

# LHC LEERPLAN

# J07

Versie 2023



1. Inhoud
2. Algemeen
3. Leeftijdscategorie JO7-pupillen
  - 3.1 Algemeen
  - 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie
  - 3.3 Leeftijdskenmerken, JO7-pupillen wie zijn dat ?
  - 3.4 Relatie van leeftijdskenmerken naar coaching
  - 3.5 Ontwikkelingsfasen
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. Training en wedstrijdje JO7-pupillen
9. Oefenstof
10. Partijspel 4 – 4



## 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 / 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 JO7-pupillen en 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 JO7-pupillen

#### 3.1 Algemeen

Bij JO7-pupillen wordt door de allerkleinste jongens en meisjes vanaf vijf jaar gevoetbald! Er wordt op een speelse, leuke, maar toch leerzame manier getraind en gespeeld. We rennen een beetje met de bal, spelen een wedstrijdje, proberen wat doelpunten te maken, of spelen tikkertje met de bal. En samenballen in een echt tenue en met je voetbalschoenen aan, is al een hele ervaring. Veel bewegen, sportief plezier met elkaar beleven, lekker actief zijn, leren omgaan met winst en verlies, blijdschap en teleurstelling.

Bedoeling bij deze groep is ze spelenderwijs kennis maken met voetbal als teamsport d.m.v. trainingen en een basis te leggen voor overgang naar JO9-jeugd. De JO7-pupillen zullen spelenderwijs kennis maken met de spelregels.

Het toepassen van de spelregels ligt in de hand van de scheidsrechter (of de spelleider bij de JO7). Hij of zij kan maar één bedoeling hebben en dat is de jongens en meisjes zo veel mogelijk laten voetballen.

#### 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie

Een goede O7-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider / spelleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij beseft dat het vooral gaat om veel bewegen, sportief plezier met elkaar beleven, lekker actief zijn, leren omgaan met winst en verlies, blijdschap en teleurstelling. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen de behoefte hebben aan duidelijke leiding en geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg. Het is vooral

belangrijk om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede JO7-trainer-coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes (katten en muizen, enz.).

### **3.3 Leeftijdskenmerken, JO7-pupillen wie zijn dat ?**

JO7-pupillen zijn kinderen van 5 en 6 jaar (en soms 7 jaar). De kinderen hebben een grote speldrang, ze zien de training en wedstrijd als een avontuur, ze doen de dingen om het plezier van het doen, anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde, spelen is hun doel. De doelstelling van de trainer is anders, voor hem zijn de trainingsvormen een middel om de spelers tot ontwikkeling te laten komen. De kinderen hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging / voetbalhandeling ontstaat uit een goed voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien. Ze zijn snel afgeleid, soms is de bal even helemaal niet interessant meer. De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit, hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten. Ze leven voornamelijk nog in een fantasiewereld en zijn erg speels. De kinderen zijn erg gericht op zichzelf en hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Wanneer een bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om het kleinood. En eenmaal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bij je te houden. Het motto is: "Ik en de bal". Het spel kenmerkt zich nog door zeer veel individueel handelen. De coördinatie van de kinderen neemt langzaam toe maar ze hebben nog weinig kracht en hun balgevoel en inzicht is nog beperkt. De kinderen hebben een beperkt duurvermogen maar ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek en herstellen snel.

### **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
- tactiek komt nog niet aan bod, veel spelelementen gebruiken
- spelen nog niet plaatsgebonden
- samenspel uit zichzelf nog zeer beperkt
- visueel situaties laten herkennen – laten zien - voordoen

### **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

# HET JEUGDVOETBALLEERPROCES

## DOMINANTE VOETBALHANDELINGEN:



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.

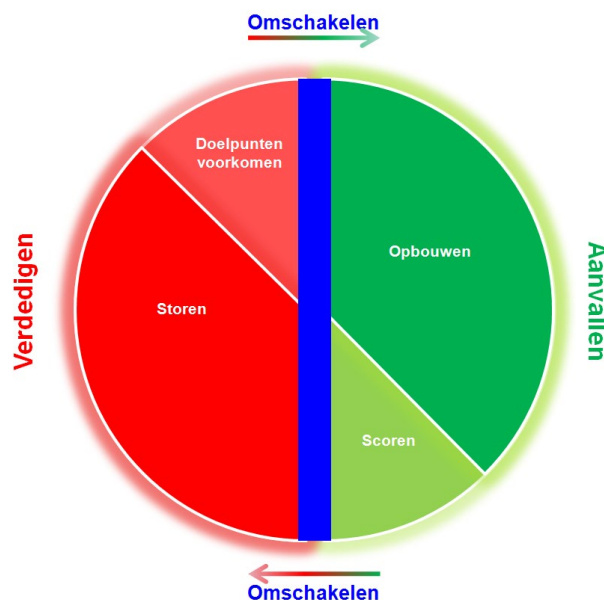
De technische vaardigheden kunnen verder worden ontwikkeld en elementaire tactische beginselen kunnen worden aangeboden, als de spelers er rijp voor zijn.

