

LHC LEERPLAN

JO 10

Versie 2023



1. Inhoud
2. Algemeen
3. Leeftijdscategorie JO10-pupillen
 - 3.1 Algemeen
 - 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie
 - 3.3 Leeftijdskenmerken, JO10-pupillen wie zijn dat ?
 - 3.4 Relatie van leeftijdskenmerken naar coaching
 - 3.5 Ontwikkelingsfasen
 - 3.6 Belangrijkste wedstrijdafspraken
4. Voetbaltechnische doelstellingen – wat willen ze leren?
 - 4.1 Leerdoelen aanvallen
 - 4.2 Leerdoelen Omschakelen
 - 4.3 Leerdoelen Verdedigen
5. Te behandelen thema's
 - 5.1 Technisch
 - 5.2 Conditioneel
 - 5.3 Tactisch
 - 5.4 Mentaal
6. Aandachtspunten trainingen en wedstrijden
7. Aandachtspunten algemeen
8. Trainingen
9. Speelwijze
10. Tactische basisprincipes
11. Teamorganisatie 6 – 6
 - 11.1 Algemeen
 - 11.2 Basistaken binnen de teamorganisatie 6-6
12. Oefenstof



2. Algemeen

De ontwikkeling van de spelers is belangrijker dan het resultaat van het team.

Positief coachen is een absolute must !

Voetbalplezier en zelfvertrouwen zijn cruciaal om een betere jeugdvoetballer te kunnen worden. Door spelers op een positieve manier aan te moedigen en de nadruk te leggen op de dingen die goed gaan, zal het spelplezier en het opleidingsresultaat groter zijn.

Winnen en verliezen

De spelbedoeling van voetbal is helder: meer doelpunten maken dan je tegenstander; winnen. We maken ons soms zorgen over het belang dat trainers, leiders en ouders toedichten aan het resultaat van jeugdwedstrijden. Bij welke ontwikkeling dan ook, hoort het maken van fouten. Door iets niet goed te doen, kan iemand leren hoe hij het wel moet doen. Dat kan er toe leiden dat een wedstrijd wordt verloren. Als de spelers er alles aan gedaan hebben wat binnen hun vermogen ligt, is het prima.

Leren winnen

Winnen wordt wel steeds belangrijker naarmate de opleiding vordert. Mentaliteit is te trainen, bouw in zoveel mogelijk oefenvormen een wedstrijdelement in en verlang altijd maximale inzet, strijd en duelkracht.

Zelfvertrouwen

Een speler met zelfvertrouwen functioneert beter. Laat spelers merken dat je vertrouwen in ze hebt. Laat ze merken dat het helemaal niet erg is als ze fouten maken. Laat merken dat je ze blijft steunen, als ze het maar blijven proberen ! Leer spelers zelfvertrouwen te hebben en te durven voetballen.

Individuele actie

Stimuleer spelers met een individuele actie deze te uit te voeren. Haal de actie er beslist niet uit maar leer de spelers wanneer de actie wel en wanneer die niet te gebruiken. Uiteindelijk gaat het richting JO19-junioren / senioren om het rendement van de actie, wat levert het op. Spelers met een individuele actie maken vaak het verschil, het is een extra wapen dat je prima kunt gebruiken op welke leeftijd en welke positie dan ook.

Leerplan per categorie

Bij het coachen van JO9-pupillen handel je anders dan bij JO19-junioren. Je moet rekening houden met de leeftijdskenmerken van een bepaalde categorie en per categorie lig het accent op andere teamtaken, andere teamfuncties en andere voetbalhandelingen. In de leerplannen wordt dit per categorie verder uitgewerkt. Bij elke categorie horen bepaalde opleidingsdoelstellingen die we willen bereiken.

Als je een team gaat trainen is het noodzakelijk kennis te hebben van het betreffende leerplan!



3. Leeftijdscategorie JO10-pupillen

3.1 Algemeen

E-pupillen hebben de ideale leeftijd om de technische vaardigheden verder te ontwikkelen. Hoe langer hoe meer gaat het om het beheersen van de bal in allerlei situaties. Om het uiteindelijke doel – het winnen van de wedstrijd- te realiseren. De eerste contouren van “teambesef” worden zichtbaar. Spelers raken meer op elkaar betrokken. Ze zien verschillen tussen medespelers, wie kan bepaalde facetten beter, en wie heeft (nog) ergens moeite mee. Kinderen kunnen zich over het algemeen wat langer op hetzelfde onderdeel concentreren.

Doelgerichtheid in het spel en ook in het oefenen, ontwikkelt zich. Samenspel, teamwork krijgt meer betekenis en dat manifesteert zich in meer begrip voor de tegenstander..

Bij de JO10-pupillen komt het besef dat het een teamsport is. Het handelen van de individuele spelers krijgt meer en meer een teambetekenis. Het doelgericht handelen van de individuele speler ontwikkelt zich naar het als team doelgericht handelen. Daar waar de JO7- en JO9-pupillen het handelen uitsluitend op de bal was gericht (“ik en de bal”), gaat het nu hoe langer hoe meer om afstemmen van het handelen van de speler met de bal (passen, dribbelen, schieten, aannemen, enz.) op dat van medespelers zonder bal (vrijlopen, positie kiezen, diepgaan, aanbieden, enz.).

Binnen het opereren in teamverband loopt als rode draad het op een zinvolle wijze organiseren van de spelers op het veld. Wie blijft er meer voor, wie kan het werk op het middenveld aan en wie houdt het achterin in de gaten.

