

## **VISIE – OPLEIDING PUPILLEN**

Hoe leren we onze jeugd voetballen?

- door veel te voetballen, veel balcontacten, alles met de bal, plezier te maken
- iedere speler een bal
- door een goede opleiding en begeleiding
- door voldoende trainingsfaciliteiten

Wat is daarvoor nodig?

- kennis van de leeftijdskenmerken van de kinderen (erin kunnen verplaatsen)
- kennis van de opleidingsdoelstellingen van de leeftijdsfasen
- kennis van de vorm waarin voetballen wordt bijgebracht

### **Leeftijdskenmerken F-pupillen**

- snel afgeleid, beperkt concentratievermogen
- gericht op zichzelf, weinig gevoel om dingen samen te doen
- nog niet bezig met samenspelen
- speels (voetbal is avontuur), spelend bezig zijn
- bal is grootste weerstand
- bal staat centraal, 'ik en de bal'
- grote bewegingsdrang
- niet echt bezig met winnen en verliezen
- reageert alleen op voorbeeld en uitleg in eigen taal
- gericht op hier en nu

### **Opleidingsdoelstellingen F-pupillen**

- baas worden over de bal
- bal is belangrijkste weerstand, streven naar gevoel voor en beheersen van de bal
- trainen van vaardigheden en ontwikkelen van balgevoel door alles met de bal te doen
- opleiden van "bal is doel" naar "bal is middel"
- opleiding van "techniek" naar "bedoeling"
- trainen op mikken, schieten/scoren, passen, aannemen/verwerken/meenemen, dribbelen/pingelen/drijven en afpakken
- partijspel van 1:1 tot en met 4:4 (individueel – samenspelen)

### **Vorm F-pupillen**

- KNVB-circuitmodel (zie vorm - circuitmodel)
- Wiel Coerver Methode/Cock van Dijk; verwerken en herhalen van allerlei technische oefeningen (dribbelen/drijven, binnenkant/buitenkant, links/rechts, wenden/keren, passen/trappen/scoren, passeren/pingelen/slalommen, etc.)

### **Leeftijdskenmerken E-pupillen**

- minder snel afgeleid
- beperkte concentratie
- meer gevoel om dingen samen te doen dan F-pupil
- al bezig met samenspelen
- bereidheid tot samenwerken met oog op het bereiken van een doel
- moeite om balbeheersing goed toe te passen in spelsituaties
- bal is doel, maar wordt meer middel
- gevoel erbij te willen horen
- vatbaar voor aanwijzingen
- grote bewegingsdrang en speldrang
- steeds meer meten met hun teamgenoten
- ziet het verschil wie goed kan voetballen en wie slecht kan voetballen
- leren door te doen én door te kijken
- groot uithoudingsvermogen
- drang tot nabootsen
- zijn doelgericht
- kunnen al benoemen wat ze wel en niet leuk vinden
- willen winnen

### **Opleidingsdoelstellingen E-pupillen**

- verder ontwikkelen technische vaardigheden
- bal is middel, samenspelen
- trainen van vaardigheden en ontwikkelen van balgevoel door alles met de bal te doen
- opleiden van "bal is middel" naar toepassing in spelsituaties
- herkennen van de "spelbedoeling"
- weerstand inbrengen/opvoeren
- veldbezetting/teamorganisatie van basisvorm 4:4 naar 7:7 of 8:8
- trainen op mikken, schieten/scoren, passen, aannemen/verwerken/meenemen, dribbelen/pingelen/drijven en afpakken
- partijspel/positiespel van 1:1, 2:3, 3:3, 2:4, 2:5, 3:4 tot en met 4:4 (individueel – samenspelen)
- lang-smal veld voor breedtespel/dieptespel, met en zonder goals, 1 of meerdere goals, grote en kleine goals, balbezit/balbezit tegenstander, etc.

### **Vorm E-pupillen**

- KNVB-circuitmodel (zie vorm - circuitmodel)
- verwerken van allerlei partijspelen/positiespelen (2:3, 2:4, 3:4, 2:5, tot en met 4:4, met variaties in; lengte en breedte van het veld voor positiespel en partijspel in breedtespel en dieptespel, met en zonder goals, 1 of meerdere goals, grote en kleine goals, balbezit/balbezit tegenstander, etc.
- Wiel Coerver Methode/Cock van Dijk; verwerken en herhalen van allerlei technische oefeningen (dribbelen/drijven, binnenkant/buitenkant, links/rechts, wenden/keren, passen/trappen/scoren, passeren/pingelen/slalommen, etc.)