**Coach bij deze categorie tijdens welke oefening dan ook vooral op de technische uitvoering van de basisvaardigheden (dribbelen, drijven, passen, trappen, aannemen, meenemen enz.).**

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 JO7-pupillen: het leren beheersen van de bal**

##### 4.1 Leerdoelen Aanvallen

Het gaat om het ontwikkelen van aanvallende handelingen met het doel om tot score te komen. De spelers leren ervaren wat een bal is, wat een bal doet, wat de speler met de bal kan doen en welke richting hij op moet. Het proberen controleren van de bal, het dribbelen en het (weg)trappen van de bal zijn de meest voor de hand liggende handelingen binnen deze leeftijdscategorie.

**Basisdoel: leren beheersen van de bal**

**Aanvallen**

Doelstelling

- Ervaren wat de bal is, wat de bal doet en welke richting je op moet met de bal

- Medespelers zijn soms tegenstanders en proberen de bal af te pakken
- Beperkt besef rol van de tegenpartij

Algemene uitgangspunten

- Het gaat om de bal te verplaatsen richting doel van de tegenpartij

Dominante Voetbalhandelingen

- Dribbelen
- Passen
- Aannemen
- Schieten
- Enig inzicht in de bedoeling die wordt nagestreefd

#### 4.2 Leerdoelen Omschakelen

Bij de JO7-pupillen gaat het er niet om dat het team de bal verliest, maar dat een individuele speler de bal kwijtraakt. Het gaat er om dat jij als speler weer aan de bal komt. Eigen team of de tegenpartij is hierbij niet belangrijk. Omschakelen betekent dan ook zo snel mogelijk weer in buurt bij de bal komen en het liefst aan de bal zijn.

**Basisdoel: leren beheersen van de bal**

**Omschakelen**

Doelstelling

- Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de bal

Algemene uitgangspunten

- Snelle betrokkenheid van een ieder bij de bal

Dominante voetbalhandelingen

Moment van balverovering

- Leren om weer zo snel mogelijk in de buurt te zijn van de bal

Moment van balverlies

- Leren om weer zo snel mogelijk in de buurt te zijn van de bal

#### 4.3 Leerdoelen verdedigen

Het gaat om het ontwikkelen van verdedigende handelingen met het doel de tegenpartij het score te beletten. De kinderen leren om de bal af te pakken, welke kant de bal op moet en waar het eigen doel is. Belangrijke voetbalhandelingen zijn: bal afpakken, schot blokkeren, tegenstander achterna zitten, inhalen en tot staan brengen. Ook wordt basaal inzicht in de bedoeling en de richting van het spel verkregen.

**Basisdoel: leren beheersen van de bal**

**Verdedigen**

Doelstelling

- Leren voorkomen van doelpunten
- Ervaren wat het is om een bal tegen te houden, te stoppen, af te pakken

Algemene uitgangspunten

- Leren dat de bal niet in het eigen doel mag en dat de bal afgepakt moet worden
- Leren dat alle spelers mee doen

Dominante voetbalhandelingen

- Leren om het doel af te schermen
- Leren om een schot te blokkeren
- Leren om de tegenstander achterna te zitten en tot staan te brengen
- Leren om doelpunten te voorkomen
- Enig inzicht krijgen in de bedoeling die wordt nagestreefd



## 5. Te behandelen thema's

### 5.1 Technisch

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

**Coach bij deze categorie tijdens welke oefening dan ook vooral op de technische uitvoering van de basisvaardigheden (dribbelen, drijven, passen, trappen, aannemen, meenemen, tweeënig enz.).**

- baas worden over de bal
- balgewenning laten opdoen door spelen in (vereenvoudigde) voetbalvormen en partijspelen
- het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden
- dribbelen en drijven met de bal
- passeren / pingelen
- passen en trappen (links en rechts, over de grond en door de lucht)
- aan- en meenemen
- kappen – draaien
- schieten / gericht schieten (mikken)
- doel afschermen
- de tegenstander achterna zitten
- schot blokkeren
- bal afpakken (wanneer “toehappen”)
- alleen kleine partijspelen (maximaal 4-4)

### 5.2 Conditioneel

Niet van belang voor deze leeftijdscategorie!!!

