet.

Op basis van de gespeelde wedstrijden komt de trainer-coach tot een doelstelling voor de training, daarnaast is de wedstrijd het meetpunt om te bepalen in hoeverre individuele spelers en het team progressie hebben gemaakt.

5.4.2 Het lezen van voetballen – het team

Tijdens een wedstrijd doen zich vele situaties voor. Het is best lastig voor een trainer-coach om na een wedstrijd een duidelijk beeld te geven van wat er goed en minder goed ging bij het team. Om dat op te sporen kunnen de onderstaande schema's een belangrijk hulpmiddel zijn om het aanvallen en verdedigen te "lezen".

Beoordelingsschema van teamfuncties en -taken				
Teamfunctie	Teamtaken	Speelveldgedeelte	Resultaat uitvoering	Kwalificatie
Aanvallen	Opbouwen	eigen helft dichtbij het eigen doel	Creëert scoringskans	uitstekend
			Opbouw gaat over naar helft tegenpartij	goed
			Houdt balbezit op eigen helft / dichtbij eigen doel	voldoende
			Lijdt balverlies	onvoldoende
	Opbouwen	helft tegenpartij dichtbij doel tegenpartij	Scoort	uitstekend
			Creëert scoringskans	goed
			Houdt balbezit op helft tegenpartij / dichtbij doel tegenpartij	voldoende
			Lijdt balverlies	onvoldoende
	Scoren		Scoort	uitstekend
			Scoort niet	onvoldoende

Beoordelingsschema van teamfuncties en -taken			
Teamfunctie	Teamtaken Speelveldgedeelte	Resultaat uitvoering	Kwalificatie
Verdedigen	Storen helpt tegenpartij dichtbij doel tegenpartij	Verovert / onderschept de bal	uitstekend
		Voorkomt dieptespel	goed
		Moet tegenpartij op eigen helft toelaten maar wordt niet uitgespeeld	voldoende
		Laat tegenpartij toe scoringskans te creëren	onvoldoende
	Storen eigen helft dichtbij eigen doel	Verovert/ onderschept de bal	uitstekend
		Moet tegenpartij op eigen helft toelaten maar controleert opbouw tegenpartij / houdt druk	goed
		Wordt regelmatig uit positie gespeeld zodat scoringskansen voor tegenpartij ontstaan	voldoende
		Kan scoren niet voorkomen	onvoldoende
	Voorkomen van scoren	Voorkomt scoren	uitstekend
		Tegenpartij scoort	onvoldoende

De bedoeling van de wedstrijd is natuurlijk meer doelpunten maken dan de tegenpartij; winnen. In de wedstrijd heb je dan een team dat de bal heeft en een team dat de bal niet heeft. Het team met de bal zal moeten aanvallen om de bedoeling (doelpunten maken) te realiseren. Het andere team (de tegenpartij) tracht dit te voorkomen door te verdedigen.

5.4.3 Het lezen van voetballen – de individuele speler(s)

Als het verdedigen en/of aanvallen niet het gewenste effect heeft (creëren van kansen en maken van doelpunten tegenover het voorkomen van het creëren van kansen en voorkomen van maken van doelpunten), moet je kijken waar dat aan ligt. Tijdens het aanvallen kan het zo zijn dat (bepaalde) spelers de handelingen die horen bij opbouwen en scoren onvoldoende goed uitvoeren, bijvoorbeeld: aannemen, passen, vrijlopen etc. of dat in de samenwerking / afstemming dingen verkeerd gaan. Hetzelfde geldt voor het verdedigen. Het gaat dan om de handelingen die plaatsvinden bij het verstoren van de opbouw en het voorkomen van het scoren, bijvoorbeeld: blokken van de bal, geven van dekking etc. Ook hierbij kunnen dingen in de samenwerking / afstemming verkeerd gaan.

Om het handelen van de individuele spelers in beeld te brengen kan gebruik gemaakt worden van de onderstaande schema's. Deze schema's worden binnen de KNVB ook gebruikt om talentvolle E-pupillen in beeld te brengen / te scouten.

Aanvallen: (opbouwen en scoren)

Uitstekend: handeling leidt tot doelpunt

Goed of uitstekend (afhankelijk van situatie): handeling leidt tot scoringskans

Voldoende: handeling leidt tot balbezit houden

Onvoldoende: handeling leidt tot balverlies

NB: beoordelingen zijn een gemiddelde van een aantal wedstrijden in een bepaalde periode

	U	G	V	O	Toelichting
Is in staat individueel de bal te behouden <u>handelingen:</u> aan- en meenemen, dribbelen, passen, passeren, afschermen					
Is in staat de bal te behouden d.m.v. samenspel <u>handelingen:</u> passen, bal afschermen, aan- en meenemen, vrijlopen om aanspeelbaar te zijn, weglopen om ruimte te maken					
Komt in scoringspositie en scoort <u>handelingen:</u> dribbelen, passeren, schieten, koppen, vrijlopen, positiekiezen voor het doel					
Creëert scoringskansen voor anderen <u>handelingen:</u> (diepte)pass, steekpass, voorzet, kaats, weglopen om ruimte te creëren					
Totaalbeeld aanvallen:					

Verdedigen: (storen / doelpunten voorkomen)

Uitstekend: handeling leidt tot balverovering
Goed of uitstekend (afhankelijk van situatie): handeling leidt tot voorkomen doelpunt
Voldoende: handeling leidt tot ophouden van de aanval
Onvoldoende: doet geen handeling / handeling leidt tot scoringskans of een doelpunt voor de tegenpartij

	U	G	V	O	Toelichting
Helpt mee met het storen van de opbouw van tegenpartij <u>handelingen:</u> druk zetten op de bal, op de bal jagen veld klein maken, positie kiezen tussen tegenstander - bal en doel, de tegenstander ophouden, dieptepass voorkomen					
Verovert de bal <u>handelingen:</u> pass onderscheppen, sliding maken of tackelen, blokken, bal afpakken, meelopen met de balbezitter					
Voorkomt doelpunten <u>handelingen:</u> pass onderscheppen, sliding maken of tackelen, blokken, bal afpakken, , meelopen met de balbezitter					
Totaalbeeld verdedigen:					

