

# Van pupil E naar D...

*Van 7-tal*



*Naar 11-tal*



*Een kennismaking voor (toekomstige) D pupillen*

## Inhoud

Voorwoord .....	3
Het speelveld .....	4
Wat zijn de Hoofdmomenten? .....	5
Echte voetbaltermen.....	6
Spelregel wijzigingen .....	7
Buitenspel.....	8
Grondregel buitenspel.....	8
Strafbaar en niet-strafbaar buitenspel .....	8
Spelsysteem; algemeen uitgangspunt .....	10
De basisformatie .....	10
Algemene spelopvatting gehele team bij balbezit.....	10
Algemene spelopvatting gehele team bij balverlies .....	10
Taken die aan de verschillende posities zijn verbonden.....	11
Uitgangspunten voor goed voetbal. ....	14
Gedragsregels .....	15
Voor de leiders en trainers.....	16
Van E naar D .....	16
D-pupillen; wat zijn dat?.....	16
Leeftijdskenmerken.....	17
Spelsysteem; algemeen uitgangspunt .....	18
De basisformatie .....	18
Algemene spelopvatting gehele team bij balbezit.....	18
Algemene spelopvatting gehele team bij balverlies .....	18
Wat is Coachen?.....	18
Coaching voor, tijdens en na de wedstrijd.....	19
Trainingsopbouw D-pupillen.....	20
Inhoud van de training .....	21
Voor de ouders.....	23
Van E naar D .....	23
Ondersteuning van een 11-tal.....	23
Gedragsregels .....	23
Algemene regels wedstrijden .....	24
Tot slot .....	24

## Voorwoord

Beste speler en speelster,

Hier ligt dan een boekje voor je met de titel "Van pupil E naar D... wat moet ik daar mee?" Als je dat wil weten moet je dit boekje eigenlijk eerst maar eens doorlezen. Er verandert namelijk nogal wat als je van de E-pupillen naar de D-pupillen gaat en daarom leek het ons handig om een boekje uit te brengen waarin we alvast een aantal dingen vertellen en laten zien wat er zo allemaal verandert bij de D-pupillen. Wat dacht je bijvoorbeeld van een klein naar groot veld, of nieuwe spelregels, een team van 11 spelers in plaats van 7 spelers, buitenspel enzovoort.

Nu moet je niet denken dat als je dit boekje hebt gelezen, je ook alles al weet. Wel nee, maar we hopen dat je wel een beetje het idee hebt wat er zo allemaal bij komt kijken in de D-pupillen.

Voetbal doe je namelijk niet alleen maar met je voeten en benen maar ook met je hoofd. Je moet namelijk best het een en andere weten en soms ook goed nadenken om goed te kunnen voetballen.



Maar het allerbelangrijkste blijft natuurlijk wat je allemaal met die bal kan en dat kan je op de training oefenen maar natuurlijk kan jezelf ook op straat heel veel aan je techniek doen, door gewoon een bal te pakken en lekker aan de slag te gaan. Ga maar een balletje hoog houden, scharen oefenen, kappen, tegen een muurtje schieten etc., maar ook met je vriendjes gewoon lekker een partijtje spelen. Veel goede topvoetballers hebben het voetbal op straat geleerd en dat blijft natuurlijk een hele goede leerschool.

Enne... laat je papa en/of mama ook maar alvast wat lezen, dat is handig als ze straks langs de kant staan en ze horen een coach bijvoorbeeld roepen dat je moet knippen, zodat ze snappen dat ze dan echt niet boos hoeven te worden!

We hopen dat je het volgend seizoen een heel leuk jaar hebt bij de D-pupillen! We wensen je veel leesplezier en hopelijk heb je er wat aan!

Met sportieve groet  
Trainers VV Schoonhoven

## Het speelveld

Hier is het speelveld: een besluit van het bestuur van de KNVB geeft aan dat de lengte maximaal 105 en minimaal 100 meter moet zijn. Voor de breedte geldt maximaal 69 en minimaal 64 meter.

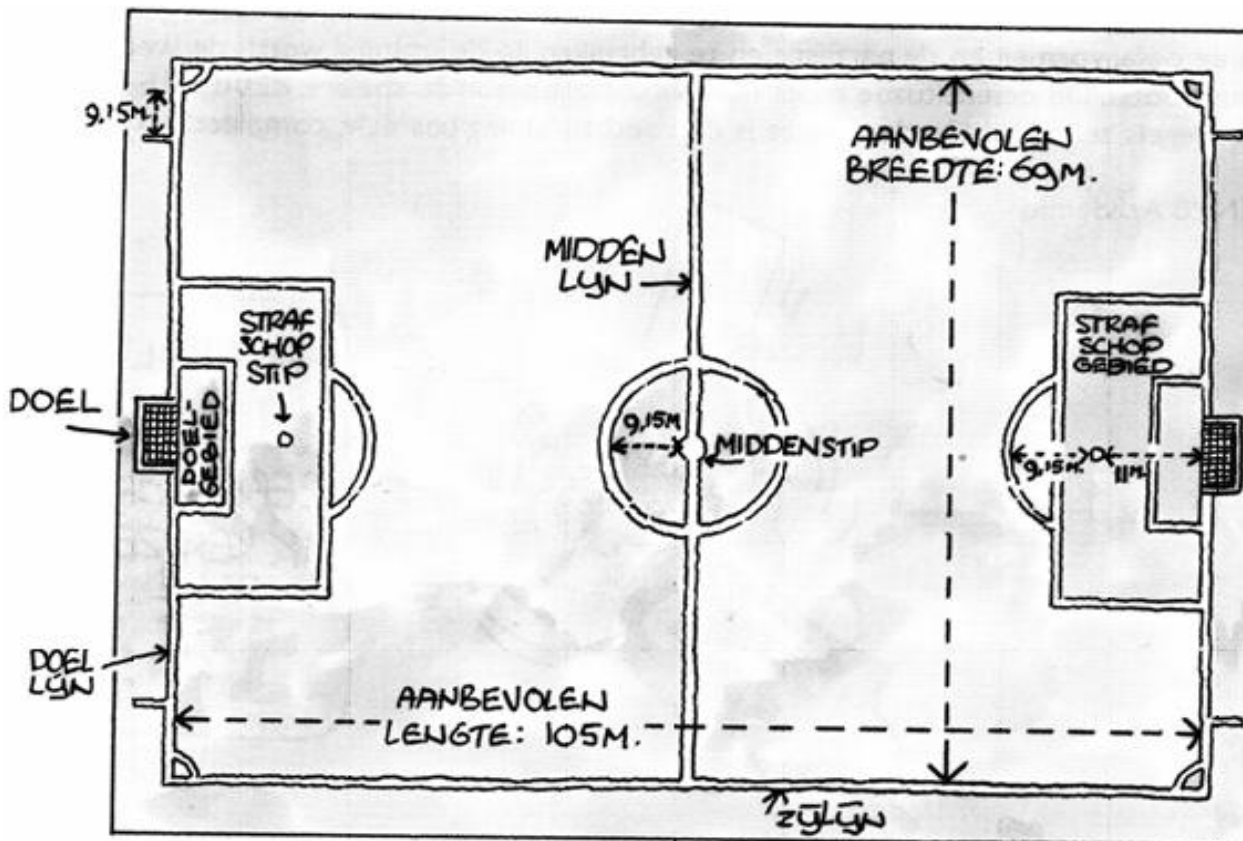
De doelen (7,32 meter breed bij 2,44 hoog) staan op het midden van de doellijnen.

Afmetingen doelgebied: 18,32 meter bij 5,50 meter. Afmetingen strafschopgebied: 40,32 meter bij 16,5 meter. De lijn die het strafschopgebied begrenst en evenwijdig aan de doellijn loop, wordt 16-meterlijn genoemd.

Het strafschoppunt bevindt zich tegenover het midden van de doellijn op een afstand van 11 meter van die lijn. Straal middencirkel: 9,15 meter.

De vier hoekschopgebieden hebben elk een straal van 1 meter (100 cm).

Op de hoekpunten staat een hoekvlaggenstok die boven de grond niet korter dan 1,50 meter mag zijn en niet in een punt mag eindigen. Tijdens de wedstrijd moeten deze vlaggen op hun plaats blijven.



**Let op!** Dit is uit een spelregelboek van de KNVB gehaald en misschien staan er nog een beetje moeilijke termen in zoals bijvoorbeeld "een straal van een meter" en woorden als "evenwijdig" enzo. Als je het niet begrijpt vraag je het gewoon effies aan je vader of aan de juffrouw of meester op school. Zo zie je dat voetbal niet voor domme jongens is, maar je eigenlijk best wel moet opletten op school want anders snap je ook niks van de voetbalregels.

## Wat zijn de Hoofdmomenten?

Wat zijn nou weer **Hoofdmomenten**? Heeft dat iets met koppen te maken? Is dat een moment in het voetbal dat je iets met je Hoofd moet doen?

Nee, het heeft niets met koppen te maken! Met hoofdmomenten bedoelen we in het voetbal de belangrijkste momenten. Maar wat zijn nou de belangrijkste momenten, dus de **Hoofdmomenten**?



.....Is dit nou een  
**"HOOFDMOMENT"**

Een belangrijke moment is natuurlijk als jouw ploeg de bal heeft want dan kan je gaan proberen een doelpunt te gaan maken en te gaan aanvallen.

Dat moment noemen we in voetbaltermen:

**BALBEZIT**, de afkorting hiervoor is **BB**.

Maar een ander belangrijk moment is natuurlijk ook als de tegenstander de bal heeft want dan moet je proberen te voorkomen dat ze een doelpunt maken en dan moet je proberen de bal weer te krijgen. Dat moment noemen we in voetbaltermen:

**BALBEZIT TEGENSTANDER**, de afkorting hiervoor is: **BBT**.

En als dat lukt hebben we gelijk nog een belangrijk moment namelijk het moment dat de tegenstander de bal heeft en jouw ploeg hem weer veroverd, maar natuurlijk ook andersom als jouw team de bal heeft en hem weer krijgt raakt. Die twee momenten noemen we met een duur woord: **OMSCHAKELING**.

## Echte voetbaltermen

Diep	In richting van het doel tegenstander.
Breed	Naar de zijkant of in de breedte richting van het veld. Let op! Je kan breed en diep spelen maar ook lopen.
As van het veld	Lengte as van het veld waar nummers 3, 4, 10 en 9 spelen. Teken in gedachte een lijn van penalty-stip naar de andere penalty-stip en je hebt de as.
Knijpen	Naar de as lopen als de bal aan de andere kant van het veld is verdedigende term.
Coachen	De trainer coacht natuurlijk maar ook spelers kunnen (nee: moeten!) elkaar coachen en dan bedoelen we dat ze in de wedstrijd praten met elkaar, dus elkaar helpen.
Groot maken	Ver uit elkaar spelen, om meer ruimte voor de aanval te krijgen.
Klein maken	Dicht bij elkaar spelen, zodat het verdedigen makkelijker wordt.
Pass	Het spelen van de bal.
Rust	Tussen de 1 <sup>e</sup> en de 2 <sup>e</sup> helft hebben we natuurlijk rust, maar als dit wordt geroepen door de trainer of medespelers betekent het vaak dat je de tijd hebt en niet gehaast moet spelen.

Nou dit waren er dus een paar maar als je er één tegenkomt en je weet niet wat het betekent, vraag het dan aan je trainer of aan iemand anders, die het misschien wel weet.

Nog een voetbal term: positioneel dekken:



## Spelregel wijzigingen

Bij de overgang van de E pupillen naar de D pupillen komen ook een aantal spelregel wijzigingen om de hoek kijken. Eigenlijk is het een grote stap voorwaarts, naar het hele echte voetbal. Dus, nu gaan we spelen op een groot veld, met echt buitenspel, keepers die de bal na een terugspeelbal niet meer in hun handen mogen pakken, etc. etc. Hier zetten we in het kort de belangrijkste wijzigingen op een rijtje. In het volgende hoofdstuk gaan we uitgebreid in op buitenspel, een van de interessantste, maar ook moeilijkste spelregels van het voetbal...niet alleen voor de spelers en scheidsrechters, maar ook voor de toeschouwers (dus laat dat hoofdstuk zeker aan je ouders lezen!).

Enne...scheids/grensrechters hebben altijd gelijk met buitenspel, ook al hebben ze dat niet...