### 5.3 Tactisch

- aanleren van belangrijkste spelregels
- begripsvorming op gang brengen uitgaande van de basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / doelpunten voorkomen
- geen vaste veldposities

### 5.4 Mentaal

- leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).
- zelfvertrouwen aanleren
- vertrouwen geven
- durven te voetballen

## **6. Aandachtspunten trainingen en wedstrijden**

De JO7 spelen 4 : 4 op een klein veld, zie bijgevoegde KNVB-infographic voor nadere bijzonderheden (spelregels, veld afmetingen enz.

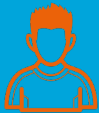


# VOETBALVORM 4 TEGEN 4

SEIZOEN 2022/'23 - ONDER 7

## KENNISMAKEN MET VOETBAL

### Aantal spelers



4 tegen 4

### Leeftijd



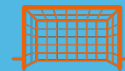
Onder 7  
geboren 2016

### Veldafmeting



30m x 20m

### Doelformaat



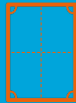
3m x 1m  
(zonder keeper)

### Balformaat



Maat 3, 290 gram

### Veldorganisatie



4 teams – 2 speelveldjes

### Voetbalaanbod

Ieder 4-tal speelt per activiteit 3 wedstrijdjes van 15 minuten, verdeeld in 2 blokjes van 7,5 minuut. Aan einde activiteit wordt afgesloten met penalty's.

(z.o.z. voor meer info)

### Inhoud voetbalaanbod



De wedstrijdjes duren 15 minuten per wedstrijd, verdeeld in 2 blokjes van 7,5 minuut. Aan einde activiteit wordt er afgesloten met het nemen van penalty's.

### Superspeler

Bij een verschil in 5 doelpunten, mag het team dat achterstaat, met 5 spelers spelen. Indien het verschil weer 2 doelpunten is, vervalt deze superspeler weer.

### Rol coach



Positief begeleiden langs zijlijn

### Rol ouders



Positief aanmoedigen (achter boarding/ afrastering) langs zijlijn

### Voor en na de wedstrijd



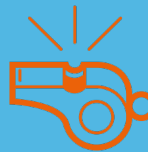
Spelers begroeten elkaar voor de wedstrijd met een 'boks'.

### Speeltijd



De wedstrijdjes duren 15 minuten per wedstrijd, verdeeld in 2 blokjes van 7,5 minuut.

### Begeleiding

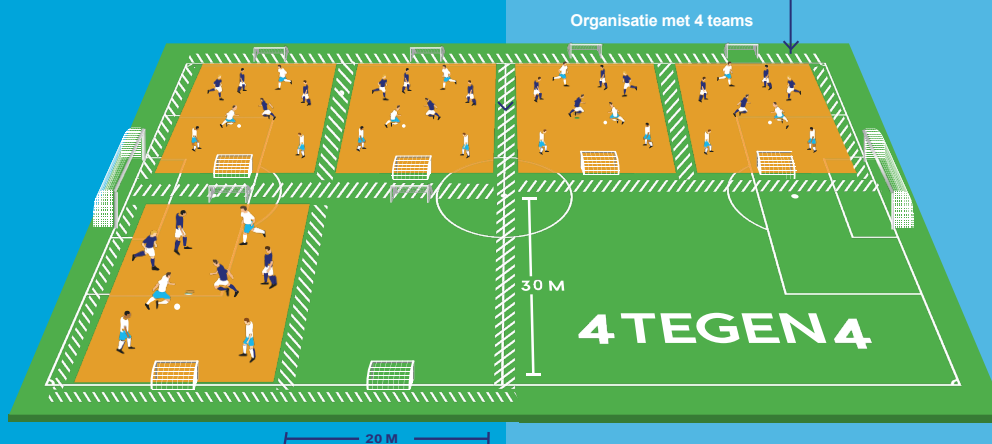


Geen spelbegeleider/scheidsrechter. De teambegeleiders zorgen gezamenlijk voor een goede voortgang van het spel.

Hoofdsponsor van het Nederlandse voetbal ING



## SPELREGELS



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

**2m obstakelvrije ruimte:**  
Hou deze ruimte vrij van materialen, reservespelers, staf of ouders voor een zo veilig mogelijke speelomgeving

Organisatie met 4 teams

**4 TEGEN 4**

**Aftrap:** De aftrap van het wedstrijdje wordt genomen door één van de teams in het midden van het veld. Dit gebeurt door middel van een dribbel of een pass. De tegenstander staat op minimaal 3m afstand.