Omschakelen(naar aanvallen / naar verdedigen)

	U	G	V	O	Toelichting
Is zo snel mogelijk weer betrokken bij de nieuwe situatie <i>Balverovering:</i> <u>handelingen:</u> pass naar voren, vrijlopen, bal houden <i>Balverlies:</i> <u>handelingen:</u> bal terugveroveren door voorkomen dieptepass, snel tussen de bal en eigen doel positie kiezen, direct naar balbezitter en bal proberen te heroveren					
Totaalbeeld omschakelen:					

5.4.4 Het coachen tijdens de wedstrijd

Op basis van het lezen van de wedstrijd (op teamniveau en op het niveau van de individuele speler(s)) zal de trainer-coach voorafgaand, tijdens en na afloop van de wedstrijd de spelers gaan beïnvloeden.

Tijdens een wedstrijd gaat er van alles mis. Daarnaast gaat er natuurlijk ook heel veel goed. Dat moeten we dan ook niet vergeten als we het hebben over het coachen tijdens wedstrijden. Als we spelers beter willen leren voetballen zijn we snel geneigd om ons alleen te richten op het negatieve. Het spelers met plezier beter leren voetballen, betekent dat jij je als trainer-coach richt op dat wat er goed en minder goed gaat bij een speler. Uiteindelijk gaat het erom elke speler met plezier beter te leren voetballen. Complimenten geven is daarbij een belangrijk middel.

Op welke momenten en op welke manieren kun je spelers voor, tijdens en na wedstrijden beïnvloeden?

Je hebt natuurlijk de mogelijkheid om een voor-, rust- en nabespreking te houden en om tijdens het spel coachopmerkingen te maken. Je maakt een opstelling en kan spelers wisselen. Dus mogelijkheden genoeg!

Moet je dan vanaf het moment dat de spelers in de kleedkamer zitten tot het moment dat ze onder de douche gaan op ze inpraten?

Laat één ding duidelijk zijn: de spelers komen om te voetballen en niet om naar de trainer te luisteren. Alles wat jij rondom of tijdens de wedstrijd doet en/of zegt moet dus gericht zijn op het beter (leren) voetballen van deze spelers. Het is dan een voorwaarde dat spelers begrijpen wat je bedoelt en er daadwerkelijk wat mee kunnen doen tijdens de wedstrijd.

Wat een trainer doet en zegt voor, tijdens en na de wedstrijd is gebaseerd op wat hij heeft gezien (tijdens een eerdere wedstrijd en/of de wedstrijd die wordt gespeeld). Daarbij is het van belang dat je uit de talloze situaties die zich voordoen de belangrijkste voetbalproblemen kunt halen. Op basis van kennis van de beginsituatie van de spelers en hetgeen je als trainer-coach tijdens (een deel van) de wedstrijd hebt geobserveerd kom je als trainer-coach tot een aantal aandachtspunten. Deze aandachtspunten staan centraal tijdens de bespreking(en) en het maken van coachopmerkingen. Dit betekent: niet over alles wat zeggen en van de hak op de tak springen, maar je beperken en de structuur van voetballen (aanvallen en verdedigen) gebruiken als kader.



Wat je doet of zegt moet daarbij natuurlijk aansluiten op het niveau en de belevingswereld van de spelers. Daarom zal je tegen een F-pupil andere dingen zeggen dan tegen een speler van de D-pupillen. Een F-speler zal je meer aanspreken op hoe hij baas over de bal kan worden en bij een D-speler heb je het al meer over zijn taak binnen het elftal en het samenwerken met andere spelers. De coach-doelstelling zal dus tijdens een wedstrijd verschillend zijn.

Ook de manier en het moment waarop spelers worden benaderd, zal verschillend zijn. Een F-speler zal vooral worden aangesproken op een situatie die zich recent heeft voorgedaan en bij een D-speler kan ook gesproken worden over vorige week. Ook het taalgebruik zal daarin verschillen.

Het effect is natuurlijk de graadmeter om te bepalen of het zinvol is wat je doet of zegt. Zie je tijdens een wedstrijd dat een speler/ het team zich (heeft) verbeterd na iets wat je hebt gedaan of gezegd? Wordt het aanvallen of verdedigen echt beter na een gemaakte coachopmerking?

Het is natuurlijk wel de speler die de keuzes maakt in het veld en niet de trainer die in het veld staat en kiest. Daarvoor is voetballen een te onvoorspelbaar spel. De trainer moet de speler slechts willen helpen bij het maken van die keuzes.

In de praktijk zie je wel eens dat een speler, na goedbedoelde coachopmerkingen, slechter gaat voetballen en kwaad reageert op de schreeuwende trainer. Het is dus goed om bij de speler(s) te toetsen of één en ander duidelijk overkomt. Bij dit alles speelt de (culturele) achtergrond van een speler ook een rol. Er zijn (regelmatig) momenten waarbij de trainer juist zijn mond moet houden. Het spel is er voor de spelers en niet voor de trainer. Zij zijn de hoofdrolspelers, dat moeten we niet vergeten!

6 Doelstellingen voor een training

6.1 Inleiding

Op basis van het observeren van een groot aantal wedstrijden van E-pupillen op diverse niveau in Nederland is de KNVB tot de conclusie gekomen dat er in het aanvallen en in het verdedigen 4 veel voorkomen voetbalproblemen zijn te onderscheiden.

Op basis van deze voetbalproblemen zijn er doelstellingen te formuleren en is te benoemen welke voetbalhandelingen spelers moeten ontwikkelen om zich binnen de gekozen doelstelling te ontwikkelen.

Daarbij is tevens in 6.2 (voor het aanvallen) en 6.3 (voor het verdedigen) aangegeven welke oefenvormen geschikt zijn om deze voetbalhandelingen te ontwikkelen.