Een teamorganisatie wordt zichtbaar. Om de verdere ontwikkeling van de individuele spelers vorm te geven is een organisatie tussen de verschillende spelers onderling onontbeerlijk.

3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk (vereenvoudigde) voetbalvormen geconfronteerd moeten worden die lijken op de wedstrijdssituatie. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider die de spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen.

Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt, motiveert en corrigeert hij vooral op technische uitvoering.

Een goede JO10-trainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider met een echte voorbeeldfunctie, dan een trainer die vol met tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven en weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren. De ontwikkeling van de spelers is belangrijker dan het resultaat. Een goede JO10-trainer is op de hoogte van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven.

3.3 Leeftijdskenmerken, JO10-pupillen wie zijn dat ?

JO10-pupillen hebben een grote bewegingsdrang. Ze zijn snel afgeleid en kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit, hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten.

Het oefenen van technische vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan voorheen. De technische vaardigheden kunnen verder worden ontwikkeld en elementaire tactische beginselen kunnen worden aangeboden, als de spelers er rijp voor zijn. Onderling zijn er grote verschillen in technische vaardigheid. Het motorisch handelen ontwikkelt zich snel.

De succesbeleving van de JO10-pupillen is puur op de eigen persoon gericht. De JO10-pupillen zijn leergieriger en hebben al een betere coördinatie en meer balgevoel. Ze nemen de dingen bewust op en proberen oefeningen volgens aanwijzingen uit te voeren. JO10-pupillen zijn al beter in staat opdrachten uit te voeren. JO10-pupillen zijn al veel doelgerichter, ze willen scoren ! Ze hebben al veel meer gevoel om samen te spelen en hebben al veel meer inzicht in de bedoelingen van het spel. Ze krijgen langzaam besef van posities en de taken die daarbij horen. Ze ontwikkelen een voorkeur voor bepaalde posities, hebben geldingsdrang en een groter doorzettingsvermogen. Ook zij hebben net als de JO9-pupillen een grote drang tot nabootsen. Ook de meeste van deze spelers leven nog in een fantasiewereld. Er is een groot verschil in vaardigheid tussen JO10 en JO11. De kracht en de duurprestaties nemen toe en ze herstellen snel na een inspanning.

3.4 Relatie van leeftijdskenmerken naar coaching

- positief coachen
- blijven motiveren
- vertel met alle begeleiders hetzelfde verhaal: stem je coaching op elkaar af
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen, niet alles voorkauwen
- ga er bij deze categorie vanuit dat één keer uitleggen niet voldoende is
- simpel woordgebruik. Spreek in de taal van de kinderen bijvoorbeeld: “Ga staan waar je de bal kunt krijgen” is beter dan “Loop vrij”
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training

- individuele aandacht
- stel vragen laat ze meedenken en zelf met antwoorden komen
- tactiek komt slechts beperkt aan bod
- spelen al redelijk plaatsgebonden
- samenspel uit zichzelf al wat beter
- visueel situaties laten herkennen
- ze willen scoren, hou daar rekening mee !
- coachen op technische uitvoering
- ideale leeftijd om veel aandacht te besteden aan de technische uitvoering
- groot verschil in vaardigheid, onderling en tussen JO10 en JO11, hou daar rekening mee

3.5 Ontwikkelingsfases

LHC hanteert drie fases ten aanzien van de ontwikkeling in het jeugdvoetballeerproces:

JO7 – JO9 – JO11 - pupillen : Ontwikkeling basis voetbalvaardigheden

JO13- pupillen en JO15- junioren : Ontwikkeling basis- en teamtaak

JO17-JO19 – junioren en senioren : Ontwikkeling wedstrijd- en resultaatgericht voetballen

Tijdens hun JO7- JO9- JO11-pupillen tijd dienen de kinderen baas te worden over de bal, zodat de bal een middel wordt om spelbedoelingen te realiseren. Hoe langer hoe meer gaat het om het beheersen van de bal in allerlei situaties.

De technische vaardigheden kunnen verder worden ontwikkeld en elementaire tactische beginselen kunnen worden aangeboden, als de spelers er rijp voor zijn.



Coach bij de JO10-pupillen tijdens welke oefening dan ook vooral op de technische uitvoering van de basisvaardigheden (dribbelen, drijven, passen, trappen, aannemen, meenemen enz.) en tweebenige uitvoering.

3.6 Belangrijkste wedstrijdafspraken

Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes waarbij plezier het allerbelangrijkste is !

- coachen doen we vanaf de zijkant, spreek dit ook af met de begeleiding van de tegenstander
- bij spelerstekorten contact opnemen met het jeugdbestuurslid technische zaken
- scheidsrechters mogen niet coachen tijdens het fluiten, een scheidrechter is immers onpartijdig
- ga als trainer-coach / leider zelf niet volledig op in de emoties van de wedstrijd, blijf rustig en sportief, hou het overzicht en analyseer hoe er gevoetbald wordt bij het aanvallen, omschakelen en verdedigen
- bij alle jeugdteams dient het streven van de begeleiding erop gericht te zijn om elke speler van het team ongeveer evenveel speeltijd te geven. Dit betekent dat de begeleiding de wisselbeurten dient te registreren.

De volgende zaken kunnen meespelen bij extra wisselbeurten:

- trainingsopkomst
- trainingsinzet
- niet op tijd
- niet op tijd afmelden
- gedrag

Zie ook document LHC Leidraad Pupillentrainer

4. Voetbaltechnische doelstellingen – wat willen we ze leren ?

Vanuit hun visie op voetbal en de logische structuur van voetbal heeft de KNVB binnen het jeugdvoetballeerproces voor iedere leeftijdscategorie een **hoofddoelstelling** geformuleerd en daarbij behorende aan te leren doelstellingen bij de **teamtaken aanvallen, omschakelen en verdedigen**.

