

# LHC LEERPLAN

## J09

versie 2023



1. Inhoud
2. Algemeen
3. Leeftijdscategorie JO9-pupillen
  - 3.1 Algemeen
  - 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie
  - 3.3 Leeftijdskennmerken, JO9-pupillen wie zijn dat ?
  - 3.4 Relatie van leeftijdskennmerken 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 JO9-pupillen

#### 3.1 Algemeen

De meeste JO9-pupillen hebben inmiddels met de grilligheid van de bal kennis gemaakt en zijn enigszins baas over de bal (leerdoel voor de JO7-pupillen). Daarbij weten ze dat het uiteindelijk om scoren gaat en dat er heel wat voor nodig is om de keeper van de tegenpartij te passeren en wellicht de wedstrijd te winnen. Het spel kenmerkt zich nog door zeer veel individueel handelen, waarbij wel duidelijk wordt dat de bal het middel is om uiteindelijk succesvol te kunnen zijn. Door de grotere maat van het doel en de aanwezigheid van een keeper wordt er meer een beroep gedaan op schieten, mikken, kijken waar de keeper staat en dergelijke. Er wordt al meer als "team" geopereerd, spelers die liever meer achter dan voor spelen en andersom. En ook keepers komen zich melden.

Meestal verandert er nog wel het een en ander. Het gaat er in het algemeen bij de F-pupillen hoe langer hoe meer om dat het beheersen van de bal een middel is om tot kansen en doelpunten te komen.

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

Een goede JO9-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider, 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 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 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 JO9-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. Leeftijdskennmerken, JO9-pupillen wie zijn dat ?

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 kleinoord.

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 leeftijdskennmerken 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 de JO9 - pupillen 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 nog niet aan bod
- ze spelen nog niet plaatsgebonden
- samenspel uit zichzelf nog beperkt
- visueel situaties laten herkennen – laten zien - voordoen

### 3.5 Ontwikkelingsfasen

LHC hanteert drie fasen 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 de JO9-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 !

- met de selectieteams spelen we altijd 7-7
- met de recreatieteams spelen we bij voorkeur 7-7 maar is 8-8 ook toegestaan
- 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 scheidsrechter 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 JO9-pupillen: het doelgericht leren handelen met de bal**

### 4.1 Leerdoelen Aanvallen

Na de ontdekkingsreis van wat de bal is en wat je er wel en niet mee kunt doen, gaat het er bij de JO9-pupillen vooral om de basisvaardigheden verder te ontwikkelen en de spelers te leren met de voetbalhandelingen bepaalde bedoelingen na te streven zoals doelgericht aanvallen om tot scoren te komen.

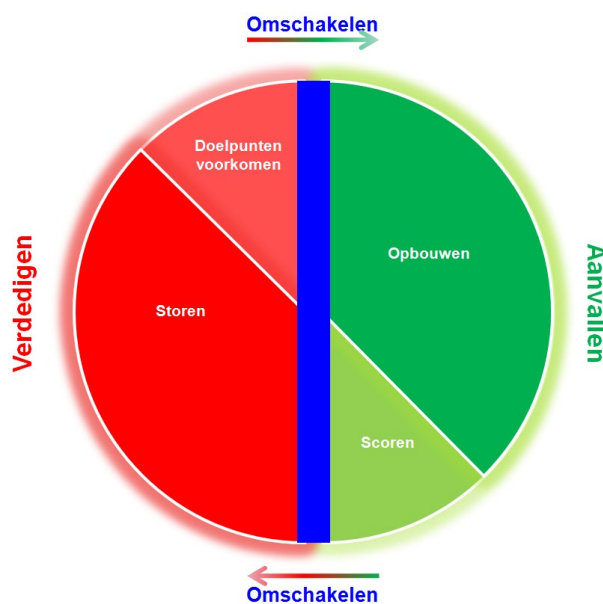
Het gaat immers uiteindelijk altijd om het winnen van de wedstrijd = meer doelpunten maken dan de tegenstander. De bal moet naar het doel van de tegenpartij om te kunnen scoren.

Dribbelen, aan en meenemen, passen en schieten krijgen hiermee steeds meer betekenis. De aanvallende handelingen worden doelgerichter. De rol en betekenis van de medespelers blijft voorlopig nog van ondergeschikt belang.

De bal is nog waar de meeste aandacht naar uit gaat. Het is “ik en de bal”.

Hoe langer hoe meer groeit het besef dat ook het voorkomen van doelpunten een belangrijke voorwaarde is om succes te hebben. Belangrijk punt van aandacht bij de JO9-pupillen is ook het stapje voor stapje ontwikkelen van de verdedigende handelingen binnen de spelregels. Dus volgens de regels leren de tegenstander af te stoppen en de bal af te pakken.