In hoofdstuk 8 zijn de verschillende trainingsvormen verder uitgewerkt.

6.2 Aanvallen

Groep 1 – Teamfunctie: Aanvallen - Teamtaak: Opbouwen

Mijn team leidt in de opbouw vaak en snel balverlies

Het verbeteren van het positie spel in de opbouw
passen, aannemen, positie kiezen en vrijlopen

4 tegen 4 met 4 doeltjes vorm 1.1	
vereenvoudigingen	
vormen richting doel / lijn	positie spelen
4 tegen 3 met 4 kleine doeltjes vorm 1.2	5 tegen 3 positie spel vorm 1.5
	5 tegen 2 positie spel vorm 1.6
3 tegen 2 met 4 kleine doeltjes vorm 1.3	4 tegen 2 positie spel vorm 1.7
2 tegen 1 met 3 doeltjes (smal veld) vorm 1.4	

Groep 2 – Teamfunctie: Aanvallen - Teamtaak: Opbouwen

Mijn team speelt in de opbouw de bal zelden goed en op het juiste moment diep. Hierdoor creëert mijn team (te) weinig kansen.

Het verbeteren van het op de juiste momenten diep spelen in de opbouw om van daaruit kansen te creëren.

passen, aannemen, dribbelen, positie kiezen en vrijlopen

4 tegen 4 lang smal veld 2 kleine doeltjes vorm 2.1	
vereenvoudigingen	
vormen richting grote doel / klein doeltje	
4 tegen 3 3 tegen 2 → 1 tegen 1 → 4 tegen 3 smal veld met klein doeltjes vorm 2.3	4(+k) tegen 3 (+k) 3 tegen 2 → 1 tegen 1 → 4 tegen 3 smal veld met grote doelen vorm 2.2
3 tegen 2 2 tegen 1 → 1 tegen 1 → 3 tegen 2 smal veld met kleine doeltjes vorm 2.5	3(+k) tegen 2 (+k) 2 tegen 1 → 1 tegen 1 → 3 tegen 2 smal veld met grote doelen vorm 2.4

Groep 3 – Teamfunctie: Aanvallen - Teamtaak: Opbouwen

Mijn spelers komen tijdens het opbouwen regelmatig in een één tegen één situatie, maar komen hun directe tegenstander zelden voorbij en leiden vaak balverlies.

Het verbeteren van het uitspelen van de één tegen één situatie om zodoende kansen te creëren.

aannemen, dribbelen, passen, positie kiezen en vrijlopen

4 tegen 4 lijnvoetbal vorm 3.1	
vereenvoudigingen	
4 tegen 3 lijnvoetbal vorm 3.2	
2 tegen 2 lijnvoetbal vorm 3.4	2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen vorm 3.3
1 tegen 1 lijnvoetbal vorm 3.6	1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van voren vorm 3.5
1 tegen 1 met 4 doeltjes vorm 3.7	1 tegen 1 (+k) met grote doelen tegenstander van opzij vorm 3.8

groep 4 – Teamfunctie: Aanvallen - Teamtaak: Scoren

Mijn team creëert voldoende kansen alleen worden deze kansen te weinig benut.

Het verbeteren van het scoren (het benutten van de kansen)
aannemen, dribbelen, schieten, passen, positie kiezen en vrijlopen

4 (+k) tegen 4 (+k) met 2 grote doelen vorm 4.1
vereenvoudigingen
4 (+k) tegen 3 (+k) grote doelen vorm 4.2
3 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen vorm 4.3
2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen vorm 4.4
2 (+k) tegen 1(+k) grote doelen vorm 4.5
1 tegen 1 (+k) tegenstander van voren grote doelen vorm 4.6
1 tegen 1 (+k) tegenstander van opzij grote doelen vorm 4.7

6.3 Verdedigen

Groep 1 – Teamfunctie: Verdedigen - Teamtaak: Storen

Mijn team is zelden in staat om de opbouw van de tegenpartij goed te storen, de tegenpartij creëert veel kansen en mijn team verovert zelden de bal.

Het verbeteren van het storen van de opbouw van de tegenpartij en het op de juiste momenten veroveren van de bal.

ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking

4 tegen 4 met 4 doeltjes vorm 1.1	
vereenvoudigingen	
vormen richting doel / lijn	positiespelen
4 tegen 3 met 4 kleine doeltjes vorm 1.2	5 tegen 3 positiespel vorm 1.5
3 tegen 2 met 4 kleine doeltjes vorm 1.3	4 tegen 2 positiespel vorm 1.7

Groep 2 – Teamfunctie: Verdedigen - Teamtaak: Storen

De tegenpartij creëert vaak kansen doordat mijn team onvoldoende in staat is om dieptespel in de opbouw van de tegenpartij te voorkomen en onvoldoende verdedigt nadat de bal diep is gespeeld.

Het verbeteren van het voorkomen van dieptespel in de opbouw van de tegenpartij en het beter verdedigen nadat de bal door de tegenpartij is diep gespeeld.

ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking, tegenhouden van de bal

4 tegen 4 lang smal veld vorm 2.1	
vereenvoudigingen	
vormen richting grote doel / klein doeltje	
4 tegen 3 3 tegen 2 → 1 tegen 1 → 4 tegen 3 smal veld met klein doeltjes vorm 2.3	4 tegen 3 3 tegen 2 → 1 tegen 1 → 4 tegen 3 smal veld met grote doelen vorm 2.2

Groep 3 – Teamfunctie: Verdedigen - Teamtaak: Storen

Mijn spelers worden in de één tegen één situatie vaak makkelijk uitgespeeld en veroveren zelden de bal waardoor de tegenpartij kansen creëert.

Het verbeteren het verdedigen in de één tegen één situatie en het op de juiste momenten veroveren van de bal.

ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking

4 tegen 4 met 2 lijnvoetbal vorm 3.1	
vereenvoudigingen	
4 tegen 3 lijnvoetbal vorm 3.2	
2 tegen 2 lijnvoetbal vorm 3.4	2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen vorm 3.3
1 tegen 1 lijnvoetbal vorm 3.6	1 tegen 1 (+k) tegenstander van voren richting groot doel vorm 3.5
1 tegen 1 met 4 doeltjes vorm 3.7	

Groep 4 – Teamfunctie: Verdedigen - Teamtaak: Doelpunten voorkomen

De tegenpartij creëert veel kansen en maakt makkelijk doelpunten.

Het verbeteren van storen van de opbouw van de tegenpartij en het voorkomen van doelpunten.

ruimte klein maken, druk zetten op de bal, duel om de bal / veroveren, kort dekken, rug- en ruimtedekking, tegenhouden van de bal

4 (+k) tegen 4 (+k) met 2 grote doelen vorm 4.1	
vereenvoudigingen	
4 (+k) tegen 3 (+k) grote doelen vorm 4.2	
3 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen vorm 4.3	
2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen vorm 4.4	
1 tegen 1 (+k) tegenstander van voren grote doelen vorm 4.6	
1 tegen 1 (+k) tegenstander van opzij grote doelen vorm 4.7	

6.4 Omschakelen

Voor E-pupillen is het niet relevant om al specifiek te gaan trainen op het beter / sneller omschakelen. Spelers moeten in deze fase van hun ontwikkeling eerst leren hoe ze samen kunnen aanvallen en verdedigen. Natuurlijk is het in de trainingsvormen wel zo dat het spel niet is afgelopen wanneer de bal wordt verloren of wordt veroverd. Wanneer bijvoorbeeld in het training het verbeteren van het opbouwen centraal staat, kan dit alleen worden verbeterd wanneer de tegenpartij / het andere team bereid is goed te storen. Deze spelers zullen alleen gemotiveerd zijn en blijven wanneer zij na het veroveren van de bal kunnen scoren (beide teams zijn dan bezig met omschakelen).

7 De training – planning, organisatie en opbouw

7.1 Inleiding

Het basisidee is dat kinderen leren door de zin, de bedoeling van het spel te ontdekken. De trainer-coach helpt kinderen de zin te ontdekken, te herkennen.

Om het voetballeerproces te ontwikkelen zal het spel tijdens trainingen vereenvoudigd moeten worden en wel zodanig dat de karakteristieken van het voetballen behouden blijven:

- Twee partijen die beiden kunnen scoren
 - Wat moeten we doen als we de bal hebben
 - Wat moeten we doen als de tegenpartij de bal heeft
- De structuur van het spel (richting en regels)

De door de KNVB ontwikkelde basisvormen (zie hoofdstuk 6 en 8) zijn om het voetballen te leren belangrijke middelen. Basisvormen zijn een afspiegeling van de echte wedstrijd. Spelers krijgen te maken met tegenstanders, medespelers, doelen, afgebakende ruimte, regels en keuzemogelijkheden om de voetbalsituatie op te lossen.

Door het veelvuldig spelen van kleine partijtjes en allerlei afgeleide spelvormen worden alle voetbalhandelingen die nodig zijn om het spel te kunnen spelen en de juiste keuzes te kunnen maken, ontwikkeld in echte voetbalsituaties.

7.2 Eisen waaraan elke trainingsvorm moet voldoen.

De visie van de KNVB op het leren voetballen is vertaald naar een aantal eisen waaraan elke trainingsvorm zou moeten voldoen:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Voetbaleigen bedoelingen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ spelen om te winnen ➤ doelpunten maken/voorkomen ➤ opbouwen tot.../samenwerken om... ➤ doelgerichtheid ➤ snelle omschakeling van aanvallen naar verdedigen en omgekeerd |
| 2. Veel herhalingen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ veel beurten / genoeg prikkels ➤ geen lange wachttijden ➤ goed planning, organisatie ➤ voldoende ballen/materiaal |
| 3. Rekening houden met de groep | <ul style="list-style-type: none"> ➤ leeftijd ➤ vaardigheid / niveau / kwaliteit ➤ beleving (top of gemiddeld) <p>Let op arbeid-rust verhouding!</p> |
| 4. Juiste coaching (beïnvloeding) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ spelbedoeling verduidelijken ➤ spelers beïnvloeden/laten leren door: <ul style="list-style-type: none"> • ingrijpen/stopzetten, • vragen stellen & oplossingen laten aandragen, • aanwijzingen geven, • voorbeeld geven / (laten) voordoen. ➤ moeilijker of makkelijker maken |

7.3 Periodiseren

Wil je als trainer-coach het aanvallen, verdedigen en omschakelen van je spelers structureel verbeteren dan start elk trainingsmoment met een duidelijke doelstelling die past bij de beginsituatie van het team. De (mogelijke) doelstelling die passen bij E-pupillen zijn in het voorgaande hoofdstuk verder uitgewerkt.