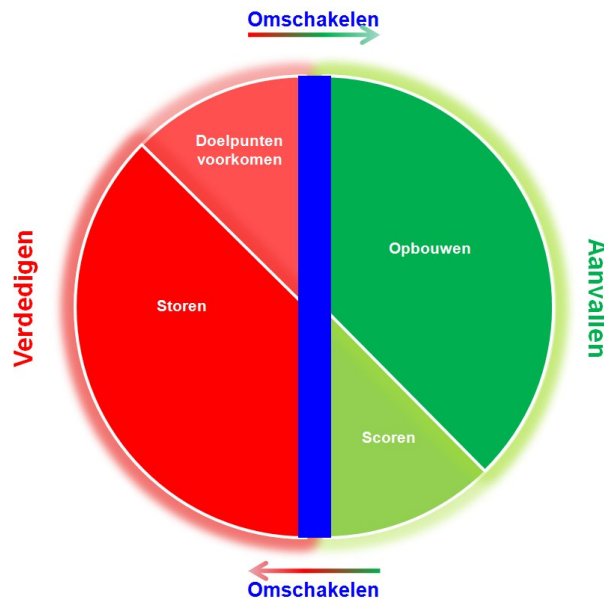
Hoofddoelstelling JO10-pupillen: het leren samen doelgericht te spelen

4.1 Leerdoelen Aanvallen

Bij het leren aanvallen geldt bij de JO10-pupillen dat de bal zo gecontroleerd en snel mogelijk daar gebracht moet worden waar gescoord kan worden. Dit vraagt om een gezamenlijk idee en zinvol handelen van verschillende spelers ten opzichte van elkaar. In de ontwikkeling van aanvallende handelingen voor JO10-pupillen speelt het kiezen van een speler om situaties individueel op te lossen, of samen met medespelers, een voorname rol. Dit is vooral de fase waarin spelers nog volop de gelegenheid moeten krijgen hun individuele handelingen met bal verder te ontwikkelen.

De spelers moeten leren met de voetbalhandelingen bepaalde bedoelingen na te streven zoals doelgericht aanvallen om tot scoren te komen. Het gaat immers uiteindelijk altijd om het

winnen van de wedstrijd = meer doelpunten maken dan de tegenstander. De bal moet naar het doel van de tegenpartij om te kunnen scoren. Doelgericht, rendement en oog voor andere opties worden toetssteen voor de aanvallende handelingen. De uiteindelijke bedoeling is altijd via opbouwen tot scoren te komen. Het gaat hierbij om de eerste stappen in de onderlinge afstemming van handelingen met de bal (dribbelen, passen, schieten, koppen, aannemen, etcetera) en zonder de bal (vrijlopen, diepgaan, aanbieden, terugzakken, etcetera).



Het leren samen doelgericht spelen

Aanvallen

Doelstelling

- Leren om samen op te bouwen om kansen te creëren of de bal te verplaatsen naar de helft van de tegenpartij
- Samen scoren
- Aanvallende voetbalhandelingen zijn meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin
- Handelingen met en zonder bal staan in relatie tot positie, richting, moment en snelheid

Algemene uitgangspunten

- Keuze tussen zelf de oplossing zoeken of gebruik maken van een medespeler
- Meer oog voor spelers in de buurt van de bal
- Leren om de ruimte met elkaar groot te maken (lengte / breedte)
- Leren dat dieptespel gaat voor breedtespel
- Breedtespel en terugspelen zijn voorwaardelijk voor dieptespel
- Bal houden
- Veldbezetting - niet meer allemaal dicht bij elkaar (afstanden)

Dominante voetbalhandelingen

- 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)
- Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstanders)

- Eerste stappen in onderlinge afstemming van voetbalhandelingen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeerbeweging

4.2 Leerdoelen Omschakelen

Tijdens het omschakelmoment moeten de JO10-pupillen leren om zo snel mogelijk weer te gaan aanvallen of te verdedigen. De spelers moeten inzicht krijgen in de verschillende opties en wanneer welke optie toegepast kan worden, of juist niet. Voor alle omschakelmomenten geldt dat er zo snel mogelijk over gegaan moet worden naar de nieuwe situatie. De wedstrijd is hierbij het ultieme hulpmiddel. Tijdens een wedstrijd of partijvorm vinden er continu omschakelmomenten plaats.

Het leren samen doelgericht spelen

Omschakelen

Doelstelling

- Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie (zowel met als zonder bal)

Algemene uitgangspunten

- Leren om snel en doelgericht om te schakelen
- Leren dat iedereen snel is betrokken

Dominante voetbalhandelingen

Moment van balverovering

- Leren om weer direct doelgericht te handelen
- Voor alle overige handelingen; zie aanvallen

Moment van balverlies

- Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren door de dichtstbijzijnde speler(s) - voorkomen dieptepass
- Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen)
- Voor alle overige handelingen; zie verdedigen

4.3 Leerdoelen verdedigen

Het leren samen doelgericht spelen

Verdedigen

Doelstelling

- Leren om samen te storen om kansen van de tegenpartij te voorkomen
- Leren om samen doelpunten te voorkomen
- Verdedigende voetbalhandelingen zijn meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin
- Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie richting, moment en snelheid

Algemene uitgangspunten

- Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen (=teamfunctie) gericht op het voorkomen van doelpunten
- Leren om de ruimte met elkaar klein te maken (lengte / breedte (=knijpen)) / onderlinge afstanden
- Leren om druk op de balbezittende speler te krijgen / houden
- Leren om kort te dekken in de buurt van de bal

Dominante voetbalhandelingen

- Juist inschatten van het handelen van de tegenstander(s) en het handelen van medespeler(s) => dus niet meer iedereen in de buurt van de bal

- Tackelen, de sliding, het blokkeren, het koppen, rugdekking geven, het jagen enz. zijn handelingen die centraal staan

5. Te behandelen thema's

5.1 Technisch

Steeds maar weer HERHALEN in voetbalvormen die de wedstrijd benaderen. Leer de spelers vooral ook HOE, WANNEER WEL en WANNEER NIET een bepaalde voetbalhandeling uit te voeren.