### *D-pupillen*

Aantal spelers in het veld	11 per team
Speelveld	Normale grootte
Duur wedstrijden	2 maal 30 minuten
Buitenspel	Ja
Directe vrije trappen	ja (net als indirecte vrije trappen)
Spelhervatting keeper	Van de rand van het 16 meter gebied
Wisselers	onbeperkt
Straffen	5 minutenregeling
Terugspelen op de keeper?	niet in de handen nemen!, m.u.v. een kopbal b.v.
6 seconderegeling keeper	ja
Aanvoerder	ja
Grensrechters	Ja
Uitzonderingen	Geen hele corners



## Buitenspel

### *Grondregel buitenspel*

Een speler staat buitenspel als hij dichterbij de doellijn van de tegenpartij is dan de bal. Op deze grondregels zijn een aantal uitzonderingen:

- ❑ Het is nooit buitenspel als een speler op zijn eigen speelhelft staat;
- ❑ Het is nooit buitenspel als een speler niet dichterbij de doellijn van de tegenpartij staat dan de voorlaatste tegenstander.
- ❑ Een speler staat eveneens NIET strafbaar buitenspel indien hij de bal RECHTSTREEKS ontvangt uit een doelschop, hoekschop of inworp.

Als er sprake is van strafbaar buitenspel, onderbreekt de scheidsrechter het spel en laat een speler van de andere partij een indirecte vrije trap nemen. Tot het moment waarop de indirecte vrije trap genomen is, houdt de scheidsrechter een arm omhoog. Hij houdt de arm omhoog, tot het moment waarop de bal door een andere speler (tegenpartij of teamgenoot) wordt aangeraakt of tot het moment waarop de bal het speelveld verlaat. Als je gelijk staat met de voorlaatste verdediger kan je nooit buitenspel staan.

### *Strafbaar en niet-strafbaar buitenspel*

a. Men onderscheidt strafbaar en niet-strafbaar buitenspel.

Een speler wordt alleen voor zijn buitenspelpositie bestraft indien hij, op het moment dat de bal wordt geraakt of gespeeld door een medespeler, naar het oordeel van de scheidsrechter, actief bij het spel is betrokken door:

- ❑ in te grijpen in het spel of
- ❑ een tegenstander in diens spel te beïnvloeden of
- ❑ voordeel te trekken uit zijn buitenspelpositie.

b. Het moment waarop de scheidsrechter de situatie van een aanvaller beoordeelt is, dus het moment waarop één van zijn medespelers de bal speelt (1) of aanraakt en niet het moment waarop de aanvaller de bal ontvangt (2).

①



②



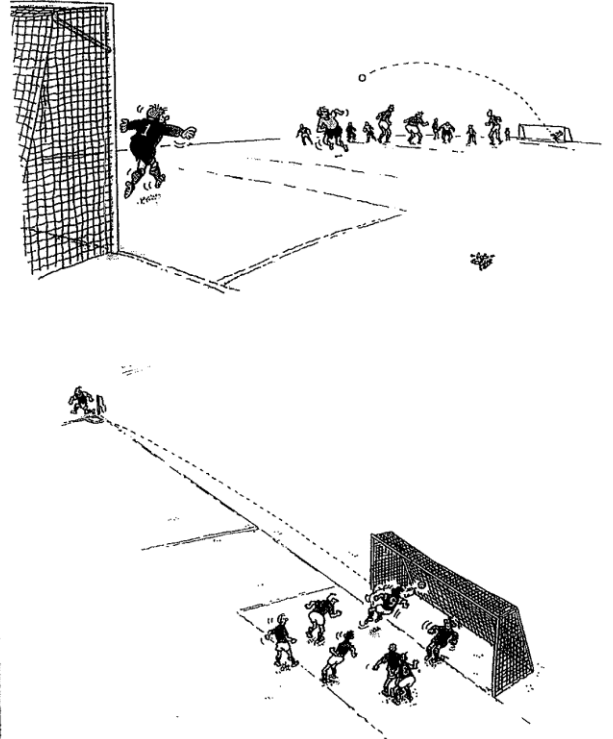
.....nog meer **BUITENSPEL**

**Buitenspel III**

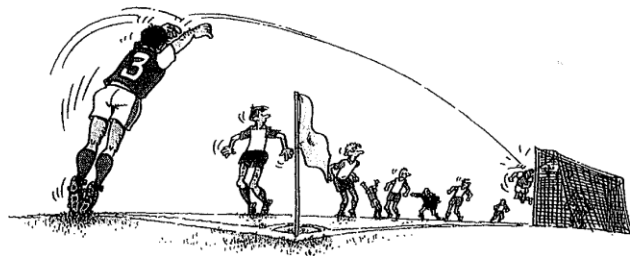
a. Een speler staat wel buitenspel maar is om die reden niet strafbaar; als hij niet ingrijpt in het spel of het spel van de tegenstander niet beïnvloed of anderszins geen voordeel trekt uit zijn positie. Men zegt dan ook wel: als hij niet actief bij het spel is betrokken.



b. Een speler staat eveneens niet strafbaar buitenspel indien hij de bal rechtstreeks ontvangt uit een doelschop, hoekschop of inworp.



Inworp dus geen buitenspel

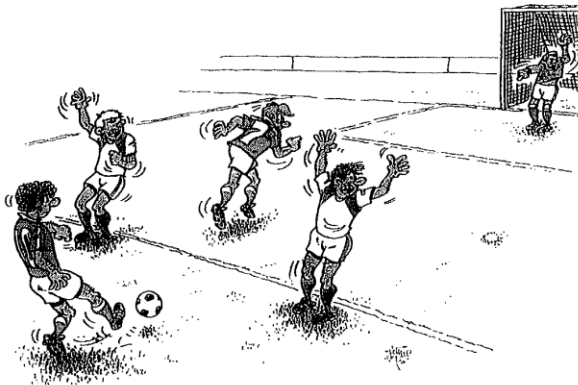


"Het stapje vooruit" op het juiste moment door de achterste verdedigingslinie gedaan, is zo'n methode om een aanval te onderbreken.



**Buitenspel IV**

a. "Buitenspel zetten" hoort bij het verdedigen.



b. Dat gaat niet op voor de verdediger die achter de doellijn gaat staan om op die manier de tegenpartij buitenspel te zetten. De verdediger die dat bewust doet, maar ook de verdediger die per ongeluk achter de doellijn terecht komt zonder de bedoeling te hebben de tegenpartij buitenspel te zetten, wordt in beide gevallen geacht zich binnen de lijnen te bevinden. Dit is dus niet de goede manier om je tegenstanders door buitenspel uit te schakelen.



**Let op!** Dit is natuurlijk best wel een moeilijke spelregel en ga maar eens met je vader en/of moeder doornemen wat nou wel en wat nou weer niet buitenspel is.

.....handen gekleurde ninnen en aa aan de slaag !!

## Spelsysteem; algemeen uitgangspunt

Uitgangspunt voor de D-pupillen is het 1-4-3-3 spel systeem.

Het 1-4-3-3 spel systeem is belangrijk bij voetbalvereniging VV Schoonhoven.

### *De basisformatie*

Deze formatie is 1-4-3-3, 1 keeper, vier verdedigers (de vrije man schuift door), drie middenvelders en drie aanvallers. Binnen deze drie linies zijn weer specifieke posities. Voor elke positie is in principe een speler nodig die daarvoor kwaliteiten heeft. Voorbeeld: vleugelspitsen om het spel breed te houden en ruimte te creëren in het centrum.

### *Algemene spelopvatting gehele team bij balbezit*

- ❑ vrijlopen;
- ❑ veld groot maken, in de breedte en in de lengte;
- ❑ eerste bedoeling is scoren en niet het voorkomen van doelpunten;
- ❑ spelen op de helft van de tegenstander;
- ❑ verzorgt voetbal van achteruit, niet alleen de lange bal.

### *Algemene spelopvatting gehele team bij balverlies*

- ❑ veld klein maken, in de lengte en in de breedte;
- ❑ bij balverlies z.s.m. de bal weer veroveren, daar waar je hem verliest, hem weer veroveren;
- ❑ vooruit verdedigen, bij balverlies niet achteruit lopen;
- ❑ verdedigen begint in de voorhoede;



## Taken die aan de verschillende posities zijn verbonden

Voetbal is een teamsport. Het is daarom niet alleen belangrijk dat je weet wat je op je eigen positie moet doen bij BB (balbezit) of BBT (balbezit tegenstander), het is dus ook van belang dat je begrijpt welke taken je medespelers hebben.

	VERDEDIGEND	OPBOUWEND	AANVALLEND
<b>Doelverdediger</b>  <b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- positiekiezen t.o.v. de bal (constant meedoen bij een aanval van de tegenpartij.)</li> <li>- organiseren en leiden van de verdediging</li> <li>- duidelijk en tijdig aangeven wanneer wordt uitgelopen en wanneer een verdediger moet ingrijpen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen)</li> <li>- leiden van de verdediging (laten aansluiten e.d.)</li> </ul>	
<b>Vleugelverdediger</b>  <b>2, 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij.</li> <li>- geven van rugdekking aan het centrum bij een aanval over de andere vleugel (knijpen).</li> <li>- indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor doelverdediger, centrale verdediger, middenvelder en vleugelaanvaller.</li> <li>- in combinatie spelen met bovengenoemde medespelers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is.</li> <li>- zo lang mogelijk met de bal doorgaan wanneer er een vrij veld is, dus niet van grote afstand "gedekte" aanvaller bedienen.</li> </ul>
<b>Centrale verdediger (vrije man)</b>  <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geven van rugdekking aan de overige (vleugelverdediger - voorstopper)</li> <li>- afstoppen van opkomende middenveldspelers</li> <li>- afstoppen van doorgebroken vleugelaanvallers - en centrale aanvaller</li> <li>- leiden en organiseren van de verdediging</li> <li>- het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel)</li> <li>- goed samenwerken met de 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vrijlopen (bij voorkeur in voorwaartse richting) om voor de vleugelverdedigers de doelverdediger en middenveldspelers aanspeelbaar te zijn</li> <li>- leiding geven aan de verdediging (laten aansluiten bij doeltrap e.d.)</li> <li>- goed samenwerken met de 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- inschakelen bij balbezit op middenveld</li> <li>- indien mogelijk inschakelen bij hoekschoppen op doel van de tegenpartij</li> <li>- bij een "vrij" veld zolang mogelijk doorgaan, creëren van een numerieke meerderheid</li> <li>- goed samenwerken met de 10</li> </ul>

## VV Schoonhoven

<b>Centrale verdediger (voorstopper)</b>  <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dekken van de centrumspits van de tegenpartij</li> <li>- ophouden van de aanval bij een numerieke overmacht van de tegenpartij (geen aanval op de bal doen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vrijlopen om voor directe omgeving makkelijk aanspeelbaar te zijn</li> <li>- indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- inschakelen bij vrije trappen of hoekschoppen in overleg met de laatste man</li> </ul>
<b>Middenvelder</b>  <b>6, 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dekken van een middenveldspeler van de tegenpartij die het dichtst in de eigen uitgangspositie speelt</li> <li>- rugdekking geven aan middenveldspeler van de andere kant van het speelveld (knijpen)</li> <li>- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (dus geen aanval op de bal doen, maar aanval ophouden)</li> <li>- zorgen zo lang mogelijk de tegenstander voor je te houden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdedigers aanspeelbaar te zijn</li> <li>- ruimte creëren om combinatiespel gemakkelijk te maken (vrijlopen naar zijkanten van het veld en vooral ook in voorwaartse richting)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- inschakelen in de aanval (het benutten van de ruimte die wordt gecreëerd door de aanvallers)</li> <li>- slechts één middenvelder tegelijk in de aanval, dus goed onderling overleg</li> <li>- afspeelmogelijkheden creëren voor aanvallers (terugpass)</li> </ul>
<b>Middenvelder (mid-mid)</b>  <b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- goed samenwerken met 9 om het verdedigingscentrum van de tegenstander op te vangen</li> <li>- goed samenwerken met 4</li> <li>- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (dus geen aanval op de bal doen, maar aanval ophouden)</li> <li>- zorgen zo lang mogelijk de tegenstander voor je te houden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- goed samenwerken met 4</li> <li>- alles gericht op behoud balbezit (bv bal naar de vleugels) en bij voorkeur creëren van doelkansen (bv diepte- en/of steekballen op spits of vleugelspelers)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- goed samenwerken met 4</li> <li>- bij diepe ballen aansluiting zoeken bij de voorhoede spelers</li> <li>- goed samenwerken met 9</li> <li>- afmaken van doelkansen (schieten en/of individuele actie op het doel)</li> </ul>