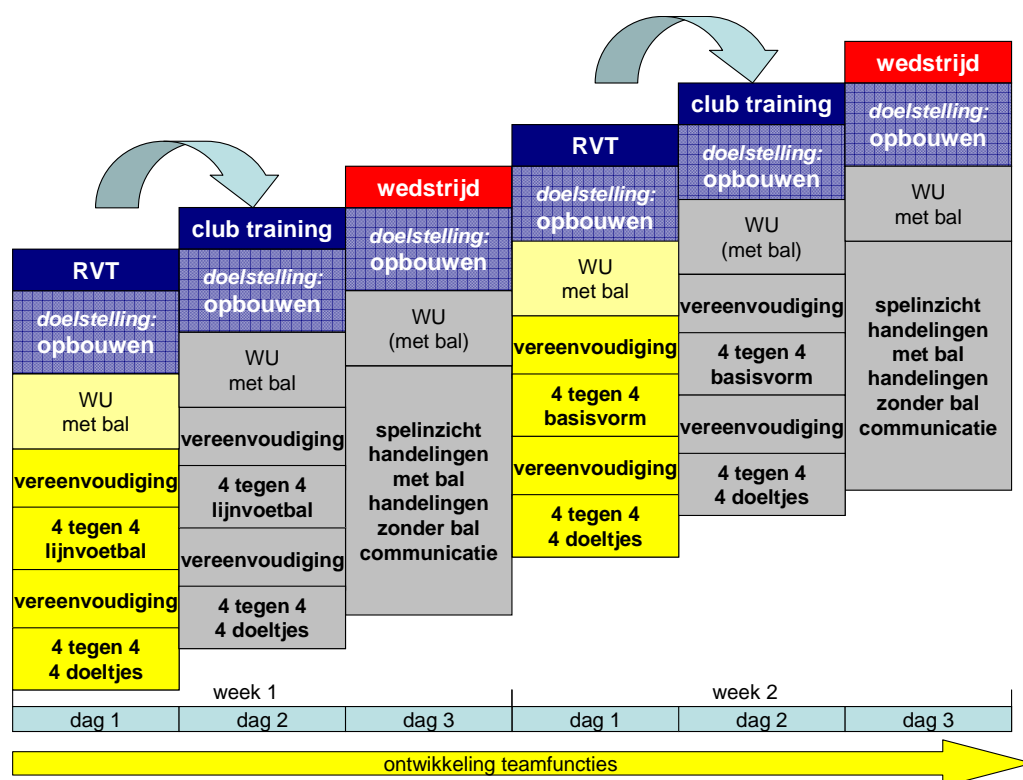
Op basis van het doel van de training maakt de trainer-coach een keuze voor een bepaalde opbouw van een training en kiest hij/zij voor bepaalde oefenvormen. In de praktijk zal blijken dat één trainingsmoment om een bepaald aspect van het spel te verbeteren vaak onvoldoende is om resultaat te boeken.

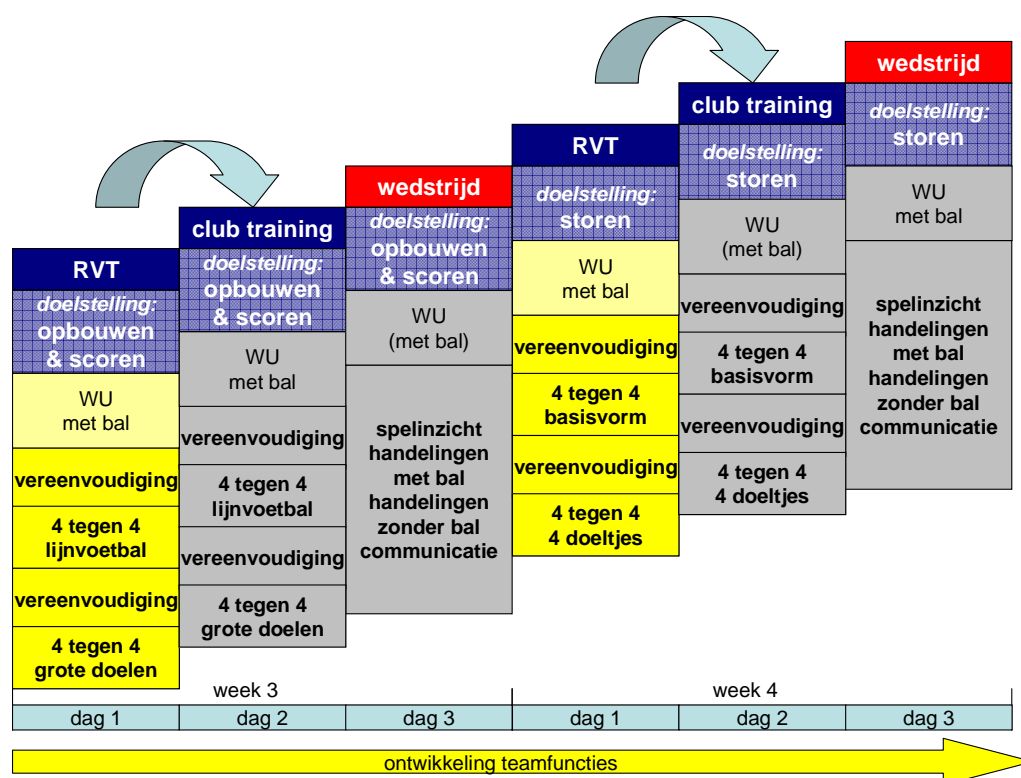
Om een bepaald aspect van het spel structureel te verbeteren zal de trainer-coach vaak meerdere beïnvloedingsmomenten nodig hebben.

Dit vraagt een planmatige aanpak. Het planmatig beïnvloeden van het aanvallen, verdedigen (en omschakelen) tijdens wedstrijden en trainingen wordt periodiseren genoemd.

Het uiteindelijke doel van deze planmatige aanpak moet zijn dat E-pupillen structureel beter zijn gaan handelen in aanvallen, verdedigen (en omschakelen).

7.3.1 Voorbeeld uitwerking periodiseren E-pupillen





Voor de spelers die deelnemen aan de KNVB Regionale Voetbaltrainingen (RVT) geldt dat zij gedurende de periode van september t/m december één keer per week een regionale trainingsactiviteit hebben en daarnaast mogelijk nog één of meerdere trainingen en een wedstrijd bij de eigen club.

In de meest ideale situatie is er een samenhang tussen hetgeen de speler krijgt aangereikt tijdens de RVT en de activiteiten bij de eigen club. Vandaar dat naast het direct beïnvloeden van de speler ook het beïnvloeden van het kader bij de clubs een belangrijk pijler is van de RVT.

7.4 Opbouw van een training voor E-pupillen

De trainer-coaches die actief zijn tijdens de RVT bepalen met elkaar het accent / de accenten die centraal staan in het leren voetballen tijdens de komende training. Op basis van de gekozen doelstelling(en) en de beginsituatie van de groep worden trainingsvormen gekozen.