- ✓ ideale leeftijd voor het aanleren van techniek, veel op technische uitvoering coachen
- ✓ tweebenig oefenen
- ✓ veel (vereenvoudigde) voetbalvormen en partijspelen:
 - jongleren, individuele baltechniek
 - dribbelen en drijven met de bal – tweebenig
 - passeren / pingelen
 - passen en trappen (links en rechts, over de grond en door de lucht)
 - aan- en meenemen met diverse delen van het lichaam, kappen – draaien
 - schieten / gericht schieten (mikken)
 - leren samenspelen
 - de juiste verdedigende positie innemen
 - afschermen van de bal
 - de tegenstander een andere richting opdwingen
 - schot blokkeren / tackelen / sliding
 - bal afpakken (wanneer “toehappen”)
 - inwerpen / corner
 - verdedigend / aanvallend koppen
 - schouderduw
 - rugdekking geven
 - aanbieden of wegblijven
 - direct spelen of vasthouden
 - rust en vertrouwen aan de bal
 - opbouwen vanaf de keeper
 - eenvoudige partijspelen 1:1, 2:2, 3:3, 4:4
 - positie spelen 4:1, 3:1, 5:2, 5:3
 - 1-2 combinaties
 - druk zetten – pressie – jagen
 - snel omschakelen
 - positie spel in de opbouw - dieptespel in de opbouw - duel 1:1 aanvallend – scoren
 - storen / veroveren van de bal - voorkomen van dieptespel - duel 1:1 verdedigend - voorkomen scoren

5.2 Conditioneel

Niet van belang voor deze leeftijdscategorie!!!

5.3 Tactisch

- aandacht blijven schenken aan de spelregels

- stap voor stap bijbrengen van de tactische principes (groot – klein maken, diep voor breed, aansluiten – inzakken, knijpen - uitwaaiëren enz.) en de taken per team, linie en positie tijdens het aanvallen omschakelen en verdedigen
- aandacht besteden aan de veldbezetting bij de gekozen teamorganisatie 6 : 6

5.4 Mentaal

- leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).
- wijzen op het belang van samenwerking om uiteindelijk te komen tot het scoren en het voorkomen van doelpunten
- zelfvertrouwen aanleren
- vertrouwen geven
- durven te voetballen

6. Aandachtspunten trainingen en wedstrijden

- Het resultaat van de wedstrijd is volkomen ondergeschikt aan het zo veel en intens mogelijk doelgericht met bal, medespelers, tegenstanders en doel bezig te zijn. Het gaat er tijdens de wedstrijden vooral om dat kinderen zo vaak als mogelijk betrokken zijn bij- en gericht zijn op de bal.
- Verlang wel altijd strijd, inzet en duelkracht en probeer te winnen, uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden. Het doel is het winnen van de wedstrijd en dus meer scoren dan de tegenstander, daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.
- Als trainer het goede voorbeeld geven, afspraken nakomen, actieve en sportieve houding, trainingskleding
- Leer ze de rust aan de bal te bewaren en positiespel te spelen, kan het niet diep dan breed, balbezit, spelen en doorbewegen!
- Vertaal de trainingssituaties naar de wedstrijd!
- Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk, geef hem daarom speelmogelijkheden op een aantal plaatsen in een elftal.
- Bereid de trainingen goed voor en houd rekening met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes.
- Voor de trainingen geldt dat de spelers zich slechts een korte periode (15-20 minuten) op een bepaalde oefening kunnen concentreren. Vandaar dat de training moet bestaan uit verschillende onderdelen, die tussen de 15 en maximaal 20 minuten in beslag nemen.
- 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 al veel beter in staat om aanwijzingen, gericht “op hun lijf”, om te zetten in daden. Tips, zoals “standbeen naast de bal”, “opendraaien na een balaanname” worden beter begrepen. Beter is het om als coach een voorbeeld te geven.
- Ideale leeftijd om veel aandacht te besteden aan de basistechnieken. Alles met de bal, zo veel mogelijk balcontacten, veel beurten, geen wachtrijen en voor iedereen een bal, veel afwisseling in training.

