

F-pupillen

Definitie: F-spelers zijn 6 - 7 - 8 jarigen die voor het eerst wedstrijden voetballen. Het voetballen van kinderen van deze leeftijd ziet er anders uit dan zoals vele ouders het zelf spelen, zien en beleven. De kinderen laten iets heel anders zien.

1. Leeftijd- en voetbalspecifieke kenmerken:

- ik en de bal
- ik en mijn vriendje
- bewegen graag en veel/speels
- training en wedstrijd is een avontuur
- luisteren is een probleem
- weinig geduld
- zijn snel afgeleid
- langzame verbetering van de coördinatie
- relatief weinig kracht
- zwak balgevoel
- geringe duurprestatie
- snel herstel na inspanning
- een duidelijke structuur is nodig

2. Algemene voetbal- en trainingsdoelstellingen

- plezier in voetbal krijgen, behouden en vergroten
- ontwikkelen van balgevoel, het beheersen van de bal
- wennen aan het voetbal door veel met de bal te spelen
- baas worden over de bal, balgevoel creëren, dribbelen
- richtingsgevoel leren, nauwkeurigheid
- balsnelheid
- aan- en meenemen van de bal
- veel balcontacten
- ontwikkelen van de techniek
- bij voorkeur geen vaste keeper
- geen oefeningen zonder bal
- voor iedereen is een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- inspelen op de fantasiewereld
- veel en makkelijk laten scoren (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- rekening houden met het geringe concentratievermogen
- geen verwachtingen hebben van samenwerking
- zeer korte uitleg
- tijd optimaal benutten
- zelf voordoen is beter dan zelf uitleggen
- aanleren van de belangrijkste spelregels

3. Accenten training

De eerste technische vaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening:

- Spelenderwijs kennis laten maken met alle grondvormen van bewegen: huppelen, springen, lopen, rennen, enz.
- passen met de binnenkant van de voet
- dribbelen (veel balcontacten)
- drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen)
- aannemen van de bal
- meenemen van de bal
- schieten op een doel
- kappen van de bal
- de bal "doodmaken"
- veel 4 tegen 4 spelletjes
- veel en makkelijk laten scoren (grote doelen, veel doelen)
- het maken van de juiste keuze
- situaties creatief oplossen
- wedstrijdacht
- leren functioneren in een groep
- trainer niet meespelen, maar coachen

4. Coaching

- spelvreugde staat voorop
- de drang naar individueel spel niet aantasten
- blijven motiveren
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel woordgebruik
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd/training
- individuele aandacht