Het voorstel is dat de training voor de E-pupillen tijdens de RVT ongeveer 75 minuten duurt en de volgende opbouw kent:

	algemeen	de spelers	de coach
WU met bal	spelers in de sfeer brengen van de training	spelenderwijs oefenen van handelingen met en zonder bal die passen bij het gekozen accent voor de training	<ul style="list-style-type: none"> - korte inleiding van de training en zo snel mogelijk beginnen - voorbeeld geven / laten voordoen - zorg dat elke speler voldoende aandacht krijgt
oefenen	op basis van de doelstelling van de training wordt een keuze gemaakt om een vereenvoudiging van 4 tegen 4 te spelen die past bij de gekozen doelstelling en beginsituatie	spelers moeten vaak in een spelsituatie komen waarin de doelstelling getraind kan worden hierbij moet het kunnen lukken, maar ook mislukken	<ul style="list-style-type: none"> - uitleggen van de bedoeling van de oefenvorm (kort) - praatje, plaatje, daadje - checken of spelers de bedoeling begrijpen - en of de oefenvorm past bij de beginsituatie - evt. moeilijker / makkelijker maken - spelers beïnvloeden / laten leren door: <ul style="list-style-type: none"> • ingrijpen/stopzetten, • vragen stellen & oplossingen laten aandragen, • aanwijzigingen geven, • voorbeeld geven / (laten) voordoen. eventueel moeilijker of makkelijker maken
toepassen in een partijspel 4 tegen 4	Controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een in het partijspel 4 tegen 4 (onder meer druk). Is de doelstelling bereikt? begeleidend coachen van de spelers in het partijspel	toepassen van hetgeen is geleerd tijdens oefenen leren omgaan met een situatie die dichterbij de wedstrijd is	<ul style="list-style-type: none"> - uitleggen van de bedoeling en indelen van de teams - checken of spelers de bedoeling begrijpen - eventueel aanpassen van de ruimte (groter / kleiner) - begeleidend coachen

	algemeen	de spelers	de coach
oefenen	op basis van de doelstelling van de training wordt een keuze gemaakt om een vereenvoudiging van 4 tegen 4 te spelen die past bij de gekozen doelstelling en beginsituatie	spelers moeten vaak in een spelsituatie komen waarin de doelstelling getraind kan worden hierbij moet het kunnen lukken, maar ook mislukken	<ul style="list-style-type: none"> - uitleggen van de bedoeling van de oefenvorm (kort) - praatje, plaatje, daadje - checken of spelers de bedoeling begrijpen - en of de oefenvorm past bij de beginsituatie - evt. moeilijker / makkelijker maken - spelers beïnvloeden / laten leren door: <ul style="list-style-type: none"> • ingrijpen/stopzetten, • vragen stellen & oplossingen laten aandragen, • aanwijzingen geven, • voorbeeld geven / (laten) voordoen. eventueel moeilijker of makkelijker maken
toepassen in een partijspel 4 tegen 4	<p>Controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een in het partijspel 4 tegen 4 (onder meer druk). Is de doelstelling bereikt?</p> <p>begeleidend coachen van de spelers in het partijspel</p>	<p>toepassen van hetgeen is geleerd tijdens oefenen</p> <p>leren omgaan met een situatie die dicht bij de wedstrijd is</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uitleggen van de bedoeling en indelen van de teams - checken of spelers de bedoeling begrijpen - eventueel aanpassen van de ruimte (groter / kleiner) - begeleidend coachen