- Leef met de kinderen mee, verplaats je in hun fantasiewereld en speel daarop in (katten en muizen enz.).
- Zeer korte uitleg en zelf voordoen is veel beter dan uitleggen (praatje, plaatje, daadje).
- Coach situatief: hiermee wordt bedoeld dat alle spelers stil blijven staan op de plaats waar ze op dat moment staan als jij stop zegt (freeze). Leg dan kort en bondig uit en dan snel weer door.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen, niet alles voorkauwen, leer ze na te denken over voetbal en laat ze zelf met oplossingen komen, stel vragen.
- Zorg voor veel scoormogelijkheden, laten scoren!
- Speel met een positieve spelbenadering (aanvallen / scoren).
- Het herhalen van oefenvormen is geen enkel probleem, integendeel herhalen vergroot het leereffect.
- Pingelen mag! Een passeeractie is een machtig wapen voor elke speler. Maak overspelen in deze leeftijd niet te belangrijk, dit komt later in het jeugdvoetbal-leerproces nog nadrukkelijk aan de orde.
- Stimuleer en oefen tweebenigheid.
- Speel met weerstanden: veld kleiner/groter, maximaal 2x raken, meer/minder verdedigers
- Begin pas met een instructiegedeelte van een training als alle spelers aandacht voor de trainer hebben.
- Beperk je tot één of twee aandachtspunten, gebruik kernwoorden en realiseer je dat deze informatie in een later stadium weer herhaald moet worden
- Plaats de beste spelers zoveel mogelijk in een centrale of aanvallende rol. Daar leren ze eerder creativiteit ontwikkelen in een kleine ruimte onder grotere weerstand.
- Laat de spelers meehelpen met het klaarzetten en opruimen van de materialen.
- Voetbal is een teamsport. In een team moet iedereen elkaar coachen en helpen. Als ik nu iemand help, helpt die ander mij de volgende keer! Stimuleer de spelers dit te doen.

Zie ook document LHC Leidraad Pupillentrainer

7. Aandachtspunten algemeen

- Straf niet voortdurend, zelden of nooit! Straf heeft vaak een schrikeffect op deze jonge spelers. Regelmatig straffen kan ertoe leiden dat kinderen bang worden van de trainer/leider en daarmee ook het voetballen niet meer leuk vinden. Belonen wat het kind goed doet, is vaak veel effectiever dan straffen wat het kind fout doet. Positief denken en formuleren!
- Motiveer en stimuleer spelers en geef regelmatig complimenten.
- Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kind.
- Gezien de grote verschillen in leeftijden en ervaringen in het voetballen, is het bij JO10-pupillen noodzaak om te streven naar een zo gelijkwaardig mogelijke indeling naar sterkte/kwaliteit in een wedstrijdenreeks (“competitie”).
- LHC kiest er echter bij de JO10-pupillen voor om de teamindeling op basis van “vriendjes” te doen plaatsvinden
- Bij de JO10-pupillen is de betrokkenheid van de ouders vaak nog groot. Helaas vertaalt die betrokkenheid zich bij wedstrijden vaak in verkeerd gedrag langs de lijn. Het is een goede zaak om voor het seizoen dit probleem bespreekbaar te maken. De ouders dienen het coachen over te laten aan het begeleidend kader. Met

aanmoedigende ouders zijn de kinderen blij. Meerdere aanwijzingen schreeuwende ouders langs de lijn die ook nog allemaal wat anders vertellen werkt alleen maar verwarrend voor de spelertjes.

Zie ook document LHC Leidraad Pupillentrainer.

8. Trainingen

Oefenstof is te vinden op de KNVB-site onder RINUS (zie 7.12 TBP Jeugd) en in dit document onder 12

9. Speelwijze

Uitgangspunten voor de gewenste speelwijze van ALLE teams van LHC:

- LHC kiest voor een aanvallende speelwijze gericht op zoveel mogelijk balbezit en het scoren van zoveel mogelijk doelpunten, waarbij het risico van tegendoelpunten beperkt moet worden. Attractief maar ook effectief en realistisch voetbal op basis van een groot technisch vermogen met een optimale wedstrijdinstelling (maximale inzet, strijd, duelkracht). Goed uitgevoerd positieospel met een hoog baltempo startend met een opbouw vanaf de keeper.
- Eerst wordt altijd geprobeerd de aanvallende speelwijze af te dwingen door middel van pressievoetbal op de helft van de tegenstander. In geval het door omstandigheden niet mogelijk is om pressievoetbal te spelen, bijvoorbeeld tegen een hele sterke of fysiek sterkere tegenstander moet de speelwijze collectief worden aangepast. In dat geval zal er collectief vanuit een positie, waarbij het verdedigingsblok dicht bij het eigen doel komt te liggen, aangevallen moeten worden. Je speelt dan als “blok” in de buurt van de middenlijn of zelfs op de eigen helft. Als je teruggedrongen wordt op je eigen helft, houdt dat niet in dat je als team met een instelling speelt van “achter de zaak dichtspijkeren” of “op de nul spelen” of “geen risico’s nemen”. Die instelling werkt remmend op de creatieve ontwikkeling van jeugdspelers. Creativiteit is een onmisbare eigenschap om tot attractief voetbal te komen
- Vermijden van lange halen voetbal. In geval van een tijdelijke terugval van het team tijdens een wedstrijd, waardoor het initiatief verloren gaat, zal in die wedstrijd fase het spelen op balbezit benadrukt moeten worden. Daardoor kan het initiatief worden teruggewonnen om daarna weer over te gaan op pressievoetbal.

10. Tactische basisprincipes

Hieronder volgt een opsomming van alle punten die een jeugdspeler uiteindelijk dient te beheersen. Deze zaken worden echter stap voor stap bijgebracht. Bij het trainen / coachen van JO10-pupillen handel je anders dan bij JO19-junioren.

Je moet rekening houden met de leeftijdskenmerken van een bepaalde categorie en per categorie lig het accent op andere teamtaken, andere teamfuncties en andere voetbalhandelingen.

In de leerplannen wordt dit per categorie verder uitgewerkt. Bij elke categorie horen bepaalde opleidingsdoelstellingen die we willen bereiken.

- Een goede teamorganisatie met een duidelijk spelconcept dat collectief uitgevoerd wordt. Alle spelers dienen de gekozen teamorganisatie en de bijbehorende basistaken

te kennen. De basistaken per team-linie-positie vormen het uitgangspunt voor de spelers. Alle spelers hebben zowel aanvallend als ook verdedigend een basistaak

- De wedstrijdinstelling moet gedurende de hele wedstrijd optimaal zijn. Er moet minimaal sprake zijn van maximale inzet, strijd en duelkracht. Een voorwaarde om te kunnen voetballen is voortdurend de bal veroveren = duels winnen
- Maak het veld en dus de ruimtes groot bij balbezit en maak de ruimtes voor de tegenstander klein bij balbezit tegenstander. Het elftal moet als een blok over het veld bewegen in de richting van de bal (kantelen). De linies moeten dicht op elkaar aansluiten zowel aanvallend (aansluiten verdedigers) als verdedigend (inzakken aanvallers) en zowel verticaal (aansluiten en inzakken) als horizontaal (naar binnen knijpen)
- Speel doelgericht. Bij balbezit altijd proberen eerst de diepte te zoeken, diepte gaat voor breedte. Breed of terug is uitsluitend gericht op balbezit houden om uiteindelijk weer tot dieptespel te komen
- Zorg voor een continue bezetting van de posities maar ook positiewisselingen. De spelers moeten bereid zijn en inzien dat ze elkaars posities over moeten nemen
- Snel omschakelen zonder “treurmomenten”. Zo snel mogelijk weer overgaan tot of aanvallen of verdedigen
- Denk aan de restverdediging, zorg voor voldoende correctiemogelijkheden bij balverlies. Houdt voldoende mensen achter de bal en balverlies op de eigen helft zoveel mogelijk vermijden. Geen onnodig risico in de opbouw op eigen helft. Opbouwen van achteruit is prima maar verval niet in risicovol en nutteloos breedtespel. Het doel van opbouwen is kansen creëren niet het opbouwen zelf
- Beperk verdedigend balverlies op gevaarlijke plaatsen en verplaats het risico daarop naar voren door het voor vleugelverdedigers bijvoorbeeld gemakkelijk te maken direct de spitsen te bereiken. Laat bij balbezit de aanspeellijnen aan de zijkant naar de spitsen open. Middenvelders naar binnen en schuin aanbieden
- Bij balverlies zo snel mogelijk weer tussen de bal en de kortste weg naar het eigen doel komen
- Vooruit verdedigen, dichtstbijzijnde speler oefent direct druk uit op de balbezittende speler van de tegenpartij, de rest van het team volgt en schermt de afspeelmogelijkheden af. Probeer de dieptepass te voorkomen
- Kort dekken in de buurt van de bal, rug- en ruimte dekking geven verder van de bal
- Rondom het eigen strafschoopgebied, direct voorwaarts op de bal verdedigen, schot / pass blokkeren
- Hanteer een hoog baltempo in het positieospel
- Het gaat uiteindelijk om het rendement van de actie, niet om de actie zelf. Vier prachtige passeeracties van een buitenspeler met als resultaat nul bruikbare voorzetten is zinloos
- Probeer bij balbezit een man-meer situatie te creëren, speel met regelmatig inschuivende en opkomende verdedigers.
- Als er een kans in de maak is dienen zoveel mogelijk spelers richting het doel van de tegenstander te bewegen om eventueel tot scoren te kunnen komen
- Ben altijd in beweging, speel in en beweeg door
- Stimuleer het elkaar positief coachen en aanmoedigen
- Maak zo weinig mogelijk onnodige overtredingen = balverlies
- Verplaats regelmatig het spel naar daar waar er meer ruimte is
- Temporiseer, hanteer en reguleer het speltempo, balbezit houden, rust en vertrouwen aan de bal, vertragen en dan ineens weer versnellen.

11. Teamorganisatie 6 - 6

11.1 Algemeen

Vanaf het seizoen 2018/2019 zijn de teams van JO10 en JO11 gestart met nieuwe wedstrijdvormen:

JO10: veld gelijk aan JO8/JO9, speelduur 2x25 minuten

Bij de JO10 worden geen uitslagen en standen meer gepubliceerd.

Dit is in lijn met de ontwikkeling van de nieuwe wedstrijdvormen waarbij het draait om het vergroten van het spelplezier van pupillen.

Zie bijgevoegde KNVB-infographic voor nadere bijzonderheden (spelregels, veld afmetingen enz.)

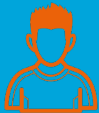


WEDSTRIJDVORM 6 TEGEN 6

SEIZOEN 2022/'23 — ONDER 8, 9 EN 10

PLEZIER EN ONTWIKKELING VOOROP

Aantal spelers



6 tegen 6

Leeftijd



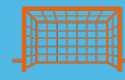
Onder 8, 9 en 10

Veldafmeting



42,5m x 30m

Doelformaat



Pupillendoel (5m x 2m)

Balformaat



Maat 4, 290 gram

Keeper



Ja

Strafschop



7 meter

Ranglijst



Nee
Uitslag wel in MDWF
invoeren

Rol coach



Positief coachen
langs zijlijn

Rol ouders



Positief aanmoedigen
(achter boarding/
afrastering) langs zijlijn

Rol spelbegeleider



Positief coachen
langs zijlijn

Voor en na wedstrijd



Spelers begroeten elkaar
voor de wedstrijd met
een 'boks'.

Speeltijd O.8 en O.9



2 x 20 minuten
Time-out halverwege
heeft (duur: max. 2 min.)
Rust na 20 minuten
(duur: max. 10 min.)

Speeltijd O.10



2 x 25 minuten
Time-out halverwege
heeft (duur: max. 2 min.)
Rust na 25 minuten
(duur: max. 10 min.)

Ga voor meer informatie naar: www.knvb.nl/pupillenvoetbal

Hoofdsponsor van het Nederlandse voetbal ING



SPELREGELS

Aftrap: De aftrap wordt genomen door één van de teams in het midden van het veld. Beide teams starten vanaf eigen helft. Bij de aftrap kan er niet direct gescoord worden.

Terugspeelbal: Een terugspeelbal (gespeeld via een voet) mag niet door de keeper worden opgepakt. Wanneer dit wel gedaan wordt, legt de spelbegeleider uit dat dit niet is toegestaan. Bij herhaling van de overtreding volgt een indirecte vrije trap op zeven meter afstand van de achterlijn. Een terugspeelbal die niet via de voet gaat (scheen, knie, bovenlichaam en hoofd) mag wel worden opgepakt.

Achterbal: De achterbal wordt vanaf de grond genomen binnen het keepersgebied door de bal in te dribbelen, in te passen of in te schieten. De achterbal kan zowel door de keeper als door een veldspeler worden genomen. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Hoekschop: Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten van het speelveld genomen door de bal in te dribbelen, in te passen of in te schieten. In alle gevallen kan er gescoord worden door de speler die de hoekschop neemt. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Doelpunt: Na een doelpunt vindt er een aftrap plaats door het team dat een tegendoelpunt heeft gekregen. Beide teams starten vanaf eigen helft.

Uitbal: Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen. Passen en/of schieten is niet toegestaan.



Speeltijd

Onder 8 en onder 9: 2 x 20 minuten.
Onder 10: 2 x 25 minuten.

Time-out

De time-out vindt plaats halverwege iedere helft (tijdens een neutrale spelsituatie zoals een achterbal of uitbal). De time-out duurt maximaal twee minuten en biedt de trainer de mogelijkheid kort terug te kijken, tips mee te geven en de spelers te stimuleren. Na de time-out wordt het spel hervat door middel van een aftrap in het midden van het veld door de partij die bij aanvang van de time-out de bal in het bezit had.

Rust

Halverwege de wedstrijd vindt de rust plaats van maximaal 10 minuten.



Keepersgebied

Markeer het keepersgebied door op 7 meter van de achterlijn twee pionnen met een afwijkende kleur te plaatsen. Het keepersgebied geeft aan tot waar de keeper de bal in de handen mag hebben en tot waar de achterbal genomen mag worden.



Buitenspel

De buitenspelregel is niet van toepassing.

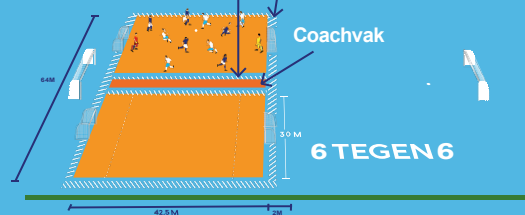


Ranglijsten en uitslagen

De KNVB publiceert bij de onder 8, 9 en 10 pupillen geen uitslagen en ranglijsten. De uitslag dient wel in het MDWF ingevoerd te worden, zodat de speelsterkte van het team bepaald kan worden en op basis daarvan

4 mtr. obstakelvrije ruimte:
Hou 4 meter obstakelvrije ruimte tussen 2 speelveldjes in, vrij van materialen, ouders, staf of wisselerspelers

2m obstakelvrije ruimte:
Houd bij ieder speelveld 2 meter ruimte vrij van materialen, reservespelers, staf of ouders voor een zo veilig mogelijke speelomgeving



De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand. Nadat de bal is ingedribbeld kan er worden gescoord door de speler die indribbelt.

Vrije bal: Een vrije bal is altijd direct en mag genomen worden door de bal in te dribbelen, in te passen of te schieten. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Overtreding / scoringkans: Bij een overtreding wordt er altijd een directe vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied krijgt de aanvallende partij een strafschoop. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Afstand: De tegenstander staat minimaal op 5 meter afstand bij elke spelhervatting.

worden teams eventueel heringedeeld. Spelers in deze leeftijdscategorieën zitten in een ontwikkelfase, waarin wedstrijden/competitie geen doel, echter een middel is dat een bijdrage levert aan de individuele ontwikkeling.



Spelbegeleider

De wedstrijd staat onder leiding van een spelbegeleider. De spelbegeleider beweegt niet in maar langs het veld en neemt bij het onjuist toepassen van de spelregels een beslissing en legt de spelregels uit aan de spelers. Indien nodig mag de spelbegeleider wel het veld in bewegen.



Balmaat

Er wordt gespeeld met balmaat 4 van 290 gram.



Voor en na wedstrijd

De coach zorgt dat spelers voor en na de wedstrijd contact maken met de tegenstander en spelbegeleider. Bijvoorbeeld door het geven van een 'boks' met de tegenstander.



Strafschoop (7 meter)

Tijdens de wedstrijd wordt een strafschoop alleen gegeven bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied. Na afloop van de wedstrijd nemen de teams strafschoppen tegen elkaar.