Allemaal meedoen in het verdedigen is een eerste aanwijzing. Niet allemaal tegelijk aanvallen zonder rekening te houden met het kunnen verliezen van de bal hoort hier ook bij. Dus eerst het doel afschermen, tussen de bal en het eigen doel proberen de bal terug te veroveren en alle daarbij behorende handelingen. De verdedigende handelingen zullen zich vooral ontwikkelen door het besef dat het eigen doel verdedigd moet worden en hoe de bal van de tegenstander afgepakt kan worden. Daarnaast zal er meer betekenis worden gegeven aan positie kiezen. Waar sta je goed, welke richting moet de tegenstander aan de bal worden opgedrongen, wanneer moet je toehappen en hoe snel moet je dit doen. Langzaam wordt ook al duidelijk wie van nature de “afpakkers”, de “bewegers” en de “afmakers” zijn. Leer de JO9-pupillen langzaam de beginselen van een teamorganisatie.



Het doelgericht leren handelen met de bal

### Aanvallen

#### Doelstelling

- Nastreven van de bedoeling – doelgerichtheid (richting)
- Individueel handelen met bal
- Leren dat handelingen met bal in relatie staan tot positie, richting moment en snelheid
- Leren dat medestanders geen tegenstanders meer zijn
- Meer besef krijgen van de rol van de tegenpartij

#### Algemene uitgangspunten

- Leren dat het gaat om het winnen van de wedstrijd



- Eerste contouren van een teamorganisatie worden herkenbaar (achterin, voorin)

#### Dominante voetbalhandelingen

- Dribbelen
- Passen
- Aannemen
- Schieten

## 4.2 Leerdoelen Omschakelen

JO9-pupillen moeten zoveel mogelijk betrokken zijn op wat er met en rondom de bal gebeurt. Het omschakelen moet zo snel en effectief mogelijk gebeuren; zo snel mogelijk gericht op de bal. Een snelle betrokkenheid na het winnen of verliezen van de bal is gewenst.

Het doelgericht leren handelen met de bal

### Omschakelen

#### Doelstelling

- Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de 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

Moment van balverlies

- Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren
- Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen)

## 4.3 Leerdoelen verdedigen

Belangrijk punt van aandacht bij de JO9-pupillen is het stapje voor stapje ontwikkelen van verdedigende handelingen binnen de spelregels. Allemaal meedoen in het verdedigen is een eerste aanwijzing. Niet allemaal tegelijk aanvallen zonder rekening te houden met het kunnen verliezen van de bal hoort hier ook bij. Dus eerst het doel afschermen, tussen de bal en het eigen doel proberen te bal terug te veroveren en alle daarbij behorende handelingen.

Daarnaast zal er meer betekenis worden gegeven aan positie kiezen. Waar sta je goed, welke richting moet de tegenstander aan de bal worden opgedwongen.

Het doelgericht leren handelen met de bal

### Verdedigen

#### Doelstelling

- Leren voorkomen van doelpunten

#### Algemene uitgangspunten

- Leren dat de bal niet in het eigen doel mag en proberen om de bal te veroveren
- Alle spelers doen mee
- Leren om tussen de bal en het eigen doel te staan
- Leren om te handelen binnen de spelregels

#### Dominante voetbalhandelingen

- Leren om de juiste positie in te nemen
- Leren afschermen van de bal
- Leren om de tegenstander een andere richting op te dwingen

- Leren om een schot te blokkeren
- Leren om een bal af te pakken
- Leren om de bal tegen te houden

## 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, tweebeinig 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
- jongleren / baltechniek
- 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)
- leren samenspelen
- de juiste verdedigende positie innemen
- afschermen van de bal
- de tegenstander een andere richting opdwingen
- schot blokkeren
- bal afpakken (wanneer “toehappen”)
- eenvoudige kleine partijspelen (1-1, 2-2, 3-3, 4-4)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- scoren
- het positieospel in de opbouw

### 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

### 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 voet

## 6. Aandachtspunten trainingen en wedstrijden

De JO9 spelen 6 : 6 op een klein veld, zie bijgevoegde KNVB-infographic voor nadere bijzonderheden (spelregels, veld afmetingen enz.)

- 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
- 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.
- Vertaal de trainingssituaties naar de wedstrijd!
- 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.
- Kijkend naar de leeftijdskenmerken van de JO9-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.
- 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).
- 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 op de training en speel met een positieve spelbenadering.
- Het herhalen van oefenvormen is geen enkel probleem, integendeel herhalen vergroot het leereffect.
- JO9-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.**
- 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.
- 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.
- 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 JO9-pupillen noodzaak om te streven naar een zo gelijkwaardig mogelijke indeling naar sterkte/kwaliteit in een wedstrijdenreeks (“competitie”).
- LHC kiest er echter bij de JO9-pupillen voor om de teamindeling op basis van “vriendjes” te doen plaatsvinden
- Bij de JO9-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 (inclusief jaar- periode- en weekplanning) is te vinden op de KNVB-site onder RINUS (zie 7.12 TBP Jeugd). Zie verder 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 aanvallend 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 JO13-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**

Sinds het seizoen 2017/2018 voetballen pupillen JO8 en JO9

op een kwart voetbalveld wedstrijden van 6 tegen 6 (incl. keeper) met pupillengoals.

De wedstrijden duren 2x20 minuten onder leiding van een spelbegeleider.

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

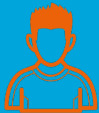


# WEDSTRIJDVORM 6 TEGEN 6

SEIZOEN 2022/'23 — ONDER 8, 9 EN 10

PLEZIER EN ONTWIKKELING VOOROP

## Aantal spelers



6 tegen 6

## Leeftijd



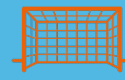
Onder 8, 9 en 10

## 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](http://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 blikken, 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.

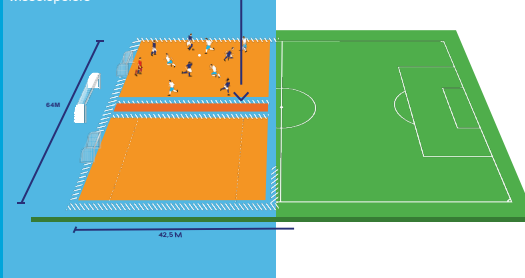
### Buitenspel

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 speelvelden in, vrij van materialen, ouders, staf of wisselerspelers



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 strafschop. 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 ontwikkelingsfase, 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.



### Strafschop (7 meter)

Tijdens de wedstrijd wordt een strafschop 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.



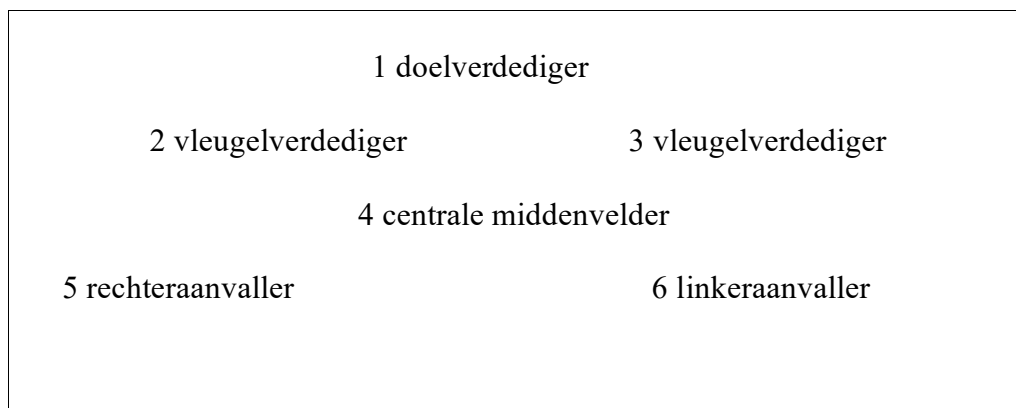
Voor de JO9-pupillenteams kiest LHC **bij voorkeur** voor een vaste speelwijze van 6-6 waarin allerlei soorten spelers zich kunnen ontwikkelen. Bij de JO7- en JO9- jeugd draait alles om het ontwikkelen van de basisvaardigheden, bij de JO9-pupillen om het doelgericht leren handelen met de bal. Spelplezier 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.

Ook als in de praktijk spelers nog veel en vaak door elkaar heen en in de buurt van de bal zullen spelen is het al wel goed om als coach spelers visueel kennis te laten maken 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. In de praktijk zal in het begin die opstelling echter vaak alleen te herkennen zijn bij het begin van de 1e en 2e helft en wanneer er een doelpunt is gescoord.

Voor 2e/3e jaars JO9-pupillen geldt dat sommige spelers een voorkeur gaan ontwikkelen om achterin of voorin te spelen en dat ze steeds beter in een teamorganisatie gaan spelen.

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**

	<b>Basistaken binnen de teamfunctie</b>
Doelverdediger 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• positie kiezen t.o.v. de verdedigers</li> <li>• voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen</li> <li>• fungeren als centrale opbouwer ('vliegende keep')</li> </ul>
Vleugelverdedigers 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)</li> <li>• aanspelen van de aanvallers</li> <li>• wanneer er ruimte is, zelf de bal naar voren dribbelen / drijven</li> <li>• meedoen met de aanval</li> </ul>
Centrale middenvelder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• positie kiezen (tussen aanvallers en vleugelverdedigers in)</li> </ul>

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aanspelen van de aanvallers/verdedigers die meedoen in de aanval</li> <li>• wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven</li> <li>• meedoen met de aanval</li> <li>• doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet</li> <li>• positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld lang maken)</li> </ul>
Aanvallers 5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen (individuele actie) of maatje aanspelen die vrij baan heeft richting doel</li> <li>• zelf voor het doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren)</li> <li>• doelpoging</li> </ul>

### Teamfunctie **Verdedigen**

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

## 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>