**Achterbal:** De achterbal wordt door een speler naast het doel ingedribbeld.

**Hoekschop:** Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten van het speelveld genomen door de bal in te dribbelen, in te passen of in te schieten.

**Uitbal:** Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen.

**Doelpunt:** Nadat er is gescoord dribbelt een speler van het team dat een tegendoelpunt heeft gekregen de bal in naast het eigen doel. Spelers van de tegenpartij beginnen op de eigen helft.

**Vrije bal:** Een vrije bal wordt alleen bij hoge uitzondering gegeven. Deze mag genomen worden door de bal in te dribbelen, in te passen of te schieten vanaf de plek waar de vrije bal is gegeven.

**Afstand:** De tegenstander staat op minimaal 3 meter afstand bij elke spelhervatting.



### Voetbalaanbod onder 7

De KNVB vindt het belangrijk dat de Onder 7 pupillen het voetbalspel (leren) ontdekken. Dit spelenderwijs (leren) ontdekken kan op verschillende manieren:

- Binnen de eigen vereniging
- Lokaal of regionaal, waarbij met een aantal verenigingen in gezamenlijk overleg het voetbalaanbod wordt ingericht.
- Deelname aan het KNVB-voetbalaanbod, waarbij de onder 7-teams regionale activiteiten spelen.

Bij onvoldoende teamopgaves zal de KNVB de verenigingen altijd helpen/adviseren bij de opzet van een passend voetbalaanbod binnen de eigen vereniging. eventueel samen met verenigingen in de regio.



### Invulling KNVB Voetbalaanbod

Per fase worden er 6 a 7 activiteiten georganiseerd door de KNVB, conform het vierfasen-model. Er wordt met vier 4-tallen op één locatie gespeeld. De wedstrijdjes duren 15 minuten per wedstrijd, verdeeld in 2 blokjes van 7,5 minuut en de totale speeltijd is 45 minuten per activiteit.



### Wat te doen bij groot verschil in doelpunten?

Als het verschil in doelpunten in één wedstrijdje grote wordt dan 3 (bv. 4-0, 5-1 etc), dan gaat dit ten koste van het plezier en de ontwikkeling van beide teams.

**Advies:** Ons advies is, bij een verschil van 5 doelpunten, de tegenstander een extra speler in te laten zetten. Andere opties zijn: doorwisselen van spelers, uitwisselen spelers met andere teams, uiteraard altijd in onderling contact met de begeleiding van de andere teams.



### Voor en na wedstrijd

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



### Begeleiding

Bij deze wedstrijdvorm is geen specifieke arbitrage rol. Één of meerdere begeleiders van de kinderen bewaken de voortgang van het spel op een positieve en stimulerende manier en laten de kinderen zelf oplossingen ontdekken.



### Dispensatie

De KNVB verleent een dispensatie voor 1 speler per 4-tal.

De JO7-pupillen zijn vooral bezig met het ontdekken van het plezier dat het voetbalspel kan opleveren. Binnen deze groep zal er geen directe prestatiegerichtheid zijn, belangrijker is de vreugde in het spelletje.

Het resultaat van een eventueel wedstrijdje is volkomen ondergeschikt aan het zo veel en intens mogelijk doelgericht met bal, medespelers, tegenstanders en doel bezig zijn. Het gaat er tijdens de wedstrijden vooral om dat kinderen zo vaak als mogelijk betrokken zijn bij- en gericht zijn op de bal.

- Als trainer het goede voorbeeld geven, afspraken nakomen, actieve en sportieve houding, trainingskleding
  - Bereid de trainingen goed voor en houd rekening met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes.
  - Kijkend naar de leeftijdskenmerken van de JO7-pupil, zijn er een aantal zaken die niet van deze kinderen verwacht mogen worden: bijvoorbeeld overspelen, ballen over grote afstand verplaatsen enzovoort, hou daar rekening mee.
  - Voor de trainingen geldt dat de spelers zich slechts een korte periode (10-15 minuten) op een bepaalde oefening kunnen concentreren. Vandaar dat de training moet bestaan uit verschillende onderdelen, die tussen de 10 en maximaal 15 minuten in beslag nemen.
  - De kinderen herstellen snel, 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 nog niet in staat om aanwijzingen, gericht “op hun lijf”, om te zetten in daden. Tips, zoals “standbeen naast de bal”, “opendraaien na een balaanname” worden niet begrepen. Beter is het om als coach een voorbeeld te geven of te laten geven (praatje-plaatje-daadje).
  - Alles met de bal, zo veel mogelijk balcontacten, veel beurten, geen wachtrijen en voor iedereen een bal en 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).
  - 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 op de training en speel met een positieve spelbenadering.
  - Het herhalen van oefenvormen is geen enkel probleem, integendeel herhalen vergroot het leereffect.
  - JO7-pupillen zijn vaak nog op zichzelf gericht ze willen al dribbelend en schietend het doel van de tegenpartij bereiken. Accepteer als coach deze situatie.
  - 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.**
  - Laat de spelers meehelpen met het klaarzetten en opruimen van de materialen.
  - 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.
- 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 schrik-effect 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 goede contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kind.
- Bij de mini-F-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. Training en wedstrijdje JO7-pupillen

De JO7-pupillen hebben 2 trainingen per week en spelen ook een officiële competitie. Het trainingsprogramma bestaat o.a. uit cycli van 6 weken met 1 uitgewerkte training per week en circuittrainingen bestaande uit een aantal simpele voetbalspelletjes, die wordt afgesloten met een partijspel 4-4.

Het trainingsveld wordt in stukken verdeeld en de voetbalspelletjes worden uitgezet. De kinderen worden ingedeeld in verschillende kleine groepen, zodat ze vaak aan de bal komen. De oefenvormen duren ongeveer 10 - 15 minuten waarna de kinderen naar het volgende veldje gaan. Deze manier van training zorgt ervoor dat de kinderen diverse oefenvormen aangereikt krijgen dus elke keer opnieuw geprikkeld worden. Kortom de trainingen van de JO7-pupillen zijn gebaseerd op diversiteit en het aanleren op een manier die binnen de belevingswereld ligt van de kinderen.

Tijdens deze trainingen en wedstrijden gaat het erom dat de karakteristieke elementen van voetbal binnen de spelbedoelingen geleerd kunnen worden. Individuele ontwikkeling staat centraal. Veel balcontacten tijdens het spelen, aangepaste speelruimte, vereenvoudigde spelregels en minder complexe voetbalsituaties zijn naar de ingrediënten om het spel sneller te leren in deze leeftijd.

Concreet betekent dit kinderen leren voetballen door veel dezelfde voetbalhandelingen te oefenen. Kinderen leren voetballen door de spelbedoelingen zelf uit te vinden. De coach helpt kinderen om het voetbalspel te ontdekken.

Er is weinig plaats voor uitleg of correctie. Geen langdurige concentratie, geen verhalen over hoe het spel gespeeld moet worden.

Maar het allerbelangrijkste is natuurlijk: Plezier hebben in het spelletje!

Voorbeelden van te gebruiken thema's:

- Een worden met de bal (diverse oefenvormen om de bal te ontdekken)
- Dribbelen en Drijven (stedenspel / oversteekspellen / tikspelen)
- Passen / Mikken (jeu de voetbal / diverse mikspelletjes, eventueel op doel)
- Schieten op Doel (dribbel +schot / penaltyspel / aannemen+schot)
- Techniek oefeningen

## 9. 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>

## 10. Partijspel 4 – 4

De spelvorm 4 tegen 4 is een uitstekend middel om kinderen in deze leeftijd zelf te laten ontdekken wat voetballen is en ze spelenderwijs te leren voetballen. In 4 tegen 4 vinden we alles terug dat het partijtje op straat zo aantrekkelijk maakte. Het is een wedstrijd, je komt veel aan de bal, er kunnen veel doelpunten worden gemaakt. Kortom alle bedoelingen van het voetbalspel komen er in naar voren.

Belangrijkste kenmerken:

- 4-4 zonder doelman
- geen vaste posities
- wissels onbeperkt toegestaan
- speelveld minimaal 30, maximaal 40 meter lang en minimaal 20 en maximaal 30 meter breed
- doel is drie meter breed, één meter hoog
- balmaat 5 met een maximaal gewicht van 320 gram, minimaal 290 gram. Balmaat 4 is een goed alternatief!
- het spel begint of wordt hervat, na een doelpunt, in het midden van het veld. De tegenpartij moet hierbij een afstand van 5 meter in acht nemen.
- De buitenspelregel is niet van toepassing.
- Een strafschoep wordt slechts bij hoge uitzondering gegeven: de afstand doellijn - penaltystip is 8 meter.  
Bij het nemen van een strafschoep mag geen van de spelers het doel verdedigen.