Dispensatie

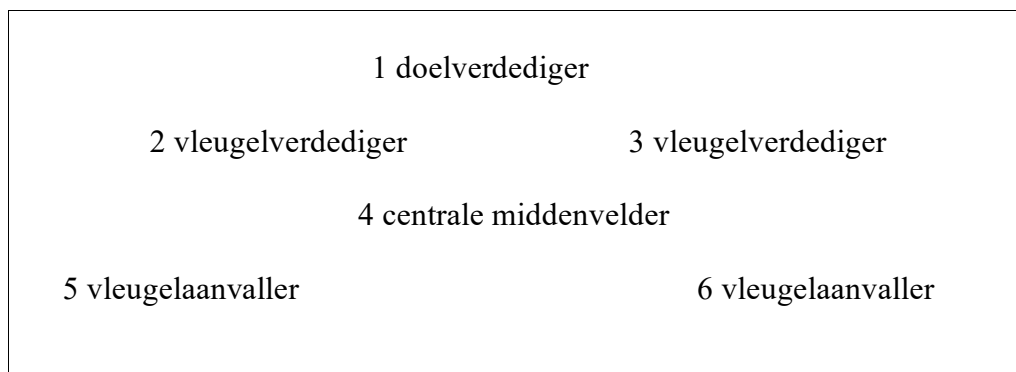
De KNVB verleent een dispensatie mogelijkheid voor 1 speler per team per wedstrijd.

Voor de JO10-pupillenteams kiest LHC **bij voorkeur** voor een vaste speelwijze van 6-6 waarin allerlei soorten spelers zich kunnen ontwikkelen. Bij de JO9- en JO10- jeugd draait alles om het ontwikkelen van de basisvaardigheden, bij de JO9-pupillen om het doelgericht leren handelen met de bal en bij de JO10-pupillen het samen doelgericht leren spelen. Spelplezier staat hierbij voorop, tactiek en resultaat zijn van ondergeschikt belang.

Het opdragen van taken aan deze jeugdige voetballers moet heel voorzichtig gebeuren, laat ze vooral eerst hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Pas wanneer opgemerkt wordt dat de spelertjes toe zijn aan meer in teamverband te spelen (met de daarbij behorende afspraken), kan daar langzaam mee begonnen worden, ingewikkelde tactische vondsten zijn niet gewenst.

Laat JO10-spelers verder kennismaken met een bepaalde opstelling door bijvoorbeeld spelers op het veld neer te zetten, of d.m.v. hoedjes op het veld, of door bekertjes in de kleedkamer. Leer ze de basistaken die bij die positie horen.

Bij voorkeur wordt gespeeld in een 1-2-1-2 formatie (zestal). De verdeling van de spelers over het speelveld in de teamorganisatie 6-6 ziet er als volgt uit:



11.2 Basistaken binnen de teamorganisatie 6-6

Teamfunctie **Aanvallen**

	Basistaken binnen de teamfunctie
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, 3	<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 middenvelder 4	<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)
Aanvallers 5,6	<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

Teamfunctie **Verdedigen**

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

12. Oefenstof

Oefenstof (inclusief jaar- periode- en weekplanning) is te vinden op de KNVB-site onder RINUS

Met de tool op KNVB Assist Trainers en de bijbehorende mobiele app hebben trainers op elk moment van de dag toegang tot honderden oefeningen, kant-en-klare trainingsschema's en kunnen zij inspiratie opdoen om jeugdvoetballers optimaal te laten genieten van wat zij het liefste doen: voetballen.

Het aanbod van RINUS is de vertaling van de KNVB visie op voetballen. De visie pleit ervoor om het voetballen aan te leren door jeugdspelers zoveel mogelijke verschillende spelsituaties voor te schotelen die afgestemd zijn op het niveau van de leerlingen.

Op het platform vind je:

- ✓ Meer dan driehonderd oefeningen verdeeld over de doelstellingen aanvallen, verdedigen, omschakelen of toernooi vormen;
- ✓ 560 trainingen gericht op de O6- tot en met de O19-jeugdteams;
- ✓ Meer dan honderd meerweekse programma's gericht op de O6- tot en met O19-jeugdteams Maak een 6 wekenprogramma waarin 1x per week een of meer van de dominante voetbalhandelingen (zie hoofdstuk 4 en 5) worden getraind. Zorg dat alle dominante voetbalhandelingen in die 6 weken aan bod komen en herhaal het 6 wekenprogramma gedurende het seizoen met andere oefeningen (**de rode draad in je seizoensplanning**);
- ✓ Een seizoensplanning om gedurende het seizoen trainingen in te plannen en af te vinken;
- ✓ Meer dan veertig pagina's informatie, tips en trucs over het coachen en begeleiden van jeugdteams.

Een oefening is een activiteit om een bepaalde vaardigheid te beoefenen of te verbeteren. Voorbeelden van vaardigheden zijn passen, schieten, koppen maar ook rugdekking geven of samenwerken om de bal te veroveren.

Een oefening op Rinus kan worden gefilterd naar wens, om zo de juiste oefening te vinden:

- ✓ Leeftijd (O6 t/m O19)
- ✓ Veldgrootte
- ✓ Doelstelling
- ✓ Aantal spelers

Als je eenmaal de juiste oefening hebt gevonden, bevat deze altijd een aantal elementen:

- ✓ Een afbeelding: de afbeelding geeft je een voorbeeld hoe de oefening eruit ziet, waar de spelers staan opgesteld en waar je de materialen neer zet.
- ✓ Doel: wat wil je verbeteren met de oefening?
- ✓ Organisatie: wat zijn de regels en bijzonderheden van de oefening?
- ✓ Materialen: een opsomming van materialen welke benodigd zijn om de oefening uit te voeren.
- ✓ 3D animatie: een animatie van de oefening, hierdoor kun je nog beter zien hoe de oefening in zijn werk gaat en op welke wijze er bijvoorbeeld wordt doorgedraaid.!

<https://youtu.be/W5bB2Rqvo98>