## VV Schoonhoven

<b>Vleugelaanvaller</b>  7, 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- afdekken van de vleugelverdediger</li> <li>- het "storen" van de opbouw van de tegenpartij (in nauwe samenwerking met de andere aanvallers)</li> <li>- tegenstander aan de buitenkant dwingen (centrum-kortste weg naar het doel- afschermen)</li> <li>- bij een hoekschop van de tegenpartij op 9.15m meeverdedigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ruimte creëren t.b.v. de opbouw van de aanval, dus tegenstander naar eigen helft dringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trachten zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn te komen door combinatiespel of individuele actie</li> <li>- kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers</li> </ul>
<b>Centrumaanvaller</b>  9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- afdekken van een eventuele opkomende centrale verdediger</li> <li>- het "storen" van de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de beide vleugelaanvallers</li> <li>- voorkomen van passes in de lengterichting van het veld van de centrale verdedigers</li> <li>- "ophouden" van het spel van de tegenstander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld (naar het doel van de tegenstander toe) t.b.v. een makkelijkere opbouw van de aanval</li> <li>- beide centrale verdedigers "binden" door steeds de achterste man op te wachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- d.m.v. individuele acties of combinatiespel komen tot scoringskansen</li> <li>- creëren van ruimte voor opkomende medespelers door "terugvallen" op het middenveld</li> <li>- het benutten van de ruimte die een terugblijvende vleugelaanvaller heeft gecreëerd (het sprinten in de gaten)</li> <li>- goed samenwerken met 10</li> </ul>

**Linksbuiten**  
11

**Spits**  
9

**Rechtsbuiten**  
7

**Linkshalf**  
8

**Mid-Mid**  
10

**Rechtshalf**  
6

**Voorstopper**

**Linksback**  
  
5

3

**Rechtsback**

**Libero/Laatste man**  
4

2

**Doelman**  
  
1

## **Uitgangspunten voor goed voetbal**

De uitgangspunten die voor alle spelers van het team gelden zijn onder meer uit te drukken in de volgende aspecten.

- *Voetbal om te winnen*
- *Denk in teamverband, steun elkaar en moedig elkaar vooral aan*
- *Elkaar op fouten wijzen is OK, maar ga verder met voetballen*
- *Straal zelfvertrouwen en overtuiging uit*
- *Sta boven je tegenstander, maar sportief en met respect*
- *Accepteer een beslissing van de scheidsrechter en GEEN "ja, maar ....."*
- *Speel in een organisatie en houd je eigen positie aan*
- *Laat je medespeler merken (ZIEN) wat je van plan bent*
- *Elkaar coachen (HELPEN) is erg belangrijk*
- *Eigen spel en tempo bepalen*
- *Gebruik de ruimte op het veld en voorkom kluitvorming*
- *Let op veld- en weersomstandigheden*
- *Werk aan zelfkritiek (Accepteer opbouwende coaching en blijf voetballen)*

## Gedragsregels

Als je bij VV Schoonhoven voetbalt, vinden we ook dat je ervoor moet zorgen dat wij als voetbalclub onze goede naam houden. Je moet je ook altijd goed gedragen als je te gast bent bij een andere club, maar dat geldt natuurlijk ook bij en rondom het sportcomplex Het Hofland. Je maakt geen troep en vernielen van kleding, spullen en/of materiaal zullen wij dan ook niet toestaan en wordt hard aangepakt. Ook willen wij geen gevloek en/of grof taalgebruik op de sportvelden. Daarnaast is het natuurlijk vanzelfsprekend dat je je ook behoorlijk gedraagt in het voetbalveld tegenover de scheidsrechter, medespelers en tegenstanders. En als een voetbalmaatje van je een keer zijn beheersing kwijtraakt, probeer hem dan te helpen, zodat hij geen dingen doet of roept waar hij later spijt van kan krijgen. Ook willen wij jullie verzoeken om zuinig te zijn op de spullen die op de training en wedstrijden door de club beschikbaar worden gesteld (denk aan ballen, hesjes, doeltjes e.d.). Dus als je op de training een bal kwijt bent, zoek hem dan even na de training met het hele team op. Een bal kost immers heel veel geld en het is zonde als we dat zoek maken.

## Voor de leiders en trainers

### *Van E naar D*

De leiders en trainers krijgen te maken met een overgang van E-pupillen die D-pupillen worden. Niet alleen het grote veld, het grote doel, bijkomende spelregels en grotere teams zijn specifieke veranderingen. Er zijn tal van zaken die wij u mee willen geven en waar wij u in het programma Van E naar D over kunnen vertellen. Het programma Van E naar D is er voor de aanstaande D-pupillen én voor leiders, trainers én ouders.

### *D-pupillen; wat zijn dat?*

Uitgangspunt D-pupillen (12-13 jaar):

Leren spelen vanuit een basistaak.

Een eerstejaars D-pupil heeft ideale lichaamsverhoudingen. Dit zorgt voor een probleemloze coördinatie. Anders wordt het voor sommige (tweedejaars) D-pupillen. Zij kunnen al te maken krijgen met de zogenaamde groeispurt, een snelle lengtegroei in een relatief korte tijdsperiode. Voor de belasting en de belastbaarheid van de spelers heeft dit de nodige consequenties.

- De kritiek op de eigen prestaties en die van anderen neemt toe. Ook de trainer en leider kan onder vuur komen liggen!
- Tegelijkertijd kan de pupil zich in hoge mate gaan spiegelen aan idolen. De pupil stelt hogere eisen aan zichzelf.
- Een D-pupil is in staat om veel meer wedstrijdgericht te trainen en complexere voetbalsituaties te overzien. Vanwege deze reden spreken partijvormen enorm aan in deze leeftijdscategorie.
- De D-pupil vindt het prettig wanneer er meer individuele aandacht van de trainer is.

Op het grote veld krijgen de pupillen te maken met teamfuncties en teamtaken binnen de teamfuncties. Dit zijn:

- Teamfunctie: Aanvallen met de teamtaken Opbouwen; het gericht creëren van kansen en Scoren; het gericht benutten van kansen.
- Teamfunctie: Verdedigen met de teamtaken Storen; gericht op het voorkomen van scoringskansen en Doelpunten voorkomen.
- Teamfunctie: Omschakelen met als teamtaken omschakelen van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar aanvallen. Hier zijn enkele bekende uitgangspunten Groot en Klein maken, Vooruit Verdedigen en Inzakken.

Op het grote veld krijgen de pupillen ook te maken met Inzicht en Techniek. Er kunnen grote verschillen ontstaan tussen de pupillen als men het wil vergelijken met het spelen bij de F- en E-pupillen op een klein veld, met minder spelers en

een andere formatie. De D-pupillen zijn echter heel leergierig, wedstrijdgericht, hebben een lang uithoudingsvermogen en hebben de wil om te voetballen. Om deze reden is het belangrijk om goed te trainen, trainingen voor te bereiden, de speelwijze duidelijk te maken en te coachen op een manier waarbij de D-pupil zelf bedenkt wat er verbeterd kan worden.

### *Leeftijdskenmerken*

In vergelijking met de jongere voetballertjes breekt voor de D-pupillen een nieuwe periode aan. De spelers zijn goed gebouwd, hebben al een goede coördinatie en kunnen al veel meer concentratie opbrengen.

### *Fysiek*

De bewegingsdrang is in het algemeen nog vrij groot en ook dat moet nog steeds als een positief element worden gezien; zonder die drang zou het opdoen van een veelzijdige voetbalervaring minder aan de orde zijn.

### *Motivatie*

De D-pupil kan zich al aan bepaalde groepsregels houden. Ze kennen hun plaats in de groep razend snel. Ook zijn D-pupillen nog erg leergierig en willen vaak het hoogste bereiken. Er is veel prestatievergelijking. Bepaalde oefenvormen of spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien het nut ervan in. Kortom, er is hier sprake van een ideaal leerklimaat.

### *Inzet en aandacht*

De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Ze zijn prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun krachten nog slecht kunnen verdelen. Dat je de wedstrijd niet alleen kunt winnen is de D-pupil overduidelijk. Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar en kunnen al beter luisteren dan hun jongere collega's.

### *Spelsysteem; algemeen uitgangspunt*

Uitgangspunt voor de D-pupillen is het 1-4-3-3 spel systeem.

Het 1-4-3-3 spel systeem is belangrijk bij voetbalvereniging VV Schoonhoven.

### ***De basisformatie***

Deze formatie is 1-4-3-3, 1 keeper, vier verdedigers (de vrije man schuift door), drie middenvelders en drie aanvallers. Binnen deze drie linies zijn weer specifieke posities. Voor elke positie is in principe een speler nodig die daarvoor kwaliteiten heeft. Voorbeeld: vleugelspitsen om het spel breed te houden en ruimte te creëren in het centrum.

### ***Algemene spelopvatting gehele team bij balbezit***

- vrijlopen;
- veld groot maken, in de breedte en in de lengte;
- eerste bedoeling is scoren en niet het voorkomen van doelpunten;
- spelen op de helft van de tegenstander;
- verzorgt voetbal van achteruit, niet alleen de lange bal.

### ***Algemene spelopvatting gehele team bij balverlies***

- veld klein maken, in de lengte en in de breedte;
- bij balverlies z.s.m. de bal weer veroveren, daar waar je hem verliest, hem weer veroveren;
- vooruit verdedigen, bij balverlies niet achteruit lopen;
- verdedigen begint in de voorhoede.

De taken van iedere positie staan ook vermeld in dit boekje.

### *Wat is Coachen?*

Coachen is het beïnvloeden van spelers tijdens een training en een wedstrijd.

Over coachen is voldoende bekend maar toch is en blijft het moeilijk om jeugd, en met name D-pupillen te coachen. Vandaar dat wij hier op in gaan en u aan de hand van wat theorie en voorbeelden handvatten willen meegeven.

Het is belangrijk om bij het coachen goed te bedenken dat wij te maken hebben met pupillen, met trainingen en een wedstrijd die allemaal in relatie staan tot elkaar. Wesley Sneijder zal niet gericht trainen op zijn pass-techniek en de trainer hoeft hem niet te coachen waarop hij zijn pass-techniek kan verbeteren. Een speler met een hard schot hoeft niet te trainen op een harder schot en hoeft de trainer niet te coachen hoe hij harder kan schieten. In de wedstrijden

hoeft de leider en de trainer niet te coachen op deze spelers hoe zij dit hoeven te gebruiken maar misschien wel op welk moment zij de pass-techniek gebruiken of wanneer zij hard schieten.

### *Coaching voor, tijdens en na de wedstrijd*

#### ***Coaching voor de wedstrijd***

- Uitleg over verdedigende taken, aanvallende taken, etc.
- Spelers individueel mee laten denken door open vragen te stellen. Wat doe jij als wij aanvallen? Waar loop jij bij het verdedigen? Hoe schakel je het snelst om?
- Warming-up, geen loopoefeningen. Maak 2 groepjes veldspelers en 1 wissel schiet de keeper in. Oefeningen per groepje veldspelers;
  - Aannemen/spelen in een rijvorm, bal achterna lopen.
  - 1x raken in dezelfde vorm
  - 3 of 4 tegen 1 in een kleine ruimte (spelers houden ruimte zelf klein)
  - Lange ballen (bal achterna lopen).
- Omkleden en zelfstandigheid in de kleedkamer bevorderen. Ouders (liever) niet in de kleedkamer vanaf de D pupillen.
- Opmerkingen voor de wedstrijd:
  - vertel een globaal tactisch verhaal, wat doen we verdedigend, opbouwend en aanvallend (binnenkant dekken, vrijlopen, spel verplaatsen, etc.). Denk aan de open vragen.
  - spits ook mee verdedigen, zoek de ruimte, etc. Een vraag aan de spits kan dan zijn: waar ligt die ruimte?

#### ***Coaching tijdens de wedstrijd***

- Individueel coachen en het team coachen over bijvoorbeeld vrijlopen, aannemen of direct spelen, uitverdedigen niet door het midden, etc.
- Positief coachen zorgt voor vertrouwen bij de spelers, maar er moet een resultaat nagestreefd worden.
- Confronteer hun als ze hun taken niet goed nakomen met de vooraf besproken afspraken. Dit kan het beste door de pupil te vragen wat de afspraak is, wat hij goed doet en wat hij beter kan doen in de situatie die je beschrijft.
- Teken een situatie, het wordt dan zichtbaar voor de spelers.

#### ***Coaching na de wedstrijd***

- De wedstrijd kort laten samenvatten en wat hoogtepunten bij naam noemen door de pupillen. Bevestig deze punten en vat hierna zelf de wedstrijd samen.

- Laat de pupillen zelf punten aangeven wat verbeterd kan/moet worden. Geef hierna zelf aan welke punten verbeterd kunnen worden en neem dit mee in de direct opvolgende trainingen.

### *Trainingsopbouw D-pupillen*

Structuur en opbouw van een training

Bij het geven van training aan jeugdspelers moet op het volgende gelet worden qua trainingsopbouw.

#### ***Warming-up: Technische oefeningen 15-20 minuten***

Een loopwarming-up is bij deze leeftijdsgroep nog niet aan de orde, alleen voor de wedstrijd wordt dit gebruikt en is het eigenlijk ook niet nodig. De kinderen in deze leeftijdsgroep zijn de gehele dag aan het spelen (binnen en buiten) en zijn dus warm genoeg. Begin wel rustig op te bouwen, ga niet gelijk sprinten met de bal, maar begin met rustig passen over een korte afstand in de voeten.

Deze tijd is belangrijk binnen de training omdat techniek het belangrijkste is binnen het voetbal. Je kan een overzicht hebben als Zidane, maar als je de bal er niet in kan krijgen schiet je daar niets mee op.

#### ***Kern: positie spel, sjabloon oefeningen, duels 20-30 minuten***

Bij deze leeftijdsgroep is het belangrijk dat ze leren hoe je techniek functioneel gebruikt. Een balletje overspelen in de voeten is voor de meeste na voldoende tijd oefenen niet meer zo moeilijk, het gaat erom dat de techniek ook onder druk en in verschillende vormen kunnen toepassen. Een positie spel geeft daarvoor de uitgelezen mogelijkheid omdat ze in een kleine ruimte goed moeten opletten hoe ze iemand een bal aanspelen en hoe ze zelf de bal aannemen. Ze moeten leren zo te gaan staan en bewegen dat ze een bal makkelijk kunnen controleren en daarna de medespelers zo aanspelen dat ook die de bal weer makkelijk kan doorspelen.

Bij de D pupillen wordt ook het tactische gedeelte van het positie spel belangrijk (waar ga ik staan op welk moment, wanneer coach ik (goed/nuttig), wanneer speel ik wie in, etc.). Bij de D pupillen kun je ook gaan beginnen met sjabloon oefening. Dit houdt in dat je een probleem uit de wedstrijd pakt en daar specifiek op gaat trainen. Problemen kunnen zijn; De spits wordt niet bereikt, de voorzetten komen niet aan, de omschakeling is niet snel genoeg, etc. Dit heeft vooral met tactische punten te maken. Je kunt ze ook technisch maken, lange ballen komen niet aan, problemen met tweebenigheid, etc.

Bij de D pupillen hebben de meeste spelers een rijke fantasie qua passeerbewegingen. Ze doen eigenlijk niets liever dan proberen een man uit te spelen. Op een training kun je kleine partijtjes gaan doen, zoals 1:1, 2:1, 2:2, ze leren dan die mooie bewegingen functioneel te gebruiken.

### ***Afsluiting: Partij resterende tijd***

De partij is afhankelijk van je training. Let hierbij ook op je trainingsdoelstelling. Als je hebt getraind op bijvoorbeeld functionele techniek in een kleine ruimte, dan moet je niet op een te groot veld gaan partijen, maar op een klein veld e.a. Je kunt ook afsluiten met een groot positieospel zonder doeltjes, lijnvoetbal, etc. dit allemaal afhankelijk van je trainingsdoelstelling.

### ***Opruimen***

Zorg ervoor dat de spelers helpen met opruimen! Ze leren dan ten eerste meteen omgaan met het materiaal en ten tweede ben je voetbaltrainer en geen materiaalman.

Bij deze leeftijdsgroep is het belangrijk dat ze leren hoe je techniek functioneel gebruikt. Een balletje overspelen in de voeten is voor de meeste na voldoende tijd oefenen niet meer zo moeilijk, het gaat erom dat de techniek ook onder druk en in verschillende vormen kunnen toepassen. Een positieospel geeft daarvoor de uitgelezen mogelijkheid omdat ze in een kleine ruimte goed moeten opletten hoe ze iemand een bal aanspelen en hoe ze zelf de bal aannemen. Ze moeten leren zo te gaan staan en bewegen dat ze een bal makkelijk kunnen controleren en daarna de medespelers zo aanspelen dat ook die de bal weer makkelijk kan doorspelen.

### ***Inhoud van de training***

We hebben het eerder gehad over de **TIC** (techniek, inzicht en communicatie) in het voetballen. We laten nu zien hoe je de TIC het beste toe kan passen in de verschillende leeftijdsgroepen.

Nog steeds staat de techniek centraal, maar er gaat nu ook een stuk inzicht en communicatie bij komen. Dit is natuurlijk sterk afhankelijk van de kwaliteit van een groep, maar over het algemeen kan er onderscheid worden gemaakt tussen een selectie-elftal en een niet-selectie elftal. Het gaat er in de hoofdzaak om hoe kunnen ze hun basistechniek functioneel gaan gebruiken. Belangrijke punten: Elkaar coachen als ze zien dat de man met bal aangevallen wordt, roepen dat ze vrij staan, coachen dat iemand anders vrij staat.

Verplaatsen van het spel van de ene kant (als het te druk wordt) naar de andere kant (ruimte zoeken)

Wanneer sta ik vrij?

### **Techniek**

- Alle technische elementen van het spelen (dribbelen, drijven, alle manieren van trappen, het tackelen, aan- en meenemen van de bal, inworp en de techniek van de doelman) worden gedemonstreerd en dan individueel en met partner geoefend.

## VV Schoonhoven

- Vroegtijdig oefenen en variëren van de vaardigheden in de beweging en in de spelvormen zoals 1:1, 2:1 en 2:2.

### Tactiek

- Leren van de opgaven van de spelposities.
- Bewust praktijkgericht leren van de algemene tactische grondregels.
- Vrijlopen, dekken, lichaam tussen de tegenstander en de bal.
- De bal niet laten springen als men deze aanneemt.
- Dribbelen en tackelen als tactische middelen en deze in het duel oefenen.
- Verdiepen van de kennis en bewust aanwenden van de regels.

### Conditie

- Krachtigere sprong- en rompmusculatuur door diverse spelvormen en partneroefeningen. Hierbij ook een scholing van de algemene beweeglijkheid.
- Voetbalspecifieke conditie door de partij- en positie spelen 1:1, 2:1, 2:2 en 3:3 met het intervalprincipe met lange pauzen.

### Verdere opgaven

- Voorbereiden op een ideale sportieve levenswijze (niet roken).
- Zorgen voor een goede teamgeest.

## Voor de ouders

### *Van E naar D*

Voor u als ouders gaat er eveneens het één en ander veranderen. Uw zoon of dochter komt te spelen in een groter team met meer teamgenoten. Vanaf de D-pupillen dient een speler of een speelster ook in het bezit te zijn van een spelerspas waarvoor u die pasfoto heeft moeten inleveren. Alle spelerspassen worden netjes bewaard bij de jeugdcommissie en meegegeven aan de leider als er een uitwedstrijd gespeeld wordt.

Voordat de grote overstap gemaakt wordt is er door de VV Schoonhoven een programma Van E naar D ontwikkeld die veelal op de vrijdagavonden wordt georganiseerd. De pupillen leren het grote speelveld kennen, leren wat er persoonlijk van hen verwacht wordt en leren waar zij mee te maken krijgen. Een goed voorbeeld is de opstelling en buitenspel! Dit programma is voor de pupillen én voor ons als trainers altijd heel leuk om te doen. Dit boekwerk Van E naar D is hier een onderdeel van en wij hopen dat de pupil en u dit zullen gaan lezen.

### *Ondersteuning van een 11-tal*

Bij een elftal zijn er natuurlijk leiders en trainers die het elftal begeleiden. Wij streven ernaar om minimaal 2 leiders of een leider en een trainer bij een elftal te hebben. Vaak zijn dit ouders die hier tijd en energie in steken en ons als vereniging elkaar in helpen. Een leider en een trainer kan dit natuurlijk niet alleen en wij hopen en verwachten uw steun hierin. Denk er maar eens aan wat er allemaal moet gebeuren om onze kinderen te laten voetballen. Wij moeten contact met elkaar houden en afspreken hoe laat wij er moeten zijn en moeten spelen. Het vervoer moet geregeld worden bij uitwedstrijden en de wedstrijdformulieren moeten vanaf de D-pupillen ingevuld worden. Zijn de spelerspassen meegegaan? Tijdens de wedstrijd zorgen leiders en trainers altijd netjes wie er spelen en waar zij spelen. Op het grote veld zijn dit nog meer spelers! En wie gaat er fungeren als assistent-scheidsrechter? Ja, hopelijk pakt één van de ouders dit op zodat de leider en de trainer alle tijd en energie hebben om onze pupillen te begeleiden tijdens de wedstrijd. Dit zijn dus in totaal 3 volwassen mensen bij de wedstrijd van een team en die hebben wij toch ook al nodig voor het rijden naar uitwedstrijden.

### *Gedragsregels*

Wat voor de spelers geldt, is natuurlijk ook van toepassing op de ouders. Ook van de ouders verwachten wij dat ze zich naar behoren gedragen en VV Schoonhoven op een positieve wijze uitdragen. Maar ook als supporter (vaak van je eigen zoon/dochter, kleinzoon/dochter, broer/zus of vriend(in)) is het leuk en

## VV Schoonhoven

belangrijk als je het betreffende VV Schoonhoven-team positief aanmoedigt. Er komt dan vaak een positieve en gezellige sfeer langs de lijn en dat bevordert het voetbalplezier van een ieder. Ook ligt er natuurlijk een belangrijke rol als ouder als het gaat om het gedrag van uw zoon/dochter. Natuurlijk kunt u het ergens wel eens niet mee eens zijn. In dat geval zouden wij het op prijs stellen dat u dit dan bespreekt met de desbetreffende trainer/leider of indien nodig de betreffende coördinatoren van de afdeling. Vaak berust het een en ander op misverstanden en deze zijn er om zo snel mogelijk uit de wereld geruimd te worden. Een stukje begrip van beide kanten werkt in de meeste gevallen tot een snelle oplossing. Overigens zullen er in de selectieteams wat meer regels zijn dan bij de niet selectieteams. Als u en uw zoon/dochter hier moeite mee hebben, om wat voor reden dan ook, laat u dit dan ook zo snel mogelijk weten. Wellicht dat wij dan gezamenlijk een oplossing kunnen vinden.

### *Algemene regels wedstrijden*

- Spelers dienen op de speeldag op tijd aanwezig te zijn, kunnen spelers door omstandigheden niet meespelen moet dit ruim van tevoren gemeld worden bij de trainer.
- Een speler dient een verzorgd tenue te hebben met de juiste kleren en in de juiste kleuren.
- Op het moment dat de speler zich bij de groep voegt staat hij of zij onder leiding van de leider/trainer.
- Na de wedstrijd dienen de pupillen te gaan douchen en wordt geadviseerd badslippers te dragen. Hygiëne is van grote waarde.

### **Tot slot**

Wij hopen dat we jullie met dit boekje een beetje op weg hebben kunnen helpen als je als D-pupil gaat voetballen. We hebben natuurlijk maar een heel klein beetje kunnen vertellen en waarschijnlijk heb je nog best veel meer vragen. En als je vragen hebt dan moet je die gewoon altijd aan iemand stellen. En aan wie? Dat kan natuurlijk aan een heleboel mensen, want VV Schoonhoven is een grote club met een heleboel hele aardige mensen.

Wij wensen je verder nog heel veel jaren voetbalplezier bij VV Schoonhoven.