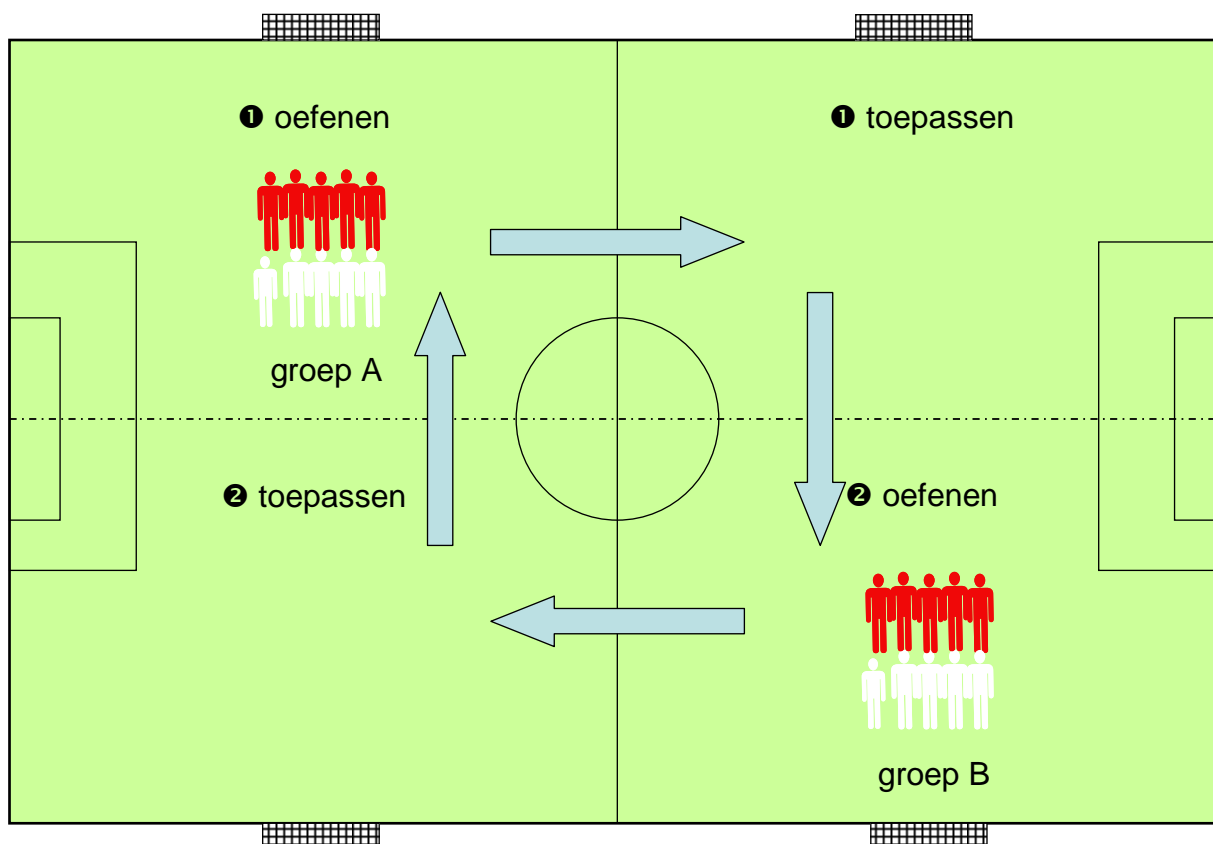
7.5 Organisatie op het veld

Belangrijk voor een soepele organisatie van de training is dat de trainingsvormen zoveel als mogelijk van te voren op het veld zijn uitgezet, zodat tijdens de training weinig tijd verloren gaat met het klaarzetten en veranderen van de organisatie op het veld.

Voor de RVT geldt dat de trainer-coaches een geheel veld tot hun beschikking hebben en dat er per activiteit gemiddeld tussen de 16 en 20 spelers aanwezig zullen zijn.

De organisatie op het veld zou er dan als volgt uit kunnen zien:

veld indeling 16 - 20 spelers



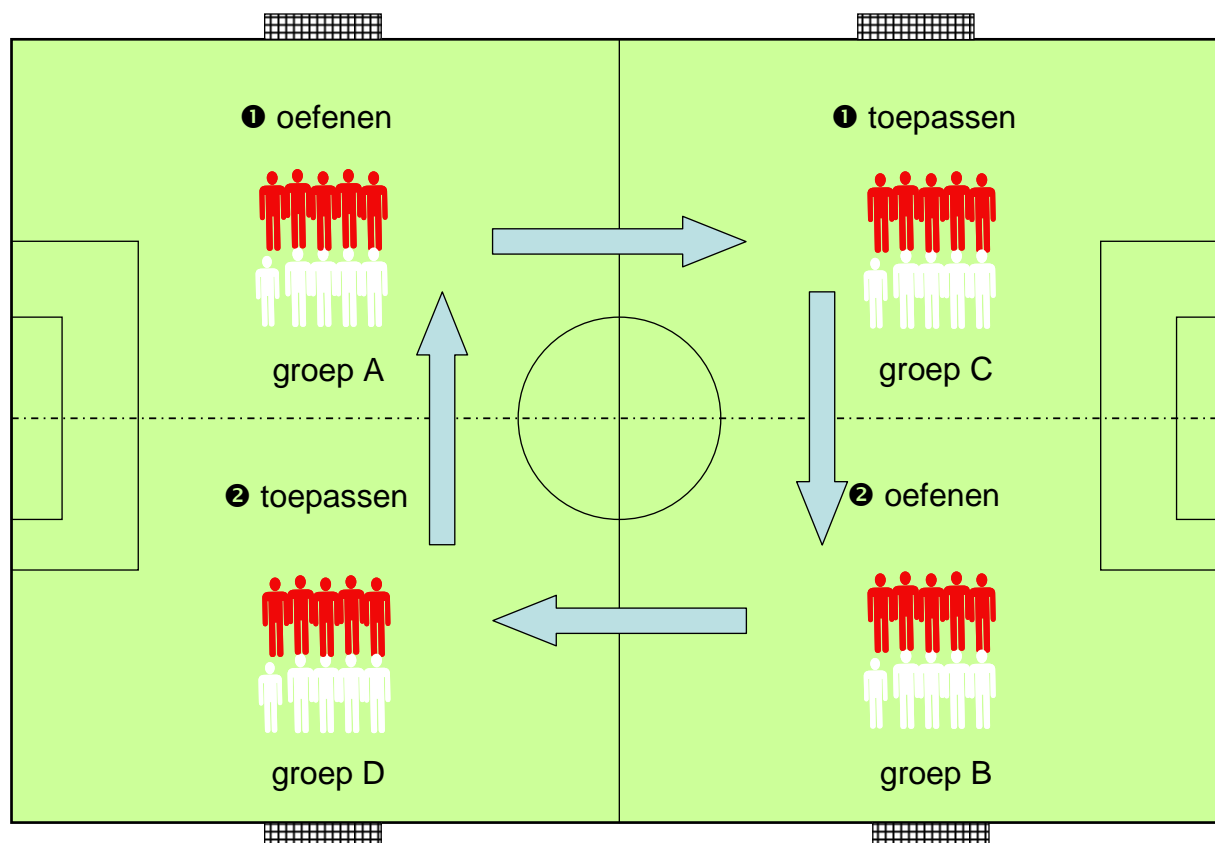
De spelersgroep wordt verdeeld in twee groepen van 8-10 spelers (groep A en B) die:

- ➔ starten met gedurende 15 minuten spelen van een vereenvoudiging van 4 tegen 4 die past bij de doelstelling en het niveau van de groep;
- ➔ daarna wordt het geleerde gedurende 15 minuten toegepast in (een variatie van) 4 tegen 4;
- ➔ vervolgens wordt weer gedurende 15 minuten geoefend in een vereenvoudiging van 4 tegen 4;
- ➔ en uiteindelijk wordt het geleerde gedurende 15 minuten weer toegepast in (een variatie van) 4 tegen 4.

De mogelijkheid bestaat voor de trainer-coach om groep A en groep B naar niveau in te delen.