### **Leeftijdskenmerken D-pupillen**

- meer neiging tot meten met anderen
- ideale lichaamsverhoudingen zorgen voor probleemloze coördinatie
- streven naar prestatievergelijking (zichzelf met teamgenoten)
- in staat tot wedstrijdgericht trainen en complexere situaties overzien
- grote leergierigheid (leert snel)
- grote geldingsdrang
- grote bewegingsdrang
- toename kritiek op zichzelf en medespelers
- vindt individuele aandacht van trainer of leider prettig
- groepsbewust
- hoge mate van spiegeling met idolen
- goed gebouwd (goede/ideale verhoudingen)

### **Opleidingsdoelstellingen D-pupillen**

- verder ontwikkelen inzicht in voetballen
- verder ontwikkelen toepassen technische vaardigheden
- weerstand verhogen
- veldbezetting/teamorganisatie (4:4, 7:7 naar 11:11), 1:4:3:3 opstelling
- spelbedoelingen balbezit, balbezit tegenstander en omschakeling
- spelbedoeling en uitgangspunten linies, posities krijgen inhoud
- partijspel/positiespel van 1:1, 2:3, 2:4, 3:4, 5:2, etc. tot en met 8:8
- aandacht van individueel – samenspelen, kwaliteit positiespel met en zonder bal, diepte
- balbezit, balbezit tegenstander en omschakeling

### **Vorm D-pupillen**

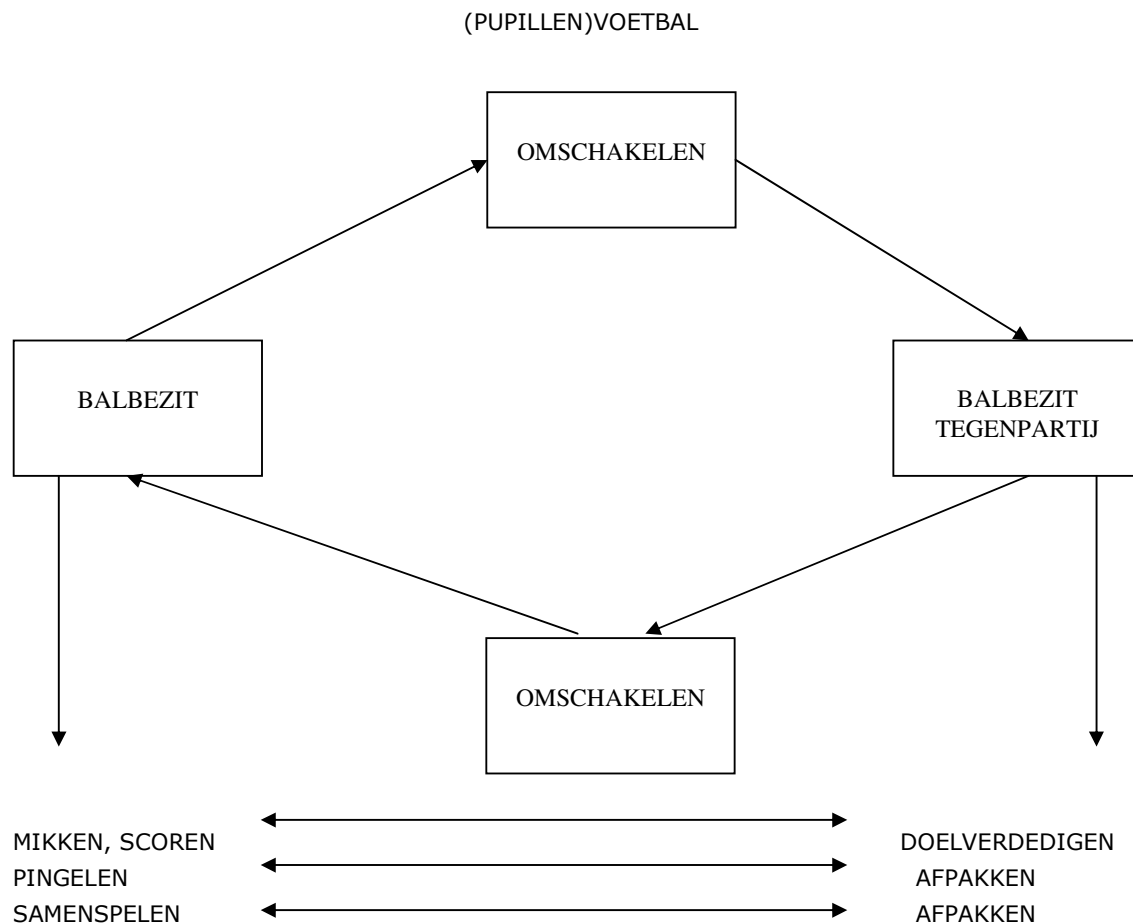
- KNVB-circuitmodel (zie vorm - circuitmodel)
- verwerken en herhalen van allerlei partijspelen/positiespelen (2:3, 2:4, 3:4, 4:4, 2:5, 3:6 tot 8:8) met variaties in; lengte en breedte van het veld voor positiespel en partijspel in breedtespel en dieptespel, met en zonder goals, 1 of meerdere goals, grote en kleine goals, balbezit/balbezit tegenstander, etc.
- Wiel Coerver Methode/Cock van Dijk; verwerken en herhalen van allerlei technische oefeningen (dribbelen/drijven, binnenkant/buitenkant, links/rechts, wenden/keren, passen/trappen/scoren, passeren/pingelen/slalommen, etc.)

## VISIE – COACHING

Coachen en begeleiding van pupillen komt er in de kern op het positief beïnvloeden van het voetbalspel neer, zodanig dat pupillen met plezier komen voetballen, waarbij aandacht wordt gegeven aan techniek, inzicht en communicatie. Bij coachen is observeren erg belangrijk, waar zit de oorzaak en daarop sturen.

### Eisen die aan de coach worden gesteld:

- geloofwaardigheid
- positieve enthousiaste benadering
- consequent handelen
- duidelijkheid in uitleg en bedoeling (geef aanwijzingen die hout snijden)
- zaken doorzien op basis van kennis, vaardigheden en inzicht
- kunnen lezen van een voetbalsituatie (balbezit, balbezit tegenstander, omschakeling)



**Uitgangspunten bij balbezit:** 1. speelruimte zo groot mogelijk maken 2. zo mogelijk diep spelen 3. bal houden 4. breedtespel als voorbereiding op dieptespel 5. veldbezetting zo goed mogelijk 6. TIC techniek, inzicht en communicatie

**Uitgangspunten balbezit tegenpartij:** 1. speelruimte zo klein mogelijk maken 2. bal afpakken van balbezittende tegenstander 3. dekken in omgeving van de bal 4. onderscheppen van de bal door spelers verder weg van de bal 5. zo lang mogelijk nuttig blijven 6. TIC.

**Tips voor het geven van aanwijzingen: Bij balbezit:**

**Dribbelen als er één of meeders tegenstanders in de buurt zijn**

- 'probeer de bal heel dicht bij je te houden, zodat een ander de bal niet kan afpakken'
- 'probeer de bal heel vaak even te raken, je kunt hem dan beter langs de tegenstander sturen'

**Drijven als er veel ruimte is**

- 'probeer zo snel mogelijk naar voren te lopen met de bal'
- 'je hoeft de bal niet zo heel vaak te raken als je snel vooruit wilt'
- speel de bal maar iets verder voor je uit'

**Passen**

- 'probeer de bal met de binnenkant (even aanwijzen) van de voet te raken/trappen, dan kun je beter mikken'
- 'probeer de bal de volgende keer wat harder/zachter te raken'

**Schieten**

- 'probeer de bal met de veters/bovenkant van de voet te raken/trappen als je hem ver weg wilt schieten, dan gaat de bal harder'
- 'probeer de bal in het midden te raken'

**Aannemen**

- 'probeer de bal zo aan te nemen dat hij verder gespeeld kan worden'
- 'probeer achter de bal te staan als je hem tegen wilt houden'
- 'probeer zacht voor de bal te zijn anders stuit de bal weg'

**Voor de medespeler van de balbezitter:**

- 'probeer verder uit elkaar te gaan als wij de bal hebben'
- 'speel niet te dicht bij elkaar'
- 'zorg ervoor dat je de bal kunt krijgen'
- 'probeer zoveel mogelijk op je eigen plek te spelen'

**Bij balbezit tegenstander:**

- 'zorg ervoor dat je tegenstander niet zomaar naar ons doel kan gaan, ga tussen ons doel en de tegenstander staan'
- 'probeer de bal zo snel mogelijk af te pakken'
- 'als wij de bal dicht bij hun doel afpakken kunnen we misschien heel snel een doelpunt maken'
- 'in de buurt van ons doel moeten we dicht voor onze tegenstander gaan staan, zodat hij niet kan schieten'
- 'we moeten proberen de bal met z'n allen af te pakken'

***Veel trainers verbloemen hun gebrek aan voetbalkennis door te veel te praten. Juist voor pupillen is dat funest. Een goed en duidelijk voorbeeld (korte uitleg, even voordoen) werkt sneller, prettiger en is bovendien veel effectiever !***

**Eisen die aan de trainer worden gesteld:**

Omdat niet alleen in een beginsituatie niveauverschillen aanwezig zijn tussen 'goede' en 'minder goede' voetballers, varieert ook het leertempo per speler. De ene speler leert sneller dan de andere speler. Dit gegeven heeft voor een trainer consequenties. Het is de taak van de trainer om zoveel mogelijk maatwerk te leveren, het niveau van de oefeningen aanpassen zodat iedere speler zich zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen. Hij moet zich doorlopend afvragen "hoe kan ik ervoor zorgen dat elke pupil wat leert tijdens het spelen en met plezier voetbalt".

- het geven van het juiste voorbeeld
- creëren van een goed leerklimaat
- positief, enthousiast
- inbrengen voetbalweerstand naar niveau bij de oefenstof
- kunnen verplaatsen in verschillende leeftijdsgroepen
- taal spreken van de leeftijdsgroepen
- laten zien hoe het veld eruit ziet ("plaatje")
- kort en duidelijk kunnen uitleggen ("praatje")
- kort en duidelijk kunnen voordoen, voorbeeld kunnen geven ("daadje")

De trainer zal voor iedere oefening het veld waarin de oefening wordt gedaan laten zien ("**plaatje**"), een korte uitleg te geven ("**praatje**") en de oefening even kort voordoen ("**daadje**"). Daarnaast is het belangrijk dat de trainer zich afvraagt of de oefeningen lopen (begrijpen ze de oefening), of de oefeningen lukken (is het te moeilijk of te makkelijk) en of de oefeningen leren ("**loopt het ?**", "**lukt het ?**" en "**leert het ?**").

## VORM – HET CIRCUITMODEL

Het streven is om kinderen met zoveel mogelijk verschillende voetbalvormen kennis te laten maken. In het circuitmodel worden drie velden naast elkaar uitgezet, zodat meerdere groepen tegelijkertijd kunnen spelen.

Het is circuitmodel is een middel/organisatievorm om kinderen beter te leren voetballen. De trainingen gaan uit van straatvoetbalprincipes: kleine groepen, (spel)regels op eigen niveau, veel balcontacten en zodoende leren door veel te doen. In deze organisatie werken de voetballers in groepen. De training begint met een gezamenlijk voetbalspel/dribbelspel of tikspel (als korte uitlaatklep) in een afgebakend vak. Daarna wordt de groep in drie groepen opgedeeld, die alle drie verschillende voetbalvormen afwerken. De drie groepen bestaan ieder uit 4-6 spelers. De drie spelvormen bestaan uit een mik- of scoorvorm, een pingel- of dribbelvorm en een partijvorm. Er wordt twee keer doorgedraaid. Na het circuit ruimt elke ploeg de materialen van zijn eigen veld op. De twee velden van het partijspel staan al klaar. Alleen de doelen moeten eventueel worden geplaatst.

Het is de taak van de trainer de individuele mogelijkheden van de voetballer op de juiste waarde te schatten. Als de individuele aanwijzing door hem wordt gegeven, moet de voetballer de gelegenheid worden geboden hiermee te experimenteren. Het is belangrijk de voetballers in deze leeftijd niet teveel aanwijzingen te geven. Laat ze vooral veel spelen, want bij een partijspel komt al heel wat informatie tegelijkertijd op hen af en valt er sowieso genoeg te leren. Het gaat om het leerproces en de spelbeleving van de kinderen. Ze leren het snelst in een veilig leerklimaat. Dat wil zeggen een sfeer waarin het kind de pupil de vrijheid heeft om het spel te ontdekken.

Voor kinderen is het beter en prettiger om elke week een aantal voetbalvormen te doen. Dit in plaats van in één training lange tijd aandacht te besteden aan één voetbalvorm. Het leerproces laat geen doorlopend stijgende lijn zien, wat de ene training niet lukt, lukt de volgende keer misschien wel.

In de opbouw van het circuitmodel wordt uitgegaan van 12 pupillen. Wanneer blijkt dat er bijvoorbeeld maar 10 kinderen meedoen, kan toch gebruik gemaakt worden van deze organisatievorm. In plaats van op 3 velden tegelijkertijd te spelen, wordt dan een veld leeg gelaten. Op de andere twee velden spelen nu 5 kinderen per voetbalvorm. Tijdens het wisselen schuift één van de twee groepen door naar het lege speelveld, uiteraard met een spelvorm die ze al eens gedaan hebben.

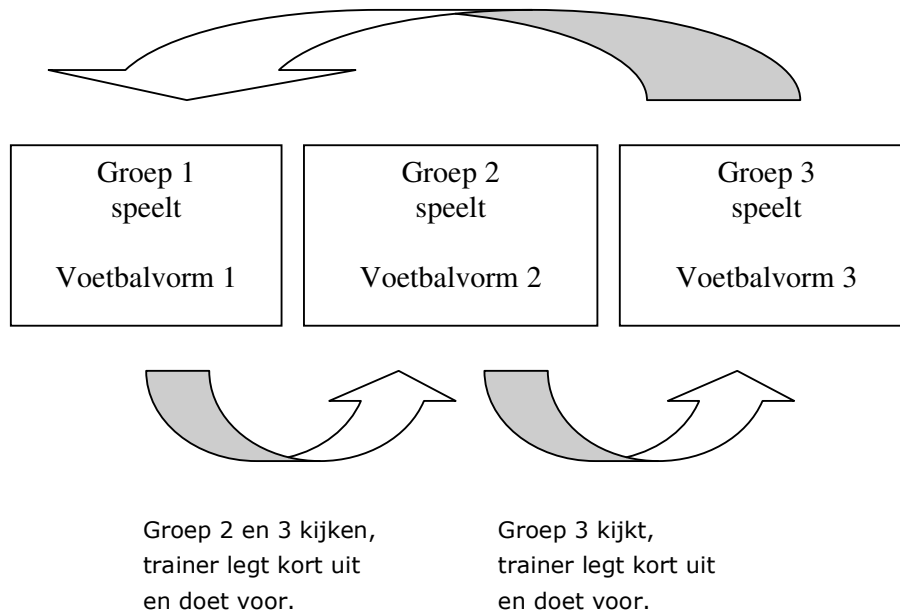
De voordelen van het circuitmodel

1. de training wordt afgestemd op de leefwereld van de kinderen en heeft een gevarieerd aanbod.
2. kinderen hebben veel balcontacten, geen wachttijden
3. de tijdsduur van de oefenvormen komt overeen met de periode waarin de pupillen zich kunnen concentreren (maximaal 12-15 minuten per onderdeel)
4. in een kleine groep werken kinderen gemakkelijker samen, de trainer kan zich daardoor meer richten op een groep voor het bieden van leerhulp
5. optimale mogelijkheden tot leren op een breed vlak vanwege het gevarieerde aanbod van oefenstof, waardoor de uitdaging toeneemt voor de pupillen
6. voor de trainer is het gemakkelijker overzicht te houden

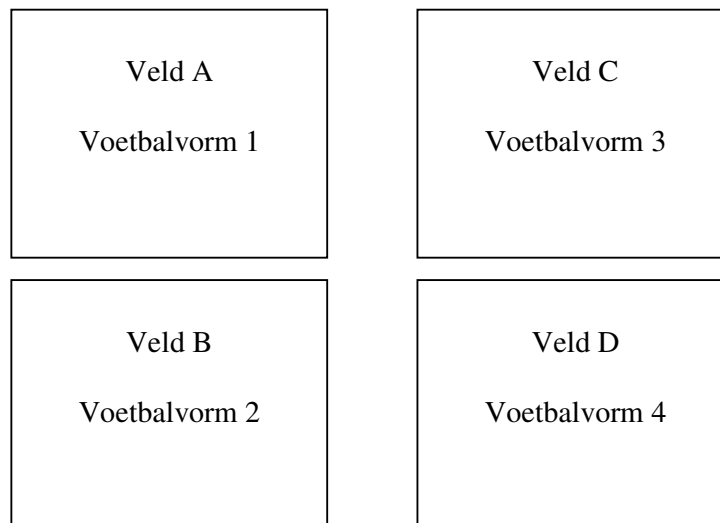
## Vorbereiding

Zoals altijd is een goede voorbereiding het halve werk. In principe begint de voorbereiding thuis, waar de oefeningen worden uitgewerkt/bedacht. Het meest ideaal is de velden voorafgaand aan de training klaar te zetten met de verschillende spel/oefenvormen, zodat meteen kan worden gestart.

### Schematisch ziet het circuitmodel er als volgt uit:



### Veldindeling bij het circuitmodel:



Na de verschillende voetbalvormen te hebben afgewerkt worden veld A en B één veld voor het partijspel 4:4. Hetzelfde geldt ook voor velden C en D.

### Vervolg van de trainingen:

In de verschillende trainingen (zie in deze map) is het logisch om één van de bekende voetbalvormen te vervangen door een voetbalvorm uit dezelfde leerlijn. De systematiek blijft hetzelfde.

Hieronder worden voetbalvormen en spelbedoelingen weergegeven die nodig zijn voor het goed kunnen uitvoeren van een partijspel (4:4) die worden of zijn aangeleerd door de diverse oefeningen:

Leerlijn	Spelbedoeling	Voetbalprobleem
Mikvormen	Mikken	Het schietend raken van een doel
Scoorvormen	Scoren & doelverdedigen	Het schietend raken van een doel ten opzichte van het verdedigen van een doel.
Pingelvormen	Pingelen & afpakken	De bal zelf in bezit houden ten opzichte van het afpakken of wegtikken van de bal
Partijvormen	Samenspelen & afpakken	De bal samenspelend in de ploeg houden en proberen een doelpunt te scoren of het afpakken van de bal en het verdedigen van het doel.

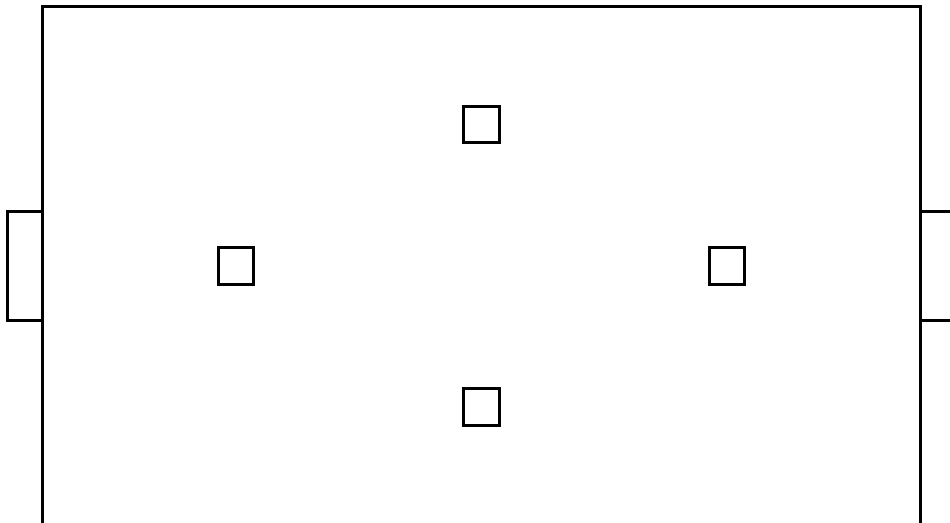
De trainer zal voor iedere oefening het veld waarin de oefening wordt gedaan laten zien ("**plaatje**"), een korte uitleg te geven ("**praatje**") en de oefening even kort voordoen ("**daadje**"). Daarnaast is het belangrijk dat de trainer zich afvraagt of de oefeningen lopen (begrijpen ze de oefening), of de oefeningen lukken (is het te moeilijk of te makkelijk) en of de oefeningen leren ("**loopt het ?**", "**lukt het ?**" en "**leert het ?**").

## VISIE – HOE GAAN WE VOETBALLEN – IN WELKE OPSTELLING

### 4 TEGEN 4

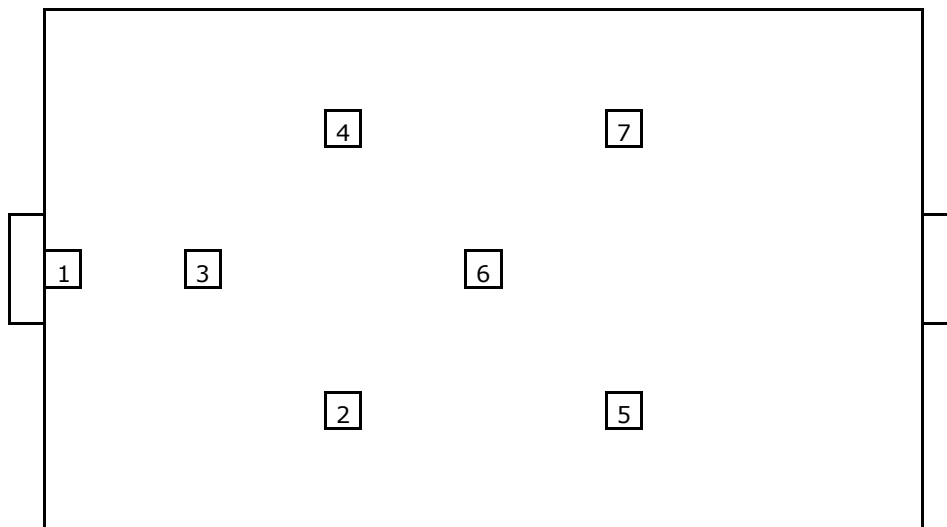
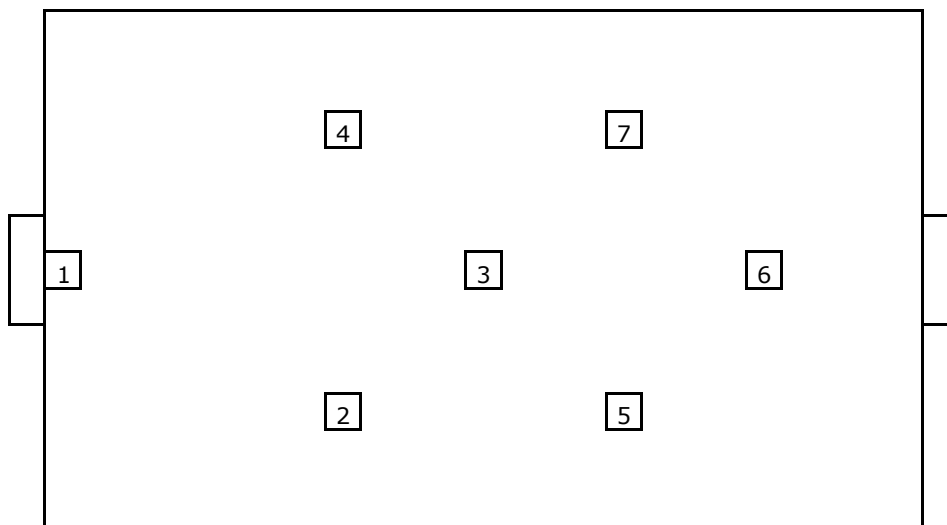
Volgens onze opvatting begint het voetballen bij 4 tegen 4, na het (deels) eigen maken van technische vaardigheden om deze vorm te kunnen voetballen. Deze vorm bootst het straatvoetbal na en wordt uitgevoerd in z'n meest eigenlijke vorm. Veel balcontacten, positiespel/combineren, vrijlopen/aanbieden, aanvallen, verdedigen, omschakelen en uiteraard veel scoren. Uitgangspunt in de opstelling is dat de speler aan de bal zowel naar links en rechts als naar een medespeler naar voren kan spelen. De posities die worden ingenomen hebben de vorm van een ruit ("spekkie"). Hieronder wordt dat visueel zichtbaar gemaakt. Alles wat het voetballen interessant maakt zit in deze vorm.

Kinderen die beginnen met voetbal zijn in het algemeen vijf tot acht jaar oud. In deze leeftijd moeten zij vooral 'baas' worden over de bal. De bal moet je beste maatje worden. Herhaling, in dit geval veel balcontacten is een van de belangrijkste leerprincipes. Het andere aspect is de ruimte. Door de ruimte niet te groot te maken (20 bij 30/35 meter) en met een beperkt aantal spelers te spelen, zijn de afstanden goed overbrugbaar en de keuzemogelijkheden te overzien. Het aantal balcontacten zal groot zijn waardoor de spelbedoelingen optimaal worden benut.



**7 TEGEN 7**

De redenen zoals hierboven genoemd die gelden bij de oefenvorm 4:4 gelden in wedstrijdverband voor de pupillen voor 7:7. De opstelling door de KNVB gepropageerd is als hieronder zichtbaar gemaakt. De posities 3 en 6 moeten bij balbezit van de tegenstander in een punt naar achteren spelen, waardoor een ruit ontstaat in het achterste deel. Bij balbezit moeten de posities 3 en 6 met de punt naar voren spelen, doorschuiven dus. Ook dan ontstaat een ruit maar in het voorste deel.

**BIJ BALBEZIT TEGENSTANDER****BIJ BALBEZIT**

De opstelling 7 tegen 7 kan mijns inziens ook worden vereenvoudigd door zowel bij balbezit als bij balbezit van de tegenstander uit te gaan van de opstelling zoals hierboven weergegeven bij balbezit. Met de punt naar voren en met een ruit in het voorste deel. Er hoeft dan niet door de posities 3 en 6 te worden doorgeschoven. De posities 2 en 4 zijn verdedigers. Positie 3 is een echte middenvelder die voor verbinding zorgt tussen de linies verdediging en aanval. Posities 5 en 7 zijn middenvelders en aanvallers tegelijk. Positie 6 is een spits.

Uiteraard is het de bedoeling de spelers compact te laten voetballen. De ruimtes tussen de spelers moet overbrugbaar zijn door de bal. Hierdoor moeten alle spelers actief met het spel meedoen of er nu wordt aangevallen of verdedigd. Bij balbezit van de tegenstander zullen alle spelers wat dichter bij elkaar moeten gaan staan om de tegenstander het aanspelen van elkaar moeilijker te maken en zal de bal moeten worden terug veroverd. Bij balbezit zullen in dezelfde posities de ruimtes wat groter moeten worden gemaakt om goed gebruik te maken van de geboden ruimte. Deze ruimtes moeten wel bespeelbaar blijven. Dat betekent dat de spelers elkaar wel moeten kunnen bereiken met de bal.

## 8 TEGEN 8

De KNVB stelt 7 tegen 7 voor bij de wedstrijden. Het argument hiervoor is het aantal balcontacten. Toch kan ook bijzonder goed worden gespeeld in de opstelling 8 tegen 8.

Bij 8 tegen 8, dus met één speler meer in het veld, kan het aantal balcontacten kleiner zijn dan bij 7 tegen 7, maar met deze opstelling (een dubbele ruit) is de veldbezetting misschien zelfs beter (je speelt met een as), logischer en het systeem minder complex. In elke positie zijn meerdere afspeelmogelijkheden, ook hier zijn de keuzes beperkt en meer dan voldoende ruimte. Het geheel blijft overzichtelijk. Net als bij 7:7 staan de spelers bij balbezit iets verder uit elkaar en bij balbezit van de tegenstander staan de spelers wat dichterbij elkaar (compact). Ook de overgang naar 11 tegen 11 betekent dan slechts uitbreiding met één linie en zal deze overstap zeker niet complexer maken.

