

E-pupillen

Definitie: De E-speler is 9 – 10 – 11 jaar oud. Deze kinderen zijn al veel meer bereid deel uit te maken van een team.

1. Leeftijd- en voetbalspecifieke kenmerken:

- ze zijn nog snel afgeleid;
- geldingsdrang;
- leergevoelig;
- zien het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen;
- elke wedstrijd is voor een E-pupil belangrijk;
- het kluitjesvoetbal, zoals bij de F-pupillen, wordt geleidelijk aan minder;
- bij de E-pupillen ontstaat het besef dat voetbal een teamsport is. Een uitgebalanceerde teamorganisatie is er nog niet, maar de veldbezetting is wel beter dan bij de F-pupillen:
 - ze snappen dat ze bv nog weg moeten blijven/ruimte maken zodat medespelers meer ruimte krijgen;
 - weglopen van hun tegenstander, zodat ze de bal kunnen krijgen;
 - ze kunnen vanuit een bepaalde positie spelen;
 - ze begrijpen ook dat soms een medespeler er beter voor staat.
- meer coördinatie;
- toename uithoudingsvermogen en doorzettingsvermogen;
- spelenderwijs aanleren van techniek
- spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid;
- ze gaan samenspelen: samen aanvallen en samen verdedigen (leg in de trainingen daar niet de nadruk op).

2. Wat moeten ze als E-pupil leren?

- het moment herkennen wanneer je beter kan gaan dribbelen en wanneer je beter kan overspelen naar een medespeler die er beter voor staat. Als trainer moet je het allebei stimuleren dan ga je ook ontdekken waar spelers goed in zijn.
- het is niet erg als iets mislukt, dat is juist goed voor de ontwikkeling.
- ze moeten balvaardiger worden. Dat kan door veel balcontacten.
- ze moeten ook de bal zien te krijgen. Hoe moeten ze vrijlopen?
- ze moeten doorkrijgen wanneer ze de bal wel kunnen krijgen en wanneer niet. Bal krijgen door een paar stappen naar rechts of naar links te zetten. Bal niet kunnen krijgen; als ze achter een tegenstander blijven staan.

3. Training:

- veel op techniek trainen. Het is de ideale leeftijd voor motorisch leren
- doelgericht leren handelen met bal met het accent op samen doen
- veel trainingsvormen met weerstand van tegenstanders:
 - wedstrijdacht
 - de trainer moet eigenlijk niet vertellen wat een speler moet doen
 - de spelers moeten zelfstandig beslissingen nemen
 - de spelers moeten leren om in allerlei verschillende situaties te leren om de bal te controleren en daarna de juiste keuze te maken

- spelers moeten zelf ervaren en doen, doen, doen
- zoek trainingsvormen waarbij spelers vaak moeten handelen (kleine vormen met weinig spelers). Hoe vaker ze moeten handelen, hoe sneller ze leren om de juiste keuze te maken, maar ook om die keuze goed uit te voeren
- laat de spelers zelf nadenken; ze komen misschien met de oplossing of geef ze een tip. Hier help je ze mee
- een voorbeeld werkt het beste
- bepaal voor de training het accent en kies daar de juiste vormen bij; b.v. aanvallen met het accent op passen en aannemen. Kies dan een oefenvorm met meer aanvallers dan verdedigers
- trainingsvormen moeten altijd uitdagend zijn voor beide teams; te gemakkelijk of te moeilijk, de spelers leren helemaal niets
- **LET OP:** vrijlopen, dribbelen, passen, aannemen en schieten
- besteed aandacht aan de basisprincipes van het samenspel:
 - heb je de bal dan maak je de onderlinge afstand groter, balbezit houden en als het kan de bal vooruit dribbelen of spelen
 - heb je geen bal dan de onderlinge afstand klein houden. Je kunt elkaar dan helpen
- veel ingewikkelder moet je het niet maken
- geen accent op tactische zaken!!

4. Wat train je?

- individuele baltechniek
- gericht schieten
- passen en trappen
- dribbelen en drijven
- inwerpen
- beheersen en bewerken van de bal

5. Coaching:

- spelvreugde moet voorop staan;
- de drang naar individueel spel niet aantasten;
- leg het accent niet alleen op aanvallen. Verdedigen is belangrijker dan bij de F-pupillen;
- elke speler moet je stimuleren, corrigeren en bijsturen;
- je moet bij iedereen herkennen; wat voor een speler is het en waarin hij/zij nog beter kan worden;
- laat ze op iedere positie spelen. Geleidelijk aan wordt dan duidelijk waar ze het meeste talent voor hebben;
- wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken;
- een speler moet zich veelzijdig ontwikkelen;
- positief coachen – spelers durven dan meer.

Laatste opmerking:

Bij 2^e jaars E-spelers aandacht schenken aan de overgang naar een groot veld (D-pupillen).