In de praktijk zou het kunnen voorkomen dat de groep bestaat uit meer dan 20 spelers. De organisatie op basis van 32-40 spelers zou er als volgt uit zien:

veld indeling 32 - 40 spelers



De spelersgroep wordt verdeeld in vier groepen van 8-10 spelers

groep A en groep B:

- starten met gedurende 15 minuten spelen van een vereenvoudiging van 4 tegen 4 die past bij de doelstelling en het niveau van de groep;
- daarna wordt het geleerde gedurende 15 minuten toegepast in (een variatie van) 4 tegen 4;
- vervolgens wordt weer gedurende 15 minuten geoefend in een vereenvoudiging van 4 tegen 4;
- en uiteindelijk wordt het geleerde gedurende 15 minuten weer toegepast in (een variatie van) 4 tegen 4.

groep C en groep D:

- starten met gedurende 15 minuten spelen van (een variatie van) 4 tegen 4;
- op basis van het observeren van de variatie van 4 tegen 4 legt de trainer-coach een aantal accenten binnen een vereenvoudiging van deze 4 tegen 4 vorm;
- vervolgens wordt weer gedurende 15 minuten een (andere) variatie van 4 tegen 4 gespeeld;
- en wordt afgesloten met het op basis van het observeren van deze tweede variatie oefenen van een aantal te verbeteren voetbalhandelingen.

8 Trainingsvormen

Uitdraai van de pdf bestanden / trainingsvormen per groep (zie bijlage).

9 Begeleiden

9.1 Maken van afspraken

Een trainer-coach maakt afspraken met zijn spelers, binnen en buiten de lijnen. Als je aan spelers vraagt wat ze willen bereiken, zullen ze antwoorden, 'doelpunten maken, de wedstrijd winnen'. Dat gaat niet vanzelf. Omdat je met meerdere spelers hebt te maken, moet je afspreken hoe jullie dat gaan doen. Op welke manier gaan de spelers samenwerken als ze de bal hebben en op welke manier als ze de bal niet hebben. Dus: hoe gaan we verdedigen en hoe gaan we aanvallen? Voor het gemak noemen we dit de 'voetbalafspraken'. Als trainer speel je een belangrijke rol in het leerproces van spelers. Bij de jongste jeugd moeten ze eerst ervaren wat dat nu is: samenwerken en samenspelen. Als ze een beeld hebben wat het spelen in een team nu betekent, kan de trainer zich richten op dat waar het om gaat: beter leren aanvallen, verdedigen en omschakelen. Met als uitgangspunt dat de spelers willen winnen en jij wilt dat daarbij alle spelers met plezier beter leren voetballen.

Daarnaast zijn er afspraken die minder gericht zijn op het voetballen, maar wel belangrijk om te maken. Daarbij kun je denken aan afspraken over: op tijd komen, afmelden, douchen etc., maar ook omgangsregels. Bijvoorbeeld hoe spreken we met elkaar; niet schelden, en bij een team met spelers vanuit verschillende culturen spreken we Nederlands met elkaar etc. Zo zijn er nog veel meer voorbeelden te bedenken.

Als je afspraken maakt met spelers is het goed dat je dat samen doet. Het is niet moeilijk om een lijst met regels te maken. We noemen het echter niet voor niks afspraken. Dingen afspreken doe je met elkaar. Het zijn afspraken die noodzakelijk zijn om het doel, het winnen van wedstrijden, te bereiken. Daarom vindt iedereen het ook zinvol om te doen. Daarnaast is het noodzakelijk vanuit het gezichtspunt van de trainer, die ervoor verantwoordelijk is dat ze met elkaar beter leren voetballen. Het betrekken van spelers bij het maken van een lijst van afspraken, zorgt dat ze zich ook aan de afspraken houden.

De leeftijd van een speler heeft invloed op de manier waarop je afspraken maakt en welke afspraken je maakt. Als je de voetbalafspraken onder de loep neemt, is het duidelijk dat die anders zijn voor bijvoorbeeld pupillen dan voor junioren. De manier waarop je afspraken maakt en wie je daarbij betreft, heeft dus te maken met de leeftijd van de spelers. Vanuit het voorbeeld kun je junioren meer aanspreken op het nakomen van afspraken dan pupillen. Pupillen zijn met betrekking tot een aantal zaken, als bijvoorbeeld: het op tijd komen en afmelden, afhankelijk van hun ouders. Daarom is het goed om ouders op de hoogte stellen van en/of te betrekken bij het maken van afspraken. Bij het niet nakomen van afspraken worden dan óók de ouders daarover geïnformeerd en/of op aangesproken.

Natuurlijk zijn er ook momenten dat afspraken niet worden nagekomen. Als dat afspraken zijn over de manier van voetballen dan kun je daar natuurlijk op trainen. Gaat het over andere zaken, als bijvoorbeeld: het met respect omgaan met de scheidsrechter, dan moet de trainer-coach nadenken over de gevolgen van het niet nakomen van de afspraak. Wordt de speler dan gewisseld, misschien zelfs geschorst (door de club)? Of is een goed gesprek met de speler voldoende?

Afspraken zijn geen zaken die voor nu en altijd gelden. De 'voetbalafspraken', maar ook de andere afspraken zullen regelmatig worden bijgesteld of aangepast. Op basis van je ervaringen tijdens trainingen en wedstrijden met spelers en (eventueel de) ouders is het goed om eerder gemaakte afspraken regelmatig te evalueren.

10 Literatuurlijst

Lingen, van Bert, **Het coachen van voetballen – het jeugdvoetballeerproces** – (2008), KNVB Zeist

Tamboer dr. J.W.I. m.m.v. B. van Lingen en R. Verheijen, **Voetbaltheorie: een handelings-theoretische visie op het voetbalspel** (2004), Elsevier, Maarssen

Leerplan E-Pupillen, KNVB Zeist

VOETBAL IS ONS LEVEN

KNVB

Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.

Straat nummer – postcode plaats

Postbus nummer, postcode plaats

Telefoon nummer

Fax nummer

E-mail district@KNVB.nl

Website: www.KNVB.nl

Sponsors en mediapartners:

