

**Technisch- en pedagogisch beleid  
Jeugdafdeling VV Mifano 2021-2024**



## Inhoudsopgave

1. Hoofdoelstelling en visie	3
2. Doelstellingen algemeen en per categorie	4
3. Doelstelling jeugdker	6
4. Ondersteuning en begeleiding jeugdker	7
5. Pedagogische onderbouwing	8
6. Leeftijdskenmerken	10
7. Technische aandachtpunten per categorie	11
8. Selectiebeleid	13
9. Recreatieve en prestatieve training	14
10. Bijlagen	16
• Bijlage 1.1 – Onderbouwing knvb per categorie	16
• Bijlage 1.2 – Clubkadercoach VV Mifano	29
• Bijlage 1.3 – Oefenstof	30

## **Hoofdstuk 1**

### **Algemene doelstelling en visie**

#### **Hoofddoelstelling VV Mifano**

*VV Mifano is een Mierlose vereniging die een belangrijke sociaal maatschappelijke plaats wil innemen binnen de Mierlose gemeenschap. VV Mifano schept de mogelijkheden om iedereen op actieve (prestatieve en recreatieve) en passieve wijze zoveel mogelijk plezier te laten beleven aan de voetbalsport als vrije tijdsbesteding. De vereniging streeft veiligheid en kwaliteit na op alle deelterreinen*

#### **Visie Jeugd VV Mifano**

Mooie uitgangspunten uit het algemene beleidsplan om door te trekken naar de technische tak van onze jeugdopleiding.

Onze jeugdafdeling zorgt op lange termijn continu voor de waarborging van de doorstroom binnen onze vereniging. Een stabiele jeugdafdeling is van groot belang voor een gezonde vereniging. Van onderaf opbouwen en verbinden met onze vereniging is van essentieel belang voor het voortbestaan van onze club. Een belangrijk onderdeel van bovengenoemde punten is de technische invulling van onze activiteiten, die ondersteund worden door een verantwoorde en veilige pedagogische invulling en omgeving. Er wordt hoog in gezet op spelplezier, wat er uiteindelijk voor zorgt dat er voldoende mogelijk is om per speler/speelster het maximale uit hun orestaties te halen. Door het scholen en begeleiden van ons kader willen we deze visie in de uitvoering gaan realiseren in de komende vier jaar.

## **Hoofdstuk 2**

### **Doelstellingen algemeen en per categorie**

#### Algemene doelstellingen jeugdopleiding VV Mifano

1. Plezier in voetbal
2. Ontwikkelen op eigen niveau

#### Doelstellingen per categorie

##### JO6-JO7

- Plezier in voetbal en met de groep
- Beheersen van de bal

##### JO8-JO9

- Plezier in voetbal en met de groep
- Beheersen van de bal
- Doelgericht handelen met de bal

##### JO10-JO11

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling beheersen van de bal
- Herhaling doelgericht handelen met de bal
- Doelgericht samenspelen in een team

##### JO12-JO13

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling doelgericht handelen met de bal
- Doelgericht samenspelen in een team
- Spelen vanuit een basistaak in een systeem

##### JO14-JO15

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling doelgericht handelen met de bal
- Herhaling doelgericht samenspelen in een team
- Spelen vanuit een basistaak in een systeem
- Afstemmen van basistaken binnen het team

#### JO16-JO17

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling doelgericht samenspelen in een team
- Herhaling spelen vanuit een basistaak in een systeem
- Afstemmen van basistaken binnen het team
- Spelen als een team

#### JO18-JO19

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling spelen vanuit een basistaak in een systeem
- Herhalen afstemmen van basistaken binnen het team
- Spelen als een team
- Presteren als een team in de competitie

#### Onderbouwing doelstellingen per categorie

Bij elke categorie staat 'plezier in voetbal en met de groep' bovenaan. Voor kinderen en jongeren (en volwassenen) is dit de intrinsieke motivatie om te voetballen. Het is van essentieel belang om er zorg voor te dragen dat dit bij elk team voorop staat. Zowel bij de recreatieve teams als de prestatieve teams. We gaan hier verder op in bij de volgende hoofdstukken:

- Doelstellingen jeugdkader
- Pedagogische invulling voetbalaanbod per categorie
- Ondersteuning en begeleiding uitvoeren jeugdkader

Bij elke categorie is een doelstelling die afgeleid is uit de beleidsstukken en visie die door de KNVB vormgegeven zijn. Hier ligt de kennis en de expertise, vandaar dat er gekozen is om deze visie als rode draad te gebruiken bij de ontwikkeling per categorie. Nederland staat tenslotte bekend om haar kwalitatief sterke jeugdopleidingen.

Behalve de hoofddoelstelling is er bij elke categorie gekozen om elk jaar minimaal twee doelstellingen te herhalen en één of twee doelstellingen als hoofddoelstelling te hanteren. Op deze manier veranker je veel herhaling in je jeugdopleiding en worden de basistechnieken van het voetbal op lange termijn herhaald.

Daarnaast moeten we als vereniging erkennen dat we over het algemeen op het recreatieve niveau acteren, met een aantal team die uitschieten naar het prestatieve niveau. Niet elke speler zal dus kunnen aan haken bij het tempo van de ontwikkelingen in doelstellingen en zijn daardoor dus gebaat bij herhaling. Op deze manier waarborg je punt 2 van de algemene doelstelling, zodat iedereen kan ontwikkelen op zijn/haar eigen niveau

## **Hoofstuk 3**

### **Doelstellingen jeugd kader**

#### Doelstellingen jeugd kader

1. Plezier in het uitvoeren van de werkzaamheden
2. Ondersteunen bij de pedagogische begeleiding
3. Ondersteunen bij de technische begeleiding
4. Mogelijkheid bieden om te ontwikkelen

#### Plezier in het uitvoeren van de werkzaamheden

- Net zoals jeugdleden, is plezier de intrinsieke motivatie voor een vrijwilliger om zich te verbinden aan onze club en een daarbij behorende taak. Dit straalt het kader logischerwijs ook uit naar de jeugdleden.
- VV Mifano streeft ernaar om elke trainingsavond een aanspreekpunt te hebben die beschikbaar is voor technische of pedagogische vragen of input vanuit het kader omtrent deze onderwerpen..

#### Ondersteunen bij de pedagogische begeleiding

- Er zijn op dit moment vele vrijwilligers actief tijdens de trainingen en wedstrijden van onze jeugdteams. Veel van deze vrijwilligers doen dit met veel overgave en plezier en beschikken allemaal over hun eigen kennis en talent. Over het algemeen zijn het geen geschoolde trainers/begeleiders en wordt er gehandeld op basis van eigen ervaring en overtuiging. Er zijn een aantal trainers/begeleiders die minimale opleidingen hebben gehad van de KNVB en er zijn een paar trainers die degelijk geschoold zijn door de KNVB (UEFA C / TCIII). Daarnaast heeft een klein aantal trainers een pedagogische opleiding gevolgd, waarvan ze hun ervaring ook toepassen in de praktijk. VV Mifano wil in de komende jaren gaan inzetten op het actief begeleiden en opleiden van het vrijwillige kader. De focus ligt dan met name op het begeleiden/opleiden/coachen van de onervaren begeleiders en/of de niet geschoolde trainers/begeleiders.

#### Ondersteunen technische begeleiding

- We willen middels dit technisch plan het kader voldoende handvatten geven voor een goede en onderbouwde technische uitvoering. Indien de begeleiders geen ervaring/kennis hebben van de technische aspecten zullen wij hier als vereniging in ondersteunen en faciliteren. Waar nodig en gewenst zullen wij alle mogelijkheden tot ontwikkeling/opleiding bekijken om aan de behoefte van de begeleider te voldoen.

#### Mogelijkheid bieden tot ontwikkelen

- Zowel op technisch als pedagogisch vlak zijn er tal van mogelijkheden tot ontwikkelen op elk gewenst niveau. VV Mifano zal een actief beleid gaan voeren in het aanbieden van mogelijkheden tot ontwikkeling op beide vlakken, om zo te kunnen voldoen aan de gestelde doelen bij punt 1, 2 en 3.

## **Hoofdstuk 4**

### **Ondersteuning en begeleiding jeugdkader**

#### Afdelingshoofden en hoofdtrainers

Vanaf seizoen 2021-2022 wordt er gewerkt met een afdelingshoofd O7 t/m O12 en een afdelingshoofd O13 t/m O19. Daaronder vallen hoofdtrainers in de volgende categorieën:

- O7-O8
- O9-O10
- O11-O12
- O13-O15
- O17-O19

De afdelingshoofden zijn afgevaardigden uit het jeugdbestuur en zorgen voor borging van de structuur met betrekking tot de uitvoering van het technisch beleid op organisatorisch en technisch vlak. De afdelingshoofden staan in direct contact met de hoofdtrainers per categorie. De aangestelde hoofdtrainers zorgen voor de borging van de structuur van het technisch beleid bij de twee desbetreffende categorieën.

#### **Clubkadercoach**

VV Mifano wil in de komende jaren gaan inzetten op het actief begeleiden en opleiden van het vrijwillige kader. De focus ligt dan met name op het begeleiden/opleiden/coachen van de onervaren begeleiders en/of de niet geschoolde trainers/begeleiders. Dit zal onder andere gaan gebeuren door het actief aanbieden van cursussen die door de KNVB aangeboden worden, maar we willen dit ook bewerkstelligen door te gaan werken met een (eigen) clubkadercoach.

Een clubkadercoach geeft coaching en begeleiding op pedagogisch en organisatorisch vlak tijdens de momenten dat de trainers/begeleiders actief zijn. Deze loopt structureel rond op de club, tijdens de momenten dat er veel activiteit is op de club. Daarnaast kan deze de vrijwilligers voorzien van achtergrond informatie die afkomstig is uit vakliteratuur met betrekking tot pedagogiek of vrijwilligers stimuleren om cursussen te gaan volgen. Het geven van een voorbeeldtraining met de nadruk op pedagogiek (indien gewenst/gevraagd) is ook niet uitgesloten.

Als er met een clubkadercoach gewerkt gaat worden in de toekomst, dan zal de rol van clubkadercoach ook nadrukkelijk verwerkt worden in het gehanteerde en bij te schaven jeugdbeleid. Daarbij kan de clubkadercoach ook een adviserende rol hebben bij de vormgeving van toekomstige (jeugd/technisch) beleidsstukken en de uitvoering hiervan.

Het is van belang dat een clubkadercoach de club en trainers kan observeren zonder daarbij een eigenbelang te hebben. De opstart moet zorgvuldig gebeuren, zodat er draagvlak en daardoor overdracht van kennis mogelijk is.

Een verdere beschrijving van de invulling en de uitvoering van een clubkadercoach is te vinden in bijlage 1.2

## **Hoofdstuk 5**

### **Pedagogische onderbouwing**

Trainers, coaches en jeugdbestuur zijn de belangrijkste schakels voor het creëren van een pedagogisch en veilig klimaat. Elke categorie heeft andere aandachtspunten en het is aan ons als jeugdkader de taak om hier zo goed mogelijk op in te spelen. We beschrijven in dit hoofdstuk de pedagogische kenmerken en behoeften van kinderen tijdens het sporten en beschrijven per categorie hoe we het pedagogisch handelen toe kunnen passen in de voetbaltechnische oefeningen.

#### JO6-JO7

- Hebben een korte spanningsboog
- Willen spelenderwijs leren
- Willen veel bewegen
- Spelen minimaal samen
- Veel behoefte een terugkerende structuren

#### JO8-JO9

- Hebben relatief korte spanningsboog
- Willen variatie tussen spelenderwijs leren en tactische vormen
- Willen veel bewegen
- Gaan meer samenspelen
- Veel behoefte een terugkerende structuren

#### JO10-JO11

- Spanningsboog wordt beter. Kunnen aandacht langer bij oefening houden.
- Willen variatie tussen spelenderwijs leren en tactische vormen
- Structuur belangrijk, meer mogelijkheid tot afwijken voor de trainer
- Willen veel bewegen
- Kunnen samenspelen

#### JO12-JO13

- Spanningsboog wordt beter. Kunnen aandacht langer bij oefening houden, maar ook bij uitleg
- Krijgen naar spelenderwijs leren meer behoefte aan complexere en tactische vormen
- Worden mondiger en zullen vaker vragen stellen.
- Willen uitgedaagd worden



#### JO14-JO15

- Spanningsboog behoorlijk goed, zowel bij oefening als uitleg.
- Willen verdieping in oefenstof
- Willen uitgedaagd worden en kunne hierbij 'speelse' vormen soms goed gebruiken
- Willen aandacht voor persoonlijke ontwikkeling.
- Gaan steeds meer eigen mening en eigen karakter vormen

#### JO16-JO17

- Spanningsboog in orde. Op alle vlakken.
- Willen verdieping in oefenstof, vaak gerelateerd aan doelen/wedstrijden.
- Willen goede variatie en uitdaging in tactische en technische vormen.
- Waarderen nog steeds 'speelse' vormen op de juiste momenten
- Zijn prikkelbaar door omgeving en kunnen dit uiten op training naar anderen.
- Grote persoonlijke ontwikkeling op deze leeftijd.

#### JO18-JO19

- Stap naar volwassenheid en willen ook zo benaderd worden.
- Willen verdieping in oefenstof, vooral gerelateerd aan doelen/wedstrijden.
- Willen goede variatie en uitdaging in tactische en technische vormen.
- Waarderen nog steeds 'speelse' vormen op de juiste momenten
- Zijn prikkelbaar door omgeving en kunnen dit uiten op training naar anderen.
- Focussen zich op toekomst, zowel in sport als privé.

## Hoofstuk 6

### Leeftijdskennmerken

Voor elke leeftijdscategorie zijn er specifieke kenmerken. Het kennen en begrijpen van deze leeftijdskennmerken is van groot belang voor een goede invulling van het pedagogisch en technisch handelen tijdens diverse voetbalactiviteiten. Veel dingen zijn beschreven en onderzocht en zijn terug te vinden in bijlage 1.1. In dit hoofdstuk zullen we per categorie kort en bondig aangeven wat per categorie de kenmerken zijn. De KNVB heeft dit verder uitgewerkt. Voor die verdieping verwijzen we naar bijlage 1.1.

#### Kenmerk per categorie

##### JO6-JO7

- Het gaat om startende voetballers die alles nog moeten ontdekken. Ze ontwikkelen zich razendsnel, maar hebben een korte spanningsboog.

##### JO8-JO9

- Deze leeftijdscategorie is per definitie verliefd op de bal en kan doelgericht leren handelen met de bal.

##### JO10-JO11

- Op deze leeftijd krijgen jeugdspelers oog voor meer dan alleen de bal en zijn ze steeds beter in staat om samen doelgericht te spelen.

##### JO12-JO13

- Ze spelen in een wedstrijdvorm 8 tegen 8 of 11 tegen 11 en leren binnen het team te spelen vanuit een eigen basistaak.

##### JO14-JO15

- O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

##### JO16-JO17

- O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. De fysieke belastbaarheid wordt groter, maar spelers blijven op deze leeftijd kwetsbaar voor overbelasting. Met de juiste begeleiding zijn deze, soms ongeleide projectielen, in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

##### JO18-JO19

- O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team, wanneer het lukt, om te winnen.

## **Hoofdstuk 7**

### **Technische aandachtspunten per categorie**

Zoals eerder aangegeven heeft elke categorie zijn eigen doelstelling. Onder deze doelstellingen hangen diverse technieken en voetbalhandelingen. Per categorie zullen we de hoofdkenmerken uitwerken. In bijlage 1.3 gaan we in op de oefenstof en trainingsstructuur per doelgroep.

#### JO6-JO7

##### Aanvallen

- Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

#### JO8-JO9

##### Aanvallen

- Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen
- Positiespel in opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)

#### JO10-JO11

##### Verdedigen

- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Voorkomen van doelpunten

##### Aanvallen

- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Scoren

#### JO12-JO13

##### Verdedigen

- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn haalt

##### Aanvallen

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)
- Scoren

## JO14-JO15

### Verdedigen

- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn haalt
- Het voorkomen van doelpunten

### Aanvallen

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)
- Scoren

## JO16-JO17

### Verdedigen

- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn haalt
- Het voorkomen van doelpunten

### Aanvallen

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)
- Scoren

## JO18-JO19

### Verdedigen

- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn haalt
- Het voorkomen van doelpunten

### Aanvallen

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)
- Scoren

## **Hoofstuk 8**

### **Selectiebeleid**

#### **Niet selecteren tot en met JO10**

Tot en met de JO10 gaan we bij VV Mifano niet selecteren en zullen de teams gemengd samen worden gesteld. Er wordt dan gekeken naar een goede verdeling van de teams op het sociale aspect. De reden hiervoor is dat de groei, en daarbij dus ook de motorische ontwikkeling, enorm op een neer schommelt. Kinderen zouden hierdoor dus ten onrechte kunnen afvallen bij een selectieprocedure en daardoor terugvallen naar een langer opleidingsniveau.

Doordat de kinderen tot en met JO10 tijdens deze schommelige fase allemaal op dezelfde manier getraind worden, zullen ze allemaal dezelfde succesbelevingen hebben door de oefenstof die aangeboden wordt met de daarin verwerkte differentiatie.

VV Mifano sluit hierbij aan op de ontwikkelingen van de Nederlandse sportwereld. De grote sportkoepels zoals NOC\*NSF, KNVB, KNHB, KNBSB omarmen dit principe inmiddels ook. Daarnaast zien we in de nabije omgeving steeds meer clubs overstappen naar dit principe.

#### **Selecteren vanaf JO11 t/m JO19**

Vanaf JO11 gaan we bij VV Mifano starten met het indelen op niveau. De reden hiervoor is dat de fysieke verschillen al behoorlijk duidelijk gevormd zijn en dat de technische ontwikkeling daarbij ook een belangrijke rol speelt. De verschillen zullen te groot worden, wat in de puberteit voor wrijving kan gaan zorgen. Doordat we de komende jaren met dit beleid zullen werken (wat bij de JO7, JO8 en JO9 al gaande is) zullen de trainers van de niet-selectieteams inmiddels in staat zijn om (waar nodig onder begeleiding) om goede en inhoudelijke trainingen neer te zetten. Daarnaast wordt er vanaf deze leeftijd gestart met het 8 tegen 8 systeem en 2 jaar later met het 11 tegen 11 systeem, waardoor er meer vraag komt naar tactische trainingen die gericht zijn op de ontwikkeling van een systeem en het aanleren van de basistaken. De spelers van de JO11 kunnen op deze manier langzaamaan voorbereidt worden op het trainen met je eigen team en spelen in een systeem en de daarbij behorende taken. Hoe ouder de spelers of speelsters vanaf JO13 worden, hoe meer er in wordt gegaan op de samenwerkingen binnen en team en het behalen van prestaties als team.

In het algemene jeugdbeleidsplan wordt er verder in gegaan op de selectieprocedures, de procedures omtrent de vormgeving van de teams en de maximumaantallen per team. In dit plan geldt dit stuk als onderbouwing voor de gekozen technische visie.

## **Hoofstuk 9**

### **Recreatieve en prestatieve training**

#### JO6 t/m JO10

Tot JO10 wordt er niet geselecteerd. De teams worden daar op sociaal niveau ingedeeld. Dit maakt het uitdagend om training te geven, aangezien er grote niveauverschillen kunnen ontstaan.

De structuur die we neer willen zetten in de onderbouw van onze jeugdopleiding, zou deze druk bij de trainers weg moeten halen. Door middel van goed en gestructureerde samenwerking kun je opleiden op een algemeen niveau, waarbij alle spelers op hun eigen niveau kunnen ontwikkelen. Door middel van de goede afstemming in de organisatie, het aanbod en de kaders van de aangeboden oefenstof, wordt het voor trainers makkelijker om per oefening de differentiëren naar het niveau van de kinderen.

#### **Circuittrainingen**

Door middel van circuittrainingen kun je aan de slag in groepjes variërend van 2 tot 8 kinderen. Je kunt op deze manier dus elke wedstrijdvorm bedienen die gespeeld wordt tot en met de JO10 (en zelfs daarna nog).

Tijdens circuittrainingen in kleinere groepjes, kun je de groepjes indelen in de volgende selecties:

- Technisch
- Sociaal
- Fysiek
- Cognitief / inzicht

Door de groepjes goed te verdelen, kun je een zelfde oefening dus zowel voor minder vaardige voetballers als voor vaardige voetballers hetzelfde vormgeven. De inhoud kan echter wel verschillen. *Voorbeeld: De groepjes zijn op technische vaardigheid ingedeeld. Er is een spel waarbij er ingespeeld wordt, de bal teruggemaakt wordt en daarna afgewerkt wordt op goal. Bij de vaardige spelers stimuleer je om als direct (of met het slechte been) te doen. Bij het minder vaardige groepje kun je alles op een lager tempo (twee keer raken bijvoorbeeld) doen. Daarnaast kun je variëren in de afstand van de pass en het schot.*

Op deze manier kun je dezelfde oefenstof aanbieden voor elk gewenst niveau en behoud je op deze manier de gestructureerde, eensgezinde manier van opleiden in je jeugdafdeling.

#### **Groepstrainingen**

Bij de groepstrainingen kan er in de oefeningen gedifferentieerd worden. Door middel van het geven van persoonlijke opdrachten in de oefeningen kun je spelers op hun eigen niveau uitdagen.

*Voorbeeld: Bij een afwerk oefening doet het ene kind alles met twee keer raken, terwijl je er bij het andere kind op coacht om de bal direct door te spelen.*

Daarnaast kun je verschillende oefeningen twee groepen verdelen. Dan kun je op één van de 4 selecties zoals eerder genoemd verdelen en kun je de kinderen daar doelgericht op hun eigen niveau coachen.

*Voorbeeld: Positiespel 3-1. De spelers die dit goed begrijpen kun je in één groepje doen, waardoor je bij hun meer kunt coachen op het verhogen van het tempo of verbeteren van de balvaardigheid. Het groepje dat dit nog minder goed begrijpt kun je coachen op de looplijnen- en richtingen, terwijl het voetbalvaardige bijvoorbeeld goed verloopt. Je hebt de groep nu dus verdeeld op cognitief/inzichtelijk niveau.*

Bij oefeningen die met de gehele groep gedaan worden loop je ongetwijfeld tegen het niveauverschil aan. De mindere vaardige spelers kunnen zich hier optrekken aan de vaardige spelers, wat uiteindelijk hun niveau zal verhogen. De vaardige spelers zullen een begeleidende rol kunnen pakken naar de minder vaardige spelers, waardoor de sociale cohesie in een groep versterkt zal worden. Een groepstraining kan per team worden opgezet waarna deze ook worden uitgevoerd door de andere teams binnen dezelfde leeftijdscategorie. Dit zorgt voor voldoende diversiteit binnen een training, vereenvoudiging voor de trainers doordat er maar 1 oefening hoeft te worden opgezet en tevens leerzaam omdat trainers elkaars oefeningen uitvoeren en daardoor leren en ervaring opdoen.

#### JO11 t/m JO19

Vanaf JO11 zal er met geselecteerde teams getraind worden. Hier zal de trainer in overleg met de jeugd- en technisch coördinator de trainingen gaan vormgeven, waarbij wordt gekeken naar spelplezier, de ontwikkelingen van spelers, maar ook wordt gekeken naar de ontwikkelingen als team. Het is wel zaak om de verbinding te blijven zoeken met de niet-selectieteams en in lijn te blijven met de algehele doelstellingen van de vereniging. Voor deze doelgroepen worden in bijlage 1.3 alle handvatten gegeven voor goede trainingen. De trainingen voor deze doelgroep zijn bewust niet gedocumenteerd, aangezien er hier wordt getraind op basis van de ontwikkelingen in de wedstrijden. Wil men toch terugpakken naar technische oefenstof en/of trainingsstructuren, dan kunnen deze uit de oefenstof van JO8 t/m JO10 worden gehaald.

Er kan vanaf dit moment dus wel degelijk onderscheid gemaakt worden tussen prestatief en recreatief trainen. Het is van groot belang dat bij zowel prestatief als recreatief trainen het plezier in de trainingen voorop staat. Het plezier en de ontwikkeling van spelers (motorisch, cognitief en sociaal) staat in elk geval voorop!

## Hoofstuk 10

### Bijlagen

#### Bijlage 1.1

##### **WAT WIL EN KAN DE O6/O7-SPELER?**

Wat kan en wil de O6/O7-speler? Het gaat om startende voetballers die alles nog moeten ontdekken. Ze ontwikkelen zich razendsnel, maar hebben een korte aandachtsboog. Waar moet je nog meer rekening mee houden?

##### **DE O6/O7-SPELER:**

1. **Wil spelen en houdt van avontuur**

Deze kinderen spelen graag. Het is niet hun doel zich te ontwikkelen tot voetballer, maar ze voetballen vooral omdat het spannend en leuk is! Het onbewust en spelenderwijs dingen ontdekken in een voor hen uitgestrekt wonderland in plaats van een voetbalveld met afmetingen en regels die hen beperken in hun ontdekkingstocht. Advies: Maak overal een spelletje, (spannend) verhaal of avontuur van, bijvoorbeeld ook met het opruimen van de spullen.

2. **Is gericht op zichzelf en wil graag de bal hebben**

Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Het zogenaamde 'kluitjesvoetbal', alle spelers in de buurt van de bal, is hier van toepassing en dat is prima. De aantrekkingskracht van de bal is tegelijkertijd ook belangrijk in de ontwikkeling van vaardigheden aan de bal. Ik en de rest van de wereld, gezond egocentrisme, dit typeert deze spelers en dat gaat vanzelf over. Overspelen hoort er dan ook nog niet bij, maar dribbelen en op avontuur gaan met de bal is waar het om draait!

3. **Spelregels zijn nog niet het belangrijkste**

De kinderen weten vaak al wel in welke richting ze moeten voetballen en dat ze moeten scoren in een doel, anders zullen ze dit snel gaan begrijpen. Eenvoudige spelregels beginnen ze ook al te begrijpen, al is er bijvoorbeeld nog niet altijd oog voor de zij- en achterlijnen.

4. **Heeft weinig geduld en is snel afgeleid**

De kinderen willen bewegen, niet per se luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

5. **Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden**

Doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen! Geef enkel aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.'

6. **Begeleid ze in kindertaal**

De kinderen gaan nog meer op in het spel als je ze op hun ooghoogte avontuurlijk en vanuit hun belevingswereld de vormen uitlegt. Je kunt bijvoorbeeld een kort, spannend verhaal vertellen over een groep leeuwen (met bal) die wordt opgejaagd door een jager (zonder bal) en ze zullen nog meer hun best doen om niet getikt te worden.



7. **Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze**

De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje, bijvoorbeeld binnen je trainingen van het aanbieden van 3 of 4 vormen, waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even tijd nodig hebben om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

8. **Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid**

Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven, ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan. Accepteer ook dat deze kinderen soms zomaar van het veld af kunnen lopen om even mama of papa op te zoeken. Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer dit, dit zal hun zelfvertrouwen doen vergroten.

9. **Jongens en meiden**

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht.

## WAT WIL EN KAN DE O8/O9-SPELER?

Wat kan en wil de O8/O9-speler? Deze leeftijdscategorie is per definitie verliefd op de bal en kan doelgericht leren handelen met de bal. Waar moet je nog meer rekening mee houden?

### DE O8/O9-SPELER:

#### 1. Wil vooral spelen

Het is geen doel voor deze kinderen zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Ze vinden samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk en ze leren spelenderwijs, onbewust al heel veel. Zelfs van het samen opruimen van de materialen kun je een spelletje maken. “Welke speler ruimt de meeste pionnen op?”

#### 2. Wil graag de bal hebben

Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien om de bal. Eenmaal aan de bal, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.

#### 3. Is gericht op zichzelf en werkt soms al samen

Een jonge O8/O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles nog op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Dit gezonde egocentrisme is geen egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf voorbij. De al wat oudere, verder ontwikkelde O8/O9-speler zal al steeds meer het mogelijke gunstige effect gaan zien van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Van bewust samenwerken is meestal nog geen sprake. Wees je bewust van de verschillen tussen de kinderen en laat ze hun eigen, veelal nog individuele, spel spelen.

#### 4. Spelregels worden al duidelijker voor ze

De kinderen weten in welke richting ze moeten voetballen, dat ze moeten scoren in het andere doel en moeten voorkomen dat er in hun eigen doel gescoord wordt. De belangrijke spelregels van de wedstrijd begrijpen ze inmiddels.

#### 5. Heeft weinig geduld en is snel afgeleid

De kinderen willen bewegen, niet per se luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

#### 6. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden

Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld ‘probeer de bal tussen de pionnen te mikken’ in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als ‘plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.’

#### 7. Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even nodig om weer te wennen aan veranderingen

zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

**8. Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid**

Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven. Ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan aandacht en geborgenheid. Begeleid ze door het seizoen heen stuk voor stuk op hun eigen niveau. Zaken die voor ene speler als vanzelfsprekend zijn en gaan, kunnen voor een ander wat moeizamer verlopen en vragen dus meer aandacht van jou! Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer ze. Dit zal hun zelfvertrouwen doen toenemen.

**9. Jongens en meiden**

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Wel kunnen meiden in deze leeftijd gemiddeld al iets eerder oog krijgen voor samenwerken omdat ze communicatief eerder vaardiger kunnen worden dan jongens. Makkelijker praten is makkelijker uiten. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit een verschil in omgang met een conflict. Gemiddeld genomen zal een meisje een conflict eerder aangaan door te gaan praten en hun ongenoegen pratend te uiten. Jongens kunnen wat meer moeite hebben om zich te uiten waardoor ze mogelijk eerder boos worden of zich gaan uiten door bijvoorbeeld te gaan duwen (fysiek te worden). Uiteraard is dat individueel erg verschillend. Er zijn ook jongens die zich middels praten prima kunnen uiten en er zijn ook meiden die daar juist meer moeite mee hebben. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens leren van meiden om zaken pratend op te lossen. Meiden leren van jongens om ook echt grenzen te stellen.

## WAT WIL EN KAN DE O10/O11-SPELER?

Wat kan en wil de O10/O11-speler? Op deze leeftijd krijgen jeugdspelers oog voor meer dan alleen de bal en zijn ze steeds beter in staat om samen doelgericht te spelen. Waar moet je nog meer rekening mee houden?

### DE O10/O11-SPELER:

- 1. Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang**  
De kinderen willen vooral bewegen en voetballen voor het plezier. Ze vinden het samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk. Ook zijn er kinderen die zich al wat bewuster echt als voetballer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.
- 2. Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht**  
Bij een gemiddelde O10/O11-speler ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich door naar een fase waarin het gunstige effect gezien gaat worden van het overspelen naar een medespeler die er beter voor staat om te kunnen scoren, maar ook samen doelpunten te voorkomen. Moedig dit aan en laat vormen waarin ze samen kunnen scoren en doelpunten voorkomen zo vaak mogelijk terugkomen.
- 3. Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht**  
Laat de kinderen uitproberen, moedig creativiteit aan, geef ze dus de ruimte en gebruik ook hun ideeën om de trainingen nog leuker te maken. Ze willen hun ideeën graag laten zien. Laat ze regelmatig zelf een voorbeeld geven.
- 4. Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen**  
De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. Bij extreme temperaturen kunnen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf daarin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijvoorbeeld handschoenen en mutsen) en laat ze voldoende drinken.
- 5. Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven**  
Kinderen moeten het gevoel ervaren en ruimte krijgen om succesvol te kunnen handelen. Geef altijd positieve feedback om het zelfvertrouwen verder op te bouwen en ze door te laten groeien!
- 6. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden**  
Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal voor je medespeler te spelen' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'hou je standbeen recht' etc.
- 7. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze**  
De kinderen houden van duidelijkheid, geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.
- 8. Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie**  
Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit

eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

**9. Kan zijn of haar mening al geven**

Met deze kinderen kun je na afloop van activiteiten met ze bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best hebben gedaan, goed hebben samengewerkt etc. Dit hoeft niet elke keer te doen, maar door dit te bespreken en te bevragen help je ze zich hier bewuster van te worden en ook maak je ze belangrijk door deze informatie weer te gebruiken voor de volgende activiteiten.

**10. Jongens en meiden**

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Een klein verschil dat zichtbaar zou kunnen worden is dat jongens dingen doen en dan op basis van de ervaring bijvoorbeeld de trainingsoefening leuk of niet leuk vinden. Meiden willen graag vooraf weten wat ze gaan doen en waarom ze dit gaan doen. Ze zijn op zoek naar logica. Wat is de relatie met de wedstrijd en waarom helpt het mij om beter te voetballen of resultaat te halen? Als meiden de logica, nut- en noodzaak van de oefening inzien dan zijn ze bereid om dit zo goed mogelijk te doen, ook als het minder leuk is. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens worden zich bewuster van zaken doordat meiden vragen stellen. Meiden leren van jongens dat het soms ook gewoon leuk is om dingen te doen.

## WAT WIL EN KAN DE O12/O13-SPELER?

Wat kan en wil de O12/O13-speler? Ze spelen in een wedstrijdvorm 8 tegen 8 of 11 tegen 11 en leren binnen het team te spelen vanuit een eigen basistaak. Waar moet je nog meer rekening mee houden?

### DE O12/O13-SPELER:

#### 1. Komt langzaam in de groeispurt

Gemiddeld genomen hebben 11-jarigen de ideale lichaamsverhoudingen. De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. De coördinatie van 12-jarigen kan al wat houterig worden door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid. Hou ook rekening met extreme temperaturen. Deze pupillen kunnen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf hierin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijv. handschoenen en mutsen) en zorg ervoor dat er voldoende gedronken kan worden.

#### 2. Is doel- en wedstrijdgericht

Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze pupillen. Ook als team vinden ze het belangrijker worden om samen succes te kunnen halen. Hiertoe kun je ze in allerlei voetbalvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe voetbalsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende partijvormen kan dit worden aangeboden.

#### 3. Krijgt graag individuele aandacht

Laat de kinderen voordoen aan de groep waar ze goed in zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om een voorbeeld te geven bij jouw uitleg. Zorg verder dat je kinderen goed leert kennen en niet alleen in het voetballen, maar ook daarbuiten (school, thuis etc). Maak dan ook geregeld een praatje met ze!

#### 4. Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie

Dit geeft de kinderen, zeker diegene die daarom vragen, wat meer een gevoel van veiligheid. Dat wil niet zeggen dat er niet meer gerouleerd kan worden in posities, maar weet dat dit niet voor ieder kind nog prettig is. Natuurlijk kun je dit ook individueel bespreken met ze.

#### 5. Stelt hoge eisen aan zichzelf

De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef vooral positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen.

#### 6. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid. Geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door af en toe weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

#### 7. Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid

Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

#### 8. Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima

Met deze kinderen je na afloop van activiteiten bespreken wat ze waarom wel en niet leuk

vonden, of ze hun best gedaan hebben, goed hebben samengewerkt etc. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van hun medespelers. Vergelijken met elkaar vanuit positief opzicht kan bijdragen aan een prettige, veilige teamsfeer waarin iedereen elkaar respecteert en waardeert om wie hij of zij is en kan.

#### 9. **Jongens en meiden**

Voor deze leeftijden geldt dat er kleine verschillen kunnen gaan ontstaan. Het is mogelijk dat jongens en meiden de groeispuurt ingaan. Gemiddeld genomen komen meiden iets eerder in de groeispuurt dan jongens. Bij meiden en jongens kan dit gepaard gaan met afnemende belastbaarheid en dus is er aandacht nodig voor blessurepreventie. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima!

## WAT WIL EN KAN DE O14/O15-SPELER?

O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

### VIJF TYPISCHE KENMERKEN VAN DE O14/O15-SPELER:

#### 1. De groeispuurt

Voor deze leeftijden geldt dat de mogelijke kleine verschillen die bij de vorige leeftijdsgroep zijn ontstaan, nu al duidelijker zichtbaar worden. Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei. Bij jongens kan in deze leeftijd de groeispuurt gepaard gaan met een krachttoename. Meiden groeien in deze fase wat gelijkmatiger, waar jongens wat meer piekmomenten van groei kennen. De ene speler gaat eerder groeien dan de andere speler. Er zijn dus spelers die nog genieten van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar er zijn ook spelers die in korte tijd snel groter en krachtiger worden en daardoor mogelijk onhandiger met de bal zijn geworden. Voor beiden geldt dat er aandacht nodig blijft voor blessurepreventie in verband met een afnemende belastbaarheid.

#### 2. Kritiek en zelfkritiek

Bij de O14/O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Ook een trainer/coach kan verwachten dat bijvoorbeeld zijn/haar gekozen opstelling, speelwijze en/of voetbalvormen niet meer kritiekloos worden aangenomen. Spelers kunnen hier een grotere bijdrage aan gaan leveren en kunnen je versted doen staan. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit. Een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. Aan de andere kant hebben deze jongere spelers nog sterk de behoefte aan de geborgenheid van een groep. Onderdeel zijn van een groep zorgt voor een veilig gevoel.

#### 3. Verantwoordelijkheid

Spiegelden spelers zich als O12/O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel. Spelers houden meer rekening met anderen. Een trainer/coach kan iedere individuele speler en het team geleidelijk meer verantwoordelijkheden geven. Hiermee stimuleer je het nemen van verantwoordelijkheid wat het zelfvertrouwen en de eigenwaarde bij spelers doet groeien.

#### 4. Leerdoel

Voetballen doen spelers in O14/O15 met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen. De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uit zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij. O14/O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Hecht niet te veel waarde aan de korte termijn van presteren, maar concentreer je op het leerproces van de individuele spelers voor de lange termijn. Spelers moeten in een veilige omgeving het spel kunnen spelen en daarin fouten mogen maken.

#### 5. Jongens en meiden

O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar volwassenheid. De puberteit vraagt nog meer aandacht voor de individuele speler. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima.



Meiden zijn eerder gaan groeien maar de eerste jongens zijn nu meiden aan het inhalen of groeien meiden al voorbij. Een groot aantal jongens gaat nu pas groeien waardoor meiden gemiddeld genomen nog steeds groter zijn. Tijdens de training voeren jongens voornamelijk uit wat de trainer/coach vraagt. Daarbij zoeken ze wel steeds vaker grenzen op, bijvoorbeeld binnen de spelregels. Jongens voeren een voetbalvorm uit en vinden deze leuk of niet leuk, vaak gebaseerd op de mate van competitie in een voetbalvorm. Meiden willen vooral weten waarom ze dingen moeten uitvoeren. Ze vragen zich af wat de logica is van de vormen die ze doen tijdens de training en wat de relatie is met de wedstrijd op zaterdag. Kortom ze willen graag weten wat ze gaan doen en leren tijdens de training en waarom ze hier betere voetballers van worden. Gemiddeld genomen leren jongens door proberen en fouten maken en meiden leren gemiddeld genomen liever stap voor stap.

## WAT WIL EN KAN DE O16/O17-SPELER?

O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste bO16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. De fysieke belastbaarheid wordt groter, maar spelers blijven op deze leeftijd kwetsbaar voor overbelasting. Met de juiste begeleiding zijn deze soms ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

### KENMERKEN VAN DE O16/O17-SPELER:

#### 1. Teamspelers

In het begin van deze leeftijdsfase zijn spelers gericht op hun eigen prestaties. Langzaam kunnen de spelers in deze fase met behulp van de trainer/coach uitgroeien tot teamspelers. O16/O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zodat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen. Je mag zaken benoemen zoals ze zijn, zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.

#### 2. Leerdoel

O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten. O17-spelers gaan 'leren' winnen. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Spelers kunnen in deze fase leren hoe men kan inspelen op verschillende scenario's. Bijvoorbeeld wat gaan we doen in de wedstrijd als er nog tien minuten te spelen zijn en wij met 0-1 achter staan.

#### 3. Vergelijken

O16/O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn/haar gedrag kan een uiting van onzekerheid zijn. Help ze nieuwe of andere waarden te geven aan bepaalde situaties op het veld, rond het team of op de club. Bijvoorbeeld: Het samen presteren, het rekening houden met elkaar en respecteren van elkaar en het doen van vrijwilligerswerk (trainer, coach, spelleider of pupillenscheidsrechter zijn).

#### 4. Jongens en meiden

Meiden en jongens zijn nu echt in de puberteit, ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Op dit moment zullen de verschillen gemiddeld genomen groter worden. Bij meiden kan zich dat bijvoorbeeld uiten in het maken van veilige, comfortabele keuzes die meiden kunnen beperken in hun ontwikkeling. Het is belangrijk dat de trainer/coach deze meiden op een veilige manier uitdaagt om zich wel te durven onderscheiden. Bij jongens daarentegen uit zich dat in het soms nemen van grote risico's die ze niet overzien. Deze keuzes kunnen zorgen voor onveilige situaties. Het is belangrijk dat de trainer een fysiek en sociaal veilige omgeving creëert, waarin jongens worden geholpen bij het verkrijgen van inzichten welke gevolgen hun handelen zou kunnen hebben. Winnen is voor jongens belangrijker dan ooit. Jongens hebben een zeer grote bewijsdrang. Dit kan dus gepaard gaan met het opzoeken van grenzen. Dat zie je ook terug op het veld. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkant voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen

schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oploeiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.

Meiden kunnen winst en verlies beter relativeren. Dit is op het veld te zien doordat er minder incidenten plaatsvinden waar meiden bij betrokken zijn. In het spel is er ook meer afstemming en overleg zichtbaar. Meiden zijn niet bezig zich te onderscheiden maar volgen taken en afspraken om tot het beste resultaat te komen.

Meiden worden in deze leeftijd vooral kritischer op zichzelf. Jongens worden eerder kritischer op anderen. Jongens willen zich graag op verschillende manieren onderscheiden. Meiden vinden het gemiddeld genomen belangrijker om een gewaardeerd onderdeel van het team te zijn. Fysiek zijn de meeste meiden aan het einde van hun lengte groei. Meiden krijgen in deze fase wel meer vrouwelijke vormen. De stand van de heupen is anders dan bij jongens waardoor er meer kans op kruisbandletsel is. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden in de belastbaarheid en belasting van de meiden. Jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze nu breder maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Ook bij jongens dient nog rekening gehouden te worden met de belastbaarheid en belasting. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

## WAT WIL EN KAN DE O18/O19-SPELER?

O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

### VIJF TYPISCHE KENMERKEN VAN DE O18/O19-SPELER:

#### 1. **Volwassenheid**

Deze jongvolwassenen zetten stappen naar volwassenheid. Jongens worden mannen en meiden worden vrouwen. Geestelijk en lichamelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel. O18/O19-spelers zijn nog geen volleurde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen.

#### 2. **Volwassen gesprekspartners**

O18/O19-spelers gaan op (bijna) volwassenniveau de discussie met je aan. Ze kunnen hun mening geven en duidelijk beargumenteren of ze het met je eens of oneens zijn. Ze willen invloed hebben op de doelen die gesteld worden voor het team. Spelers kunnen elkaar en de trainer/coach aanspreken op gemaakte afspraken in en naast het veld. Ze vinden het vaak leuk om meer verantwoordelijkheid te krijgen als voetballer maar ook in andere rollen, bijvoorbeeld als trainer of in een commissie of werkgroep. Maak hier gebruik van als trainer/coach door samen afspraken te maken en samen hier ook verantwoordelijkheid voor te dragen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over voetbalafspraken, maar ook over omgangs- en praktische afspraken.

#### 3. **Keuzes maken**

In deze leeftijdsfase maken spelers veel belangrijke keuzes in hun leven. Welke studie ga ik volgen. Hoe verhouden voetballen en uitgaan, op tijd naar bed gaan en andere tijdsbestedingen zich tot elkaar? Is voetbal voor mij een sociaal gebeuren of een prestatiesport? Geef spelers de ruimte om keuzes te maken en eventueel bij te stellen en keuzes te herzien. Door goed contact te onderhouden met de spelers kun je dergelijke zaken ook met ze bespreken wanneer ze hier behoefte aan hebben.

#### 4. **Leerdoel**

O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

De O18/O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn/haar positie en linie in het veld horen. De speler wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn/haar positie op het veld horen. Jongens en meiden beschikken over het vereiste spelinzicht en kunnen doelgericht communiceren met medespelers. De spelers leren in dienst van het team en het doel te spelen.

#### 5. **Jongens en meiden**

Het groter geworden verschil bij O16/O17 stabiliseert zich. In kracht kan het verschil nog groter worden. De onrust die met name bij jongens O17 aanwezig was maakt nu plaats voor meer beheersing en zelfcontrole. Deze jongvolwassenen kunnen hun keuzes al beter overzien. Jongvolwassenen kunnen nog steeds in de groei zijn. Hou hierbij nog altijd rekening met de belastbaarheid. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, maar is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

## Bijlage 1.2

### Clubkadercoach VV Mifano

14-3-2021

Er zijn op dit moment vele vrijwilligers actief tijdens de trainingen en wedstrijden van onze jeugdteams. Veel van deze vrijwilligers doen dit met veel overgave en plezier en beschikken allemaal over hun eigen kennis en talent. Over het algemeen zijn het geen geschoolde trainers/begeleiders en wordt er gehandeld op basis van eigen ervaring en overtuiging. Er zijn een aantal trainers/begeleiders die minimale opleidingen hebben gehad van de KNVB en er zijn een paar trainers die degelijk geschoold zijn door de KNVB (UEFA C / TCIII). Daarnaast heeft een klein aantal trainers een pedagogische opleiding gevolgd, waarvan ze hun ervaring ook toepassen in de praktijk.

VV Mifano wil in de komende jaren gaan inzetten op het actief begeleiden en opleiden van het vrijwillige kader. De focus ligt dan met name op het begeleiden/opleiden/coachen van de onervaren begeleiders en/of de niet geschoolde trainers/begeleiders. Dit zal onder andere gaan gebeuren door het actief aanbieden van cursussen die door de KNVB aangeboden worden, maar we willen dit ook bewerkstelligen door te gaan werken met een (eigen) clubkadercoach.

Een clubkadercoach geeft coaching en begeleiding op pedagogisch en organisatorisch vlak tijdens de momenten dat de trainers/begeleiders actief zijn. Deze loopt structureel rond op de club, tijdens de momenten dat er veel activiteit is op de club. Daarnaast kan deze de vrijwilligers voorzien van achtergrond informatie die afkomstig is uit vakliteratuur of vrijwilligers stimuleren om cursussen te gaan volgen. Het geven van een voorbeeldtraining (indien gewenst/gevraagd) is ook niet uitgesloten. De rol van clubkadercoach zal ook nadrukkelijk beschreven worden in het toekomstige jeugdbeleid en zal ook mede aan de basis liggen bij de vormgeving van toekomstige beleidsstukken en de uitvoering hiervan.

Voor meer informatie omtrent clubkadercoaching kun je de volgende website en links eens bekijken:

<https://nocnsf.nl/clubkadercoaching>

<https://www.youtube.com/watch?v=evLD-dPFyiE> – Webinar Clubkadercoaching door NOC\*NSF

<https://www.youtube.com/watch?v=yt-gYMH3acw> – Clubkadercoach in praktijk in Rotterdam

## Oefeningen voor groepjes van 2 // Voor JO6, JO7 en JO8

### Organisatie trainingen

Er wordt altijd gezamenlijk getraind, op dezelfde tijden en op hetzelfde veld. De teams zijn niet op niveau in gedeeld en zijn dus in principe allemaal van hetzelfde niveau. We zorgen door middel van het gezamenlijk samenstellen van de oefeningen en het gezamenlijk uitvoeren hiervan dat alle kinderen ook gelijkwaardige trainingen krijgen en op dezelfde manier kunnen ontwikkelen.

We gezamenlijk. We doen dit in groepjes van 2. We maken dan wekelijks andere tweetallen van alle spelende kinderen zodat ze elkaar ook leren kennen. Deze oefeningen zijn vaak kleine oefeningen, waarbij vooral veel technische oefenvormen aan bod komen. Deze oefeningen worden altijd op maandag gecommuniceerd in de groepsapp van de desbetreffende categorie. Als we in tweetallen trainen, zetten we 4 veldjes met 5 oefeningen uit. Deze aantallen zijn uiteraard afhankelijk van het aantal spelers. Met 4 veldjes van 5 oefeningen kun je 40 spelers bedienen. We sluiten altijd af met een partijvorm, die ook met gemengde teams is.

Elke week behandelen we oefeningen met de volgende onderwerpen:

- Passen, trappen, aannemen
- Dribbelen in kleine ruimte en op snelheid (balbehandeling)
- Scoren, afwerken (vanaf achterlijn), scoren uit loopvorm (met of zonder keeper)
- Stoeien, ontdekken lichaam en duelkracht ontwikkelen.

### **JO6-JO7 algemene beschrijving**

- Het gaat om startende voetballers die alles nog moeten ontdekken. Ze ontwikkelen zich razendsnel, maar hebben een korte aandachtsboog.

### **Pedagogische kenmerken**

- Hebben een korte spanningsboog
- Willen spelenderwijs leren
- Willen veel bewegen
- Spelen minimaal samen
- Veel behoefte een terugkerende structuren

### **Technische kenmerken**

#### JO6-JO7

- Plezier in voetbal en met de groep
- Beheersen van de bal
- Omgang met winst en verlies

**Leuke links:**

<https://rinus.knvb.nl/> (hier staat heel veel oefenstof op en is met een app op je telefoon te installeren)

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/populaire-artikelen-mijn-team/welke-doelstelling-bij-welke-leeftijdscategorie>

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/verschillen-binnen-leeftijden>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen/>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen-2-0/>

<http://www.voetbalhuiswerk.be/clip.php>

<https://www.voetbaltrainingonline.nl/voetbaltrainingen/f-pupillen/>

**Verdieping:**

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/55303/de-onvoorziene-gevolgen-van-te-vroeg-selecteren>

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/58896/groeiend-aantal-clubs-passen-principe-gelijke-kansen>

### **Training 1**

Spel 1: 1vs1: Partijtje tegen elkaar op miniveldje met minigoaltjes

Mikken: Bal door de pionnen mikken naar de ander. Gaat hij er doorheen, dan verdienen ze een punt. Hoeveel punten halen ze samen? (Aannemen-passen-mikken)

Spel 2: Schieten: Één van de twee keeps, de ander mag schieten op het goaltje. Na één keer schieten omwisselen. (schieten met aanloop-mikken-keepen)

Spel 3: Stoeivorm: 1 tegen 1. De ene heeft een bal vast, de ander probeert hem af te pakken. Als dat lukt, dan mag de ander. Anders na 10 tellen wisselen. (duelkracht-fysiek contact)

Spel 4: Omhoog schieten: Krijgen ze de bal op het doeltje? Dit mag uit de handen, vanuit een stuit, of zelfs vanaf de grond! Omstebeurt proberen. Blijft hij erop liggen, dan krijg het groepje een punt.

Punten samen tellen. (bal omhoog schieten-timing-traptechniek)

Spel 5: Dribbelen: Zig zag dubbel uitgezet en beide spelertjes mogen hier doorheen dribbelen. De eigen punten tellen. Heen en terug is twee punten. Hoeveel punten kunnen ze samen halen? (dribbelen)

Eindvorm: Afsluiten met 3 partijvormen van 3vs3 of 4vs4

### **Training 2**

Spel 1: 1vs1: Partijtje tegen elkaar op miniveldje met minigoaltjes

Spel 2: Scoren uit dribbel: Dribbel naar poortje, kappen door poortje, meteen uit de loop schieten

Spel 3: Scoren: om de beurt schieten en keepen. Na elke goal dopje een stap naar achter waardoor het moeilijk wordt

Spel 4: Stoeivorm. Speler 1 legt de bal in het midden. Speler 2 probeert bij de bal te komen, terwijl speler 1 dit tegen probeert te houden. Als dit gelukt is, dan wisselen. Als het niet lukt, dan na 15 seconde wisselen.

Spel 5: Sprinten: 1 speler schiet de bal weg, daarna met zijn tweeën er naar toe sprinten. Omstebeurt schieten, per potje kijken wie wint. Wanneer de één veel beter is dan de ander, dan mag je variëren in afstand tussen de spelers.

Spel 6: Aannemen: De bal naar elkaar schieten en aannemen onder de voet of met de zijkant (normaal). Afhankelijk van het niveau

### **Training 3**

Spel 1: 1vs1: Partijtje tegen elkaar op miniveldje met minigoaltjes

Spel 2: Scoren uit dribbel: Dribbelen naar een lijn en vanuit de loop schieten op goal. Daarna wisselen van keeper

Spel 3: Stoeivorm: handen tegen elkaars schouders zetten en proberen om elkaar uit het vierkantje te duwen. Duwen met platte handen, niet knijpen etc

Spel 4: Dribbelen en passen/aannemen: Slalom door de paaltjes, daarna passen en zo snel mogelijk terug naar je eigen plek. De volgende doet hetzelfde de andere kant op.

Spel 5: Scoren: om de beurt schieten en keepen. Na elke goal dopje een stap naar achter waardoor het moeilijk wordt. In elke goal hangen twee hesjes. Als je die raakt mag je het dopje twee stappen naar achter leggen

Spel 6: Schieten en reageren: Rugbybal omhoog schieten en deze pakken.



#### **Training 4**

Spel 1: 1vs1: Partijtje tegen elkaar op miniveldje met minigoaltjes

Spel 2: Scoren uit dribbel: Dribbelen naar een lijn en vanuit de loop schieten op goal. Daarna wisselen van keeper

Spel 3: Stoeivorm: Elkaar optillen door de ander op te pakken om de middel

Spel 4: Passen en aannemen: In een driehoekje; Speler 1 staat bij de punt en speelt hem steeds naar speler 2 die op en neer loopt tussen de andere twee punten. Als ze van elke pion 3 keer teruggespeeld hebben, dan wisselen.

Spel 5: Dribbelen met tegenstand: Er is een rechthoek in het midden waar 1 speler in staat. De andere speler moet met de bal proberen over te steken, en de verdediger in het rechthoek voorbij te pingelen. Als de ene speler heen en weer is geweest wisselen ze

Spel 6: Passen en aannemen op afstand: Spelers staan op ruime afstand uit elkaar. Harde (eventueel hoge) passen naar elkaar maken. (focus op harde trap en inschatten hoe de bal komt)

#### **Training 5**

Spel 1: Passen en aannemen: In een driehoekje; Speler 1 staat bij de punt en speelt hem steeds naar speler 2 die op en neer loopt tussen de andere twee punten. Als ze van elke pion 3 keer teruggespeeld hebben, dan wisselen.

Spel 2: Dribbelen met tegenstand: Er is een rechthoek in het midden waar 1 speler in staat. De andere speler moet met de bal proberen over te steken, en de verdediger in het rechthoek voorbij te pingelen. Als de ene speler heen en weer is geweest wisselen ze

Spel 3: Passen en aannemen op afstand: Spelers staan op ruime afstand uit elkaar. Harde (eventueel hoge) passen naar elkaar maken. (focus op harde trap en inschatten hoe de bal komt)

Spel 4: In een zigzag naar de goal dribbelen en schieten. Na het schieten steeds wisselen

Spel 5: Mikken door het poortje. Als dit te makkelijk is, dan proberen over het poortje te schieten.

Spel 6: Bal van achteren over het goaltje gooien en de ander probeert de scoren/aannemen/schieten vanuit de stuit

#### **Training 6**

Spel 1: 1vs1

Spel 2: Bal op de goal schieten (oefenen om omhoog te schieten)

Spel 3: Dribbel door de pionnetjes op snelheid. Hoe vaak halen ze samen heen en terug?

Spel 4: Inspelen, aannemen/goedleggen en meteen schieten

Spel 5: Wie haalt als eerste de bal op als hij weggegooid wordt?

Spel 6: Proberen te scoren bij elkaar door de poortjes heen. Poortjes maken met de lange paaltjes in de grond

#### **Training 7**

Spel 1: Dribbelen tussen 4 paaltjes door en schieten bij de pion zonder eerst nog stil te leggen. 1 keeper en 1 schieten en dan afwisselen

Spel 2: Driehoek van pionnen. 1 speler blijft bij de pion, de andere loopt op en neer. Telkens de bal spelen als de speler bij de andere pion is. Na 6 x wisselen.

Spel 3: Passen en aannemen over langere afstand. 2 pionnen ver uit elkaar en bal naar elkaar toespelen. Aannemen en terug spelen.

Spel 4: Stoeivorm. In klein vierkant twee spelers de handen op elkaars schouders en proberen elkaar eruit te duwen.

Spel 5: Dribbelen met tegenstand. Vierkantje uitzetten waarin 1 speler blijft staan. De andere moet proberen met bal er doorheen te lopen. Na iedere keer omwisselen.

### **Training 8**

Spel 1: Passen en aannemen op afstand: Spelers staan op ruime afstand uit elkaar. Harde (eventueel hoge) passen naar elkaar maken. (focus op harde trap en inschatten hoe de bal komt)

Spel 2: Mikken door het poortje. Als dit te makkelijk is, dan proberen over het poortje te schieten.

Spel 3: Bal van achteren over het goaltje gooien en de ander probeert de scoren/aannemen/schieten vanuit de stuit

Spel 4: 1vs1:

Partijtje tegen elkaar op miniveldje met minigoaltjes

Spel 5: Sprinten: 1 speler schiet de bal weg, daarna met zijn tweeën er naar toe sprinten. Omstebeurt schieten, per potje kijken wie wint. Wanneer de één veel beter is dan de ander, dan mag je variëren in afstand tussen de spelers.

### **Training 9**

Spel 1: Stoeivorm: 1 tegen 1. De ene heeft een bal vast, de ander probeert hem af te pakken. Als dat lukt, dan mag de ander. Anders na 10 tellen wisselen.

(duelkracht-fysiek contact)

Spel 2: Passen en aannemen op afstand: Spelers staan op ruime afstand uit elkaar. Harde lage passen naar elkaar maken. (focus op harde trap, inschatten hoe de bal komt en stilleggen van de bal)

Spel 3: 1 tegen 1 en daarna scoren op goaltje. Omstebeurt aanvallen en verdedigen. Focus op snelheid met aanval en naar de bal toe voor verdedigers

Spel 4: Zig-Zag dribbel en daarna schieten op goaltje. Na laten denken over goed leerleggen voor goede voet.

Spel 5: Samen dribbelen van A naar B, tussendoor twee keer overspelen tijdens het lopen zonder de dopjes te raken.

### **Training 10**

Spel 1: 1vs1

Spel 2: er liggen twee ballen, die beschermd moeten worden door één speler. De andere moet één van de twee kiezen om aan te vallen. Troeft de aanvaller de verdediger af, dan mag hij scoren onder druk

Spel 3: Schieten op doel met loopoefening. Gekoppeld aan loopladder, of lage hordes

Spel 4. op gelijk hoogte naast elkaar lopen en de bal steeds naar elkaar toe spelen in de loop

Spel 5: Dribbelen door 3 dopjes en dan passen. De andere speler aan de overkant doet dit ook

### **Training 11**

Spel 1: 1vs1

Spel 2: er liggen twee ballen, die beschermd moeten worden door één speler. De andere moet één van de twee kiezen om aan te vallen. Troeft de aanvaller de verdediger af, dan mag hij scoren onder druk

Spel 3: Schieten op doel met loopoefening. Gekoppeld aan loopladder, of lage hordes

Spel 4: 3vs1 handbal overgooien

Bij het laatste spel staan dus steeds twee groepjes, waarvan er bij een nieuwe ronde twee kids doorschuiven en twee blijven staan. Bij dit spel kunnen ze goed overspelen en vrijlopen oefenen. dit spel heeft wel wat meer begeleiding nodig dan de andere spellen.

### **Training 12**

[08:36, 27-03-2021] René Taal: 6 veldjes, wat ruimer uitzetten. En dan verschillende partijtjes:

- twee keer normaal
- een keer handbal
- een keer paaltjes voetbal
- een keer met de ballen in de hoek
- een keer dobbelsteenvoetbal

### **Training 13**

Spel 1: 1 tegen 1

Spel 2: stoeivorm, armen op elkaar schouders en elkaar proberen het vierkant uit te duwen

Spel 3: overspelen en aannemen door het poortje heen.

Spel 4: dribbelen op snelheid naar het poortje, hier doorheen kappen en dan schieten.

Spel 6: bal omhoog gooien en onder de de voet stil leggen

### **Training 14**

Spel 1: 1vs1

Spel 2: bal afschermen met voet op of naast de bal in een klein vierkantje

Spel 3: dribbelen om hoge pion, wedstrijdjtes. Wie is het snelst/wie haalt de meeste?

Spel 4: wie scoort is keep. Scoor je, dan mag je pion verder naar achter

Spel 5: op de goal af en de ander uitpingelen

### **Training 15**

Spel 1: 1vs1

Spel 2: over het goaltje gooien, stilleggen na stuit en dan schieten op goal. Daarna wisselen.

Spel 3: 3vs1 overgooien (dit moet begeleid worden)

Spel 4: verdediger tussen twee ballen, aanvaller kiest één van de twee ballen om af te werken.

Daarna wissel.

Spel 5: stoeien; bal omhoog gooien, en na de stuit pakken. Wie heeft hem als eerst?

### **Training 16**

Spel 1: 1vs1 op een breed veldje

Spel 2: Dribbelen op goaltje af en verdediger passeren. Daarna scoren

Spel 3: Schieten op goal met keeper, na elke keer wisselen. Scoren is pion één stap naar achter. Hesje raken is 2 stappen naar achter

Spel 4: over lange afstand overschieten (hard trappen)

Spel 5: op de knieën over koppen of liggend over gooien

spel 6: Bal inspelen, meteen meenemen en door poortje dribbelen en daarna hetzelfde

### **Training 17**

Spel 1: 1vs1

Spel 2: Dribbelen op goaltje af en verdediger passeren. Daarna scoren

Spel 3: De ene speler gaat de bal over het goaltje gooien, de andere probeert deze aan te nemen en te scoren

Spel 4: Bal van een grote afstand in het vak schieten (soort hole/golfspel)

Spel 5: Bal inspelen, meteen meenemen en door poortje dribbelen en daarna hetzelfde

Spel 6: Dribbelen op goaltje af met bal, verdediger passeren. Daarna scoren (of niet 😊)

### **Training 18**

3 veldjes maken met 2vs2 oefenvormpjes. Op elk veldje dezelfde spellen en draaisysteem maken. Op elk veldje 3 spellen die ze twee keer spelen:

Spel 1: 2 tegen 2 partijtje (met de normale partij goaltjes)

Spel 2: Schieten/mikken. Tegenover elkaar. Elke keer door een poortje is een punt. Meerdere ballen bij dit spel.

Spel 3: Pionnen voetbal, waarbij 3 pionnen van elk team verdeeld door het veld staan. Pion raken is een punt. Soort blokjesvoetbal uit de gymles, alleen dan in teams

### **Training 19**

Spel 1: 1vs1

Spel 2: bal pakken na high five

Spel 3: scoren op goaltje. Omstebeurt keepen. Als je scoort, pion stapje verder. Houdt de keeper hem tegen, dan pion stapje naar voor

Spel 4: Wie schiet de bal het hoogst?

Spel 5: afwerken met duel voorafgaand (passeren dus)

### **Training 20**

Spel 1: 1 vs 1 kleine poortje met achterkant ook scoren

Spel 2: Zware bal proberen van een afstand in een groot en een klenier vierkant te schieten

Spel 3: Slalom tussen pionnen door en zigzag tussen de nopjes. Wie is het snelst.

Spel 4: Bal wegschieten, high five en vervolgens duel om de bal

Spel 5: Klein doeltje met verdediger, 1 aanvaller probeert de verdediger uit te spelen en te scoren.

## Oefeningen voor groepjes van 4 spelers (circuitmodel) // Voor JO8 en JO9

### Organisatie trainingen JO8-JO9

We trainen altijd gezamenlijk, op dezelfde tijden en op hetzelfde veld. De JO8-1/2/3/4 zijn niet op niveau in gedeeld en zijn dus in principe allemaal van hetzelfde niveau. We zorgen door middel van het gezamenlijk samenstellen van de oefeningen en het gezamenlijk uitvoeren hiervan dat alle kinderen ook gelijkwaardige trainingen krijgen en op dezelfde manier kunnen ontwikkelen.

### Maandagen

Op maandag wordt er gezamenlijk/gemengd getraind. We doen dit in groepjes van 4. Er worden hierbij wekelijks andere groepjes gemaakt, die samengesteld worden uit alle JO8/JO9 teams. Deze oefeningen zijn vaak kleine oefeningen, waarbij vooral veel technische oefenvormen aan bod komen. Deze oefeningen worden altijd op maandag in de groepsapp gecommuniceerd. Als we in viertallen trainen zetten we 2 veldjes van 5 oefeningen uit. Bij minder kinderen kun je terugschakelen naar 1 veld met 5 oefeningen of groepjes van 5 maken. We sluiten altijd af met een partijvorm, die ook met gemengde teams is.

### Woensdagen

Op woensdag wordt er met gehele teams getraind. We hebben dan altijd 4 oefeningen, die we met het eigen team steeds uitvoeren. Dit zijn grotere oefeningen, waarbij ook meer loopwerk en tactiek (overspelen, duels) aan bod komen. Elke trainer bedenkt een eigen oefening en communiceert deze in de groepsapp, die daarna door alle teams uitgevoerd wordt. Je draait dus over het veld door, van oefening naar oefening. In deze vorm zou dat dus betekenen dat er 4 oefeningen van 10 minuten afgewerkt worden en daarna afgesloten wordt met een partijvorm. Dit alles gebeurt dus met je eigen team.

- *Wanneer er minder teams zijn, worden de oefeningen minder. Voorbeeld: met 3 teams maak je 3 oefeningen en doe je zelf een warming up. Met 2 teams maak je ieder twee oefeningen en doe je geen warming-up*

Elke week kan elke trainer dan één van de oefenvormen uitkiezen en hier een voorbereiding in deze groepsapp uitwerken/neerzetten.

De trainingen kunnen altijd afgesloten worden met 3x3, 4x4 of 5x5 partijtjes op klein veld. Een ander alternatief is om af en toe partijen op groot veld te doen; 6x6, 7x7 of 8x8.

Elke week behandelen we oefeningen met de volgende onderwerpen:

- Passen, trappen, aannemen
- Dribbelen in kleine ruimte en op snelheid (balbehandeling)
- Overspelen, positiespel, vrijlopen (omschakelen gebruikt worden, maar is geen doelstelling)
- Scoren, afwerken (vanaf achterlijn), scoren uit loopvorm (met of zonder keeper)

### **Doelstellingen JO8-JO9**

- Plezier in voetbal en met de groep
- Beheersen van de bal
- Doelgericht handelen met de bal
- Omgang met winst en verlies

### **JO8-JO9 algemene kenmerken**

JO8-JO9

- Deze leeftijdscategorie is per definitie verliefd op de bal en kan doelgericht leren handelen met de bal.

### **Pedagogische kenmerken**

- Hebben relatief korte spanningsboog
- Willen variatie tussen spelenderwijs leren en tactische vormen
- Willen veel bewegen
- Gaan meer samenspelen
- Veel behoefte een terugkerende structuren

### **Technische kenmerken**

JO8-JO9

Aanvallen

- Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen
- Positiespel in opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)

### **Leuke links:**

<https://rinus.knvb.nl/> (hier staat heel veel oefenstof op en is met een app op je telefoon te installeren)

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/populaire-artikelen-mijn-team/welke-doelstelling-bij-welke-leeftijdscategorie>

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/verschillen-binnen-leeftijden>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen/>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen-2-0/>

<http://www.voetbalhuiswerk.be/clip.php>

<https://www.voetbaltrainingonline.nl/voetbaltrainingen/f-pupillen/>

### **Verdieping:**

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/55303/de-onvoorziene-gevolgen-van-te-vroeg-selecteren>

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/58896/groeiend-aantal-clubs-passen-principe-gelijke-kansen>

### **Training 1**

Spel 1: 2vs2. Een partijvorm op een klein veldje (12x16 meter)

Spel 2: 3vs1 overgooien. In een vierkant. Op deze manier leren overspelen, kijken en vrijlopen

Spel 3: Estafette met schieten door poortjes

Spel 4: sprintwedstrijdje. De kinderen geven elkaar een high five en sprinten daarna over het parcours heen en terug. Kan met en zonder bal.

Spel 5: dribbelspel vijver/krokodil. Vanaf elke hoek door het vierkant dribbelen. In het vierkant kan de krokodil je bal wegtikken. Elke keer er doorheen zonder geraakt te worden is een punt.

Spel 6: latje/paaltje mikken. Bal raak paal = pion twee stappen verder weg. Bal raak lat = pion één stap verder weg. Wie eindigt het verste weg van de 4?

### **Training 2**

Spel 1: 1 tegen 1 op kleien goaltjes. Daarbij alleen via de achterkant scoren.

Spel 2: Bal omhooggevallen schieten uit de hand, 1 x stuiteren en wie hem dan als eerste heeft.

Spel 3: Herhaling: grotere goal, keeper passt de bal in op de aanvaller. Die legt direct naar links of rechts klaar en werk af op de goal. 2 x en dan wisselen.

Spel 4: Een klein en een groot vierkant. De bal van een afstand in het grote vierkant is 1 punt, in het kleien vierkant 2 punten.

Spel 5: 1 speler dribbelt met de bal naar de achterlijn. Om de pion heen en dan voorzetten. Ander loopt in en werk af op kleine goal.

### **Training 3**

Spel 1: 3 tegen 1 overgooien (moeilijkere variant; met de voeten)

Spel 2: Dribbel/oversteek spel. Eén speler in het midden, de rest pingelt van de ene naar de andere kant. De speler in het midden probeert ballen weg te tikken.

Spel 3: Latje mikken, elke keer raak is een stap verder naar achteren. Welk tweetal komt het verst?

Spel 4: Dribbelparcours met scoren erachteraan. Welk tweetal maakt de meeste goals?

Spel 5: Door de poortjes mikken en aannemen van de bal. Welk tweetal maakt de meeste punten door de poortjes?

### **Training 4**

Spel 1: 3 tegen 1 over de grond in groot vierkant (over de grond of overgooien)

Spel 2: Dribbelparcours met schieten en één keeper in de grote goal. Als alle spelers 1 keer hebben geschoten, wisselen van keeper.

Spel 3: Scoren uit een voorzet van links en rechts. Speler dribbelt naar achterlijn en geeft voorzet.

Spel 4: Dribbel/oversteek spel. Eén speler in het midden, de rest pingelt van de ene naar de andere kant. De speler in het midden probeert ballen weg te tikken.

Spel 5: Bal in vierkant schieten van grote afstand. Erin is een punt. Snel halen en terug naar je maatje passen

### **Training 5**

Spel 1: 2vs2 op goals die dicht bij elkaar staan. Er ontstaat dus snel een schietkans. Verdedigend; snel handelen zonder bal/reageren/omschakelen. Aanvallend snel handelen met bal/reageren/omschakelen

Spel 2: Passen met zijn vieren. A speelt naar B, B legt neer en A speelt door naar D. D neemt aan en spelt naar C, C legt neer en C speelt door naar A. etc. etc.

Spel 3: Dribbel door de paaltjes en meteen (vanuit de loop) op goal schieten (met keeper). Iedereen geweest? Dan nieuwe keeper.

Spel 4: Door de dopjes! Tegen over elkaar (grote afstand) en dan met een harde pass door de ander zijn dopjes mikken. Gaat hij er doorheen? Dan stap naar achter met je twee dopjes. De pass en het schot moeten steeds harder, maar moet wel gericht blijven.

Spel 5: Volleybal: twee tegen twee. Gebruiken we de kleine/hogere goaltjes voor. Komt de bal op de grond in jouw vak, dan krijgt de ander een punt. Uit telt niet (kan later in het spel toegevoegd worden om moeilijker te maken). Maak je een punt met een kopbal, dan telt deze voor 2. Niet lopen met de bal. Kids leren hier vrijlopen, keepen/vangen, koppen, samenspel en reageren

### **Training 6**

Spel 1: lange afstand schieten. In tweetallen tegenover elkaar, over de pionnen heen. (focus op wreeftrap en lichaam / evt met zware bal)

Spel 2: Dribbelen door paaltjes en scoren op keeper. In de grote goal staan twee pionnen. Raak je die, krijg je twee punten. (hard mikken met binnenkant)

Spel 3: 3 tegen 1 in groot vierkant

Spel 4: hooghouden. Wie kan de bal het meeste hooghouden? 2, 3, 5, of zelfs 10? Kan met of zonder stuit ertussen. Haal je 5, dan mag je jouw kleur dopje als punt neerzetten. Wie haalt een punt, of zelfs wel twee?

Spel 5:

Inspelen, aannemen en draaien naar goede voet en scoren op klein goaltje. Raak je het hesje wat in de goal hangt, krijg je zelfs twee punten!

### **Training 7**

Spel 1: lange afstand schieten. In tweetallen tegenover elkaar, over de pionnen heen. (focus op wreeftrap en lichaam / evt met zware bal)

Spel 2: Dribbelen door pionnen. Mikken op het poortje. Raak je de goal, krijg je twee punten. Wie heeft als eerste 6 punten? (snel dribbelen en mikken)

Spel 3: 3 tegen 1 overloop spel. Na 4 keer oversteken, dan nieuwe speler in het midden

Spel 4: één speler gooit de bal omhoog en de andere speler komt ingelopen en neemt hem uit de stuit mee om te schieten. Of in één keer schieten. Als de gooiende speler voor iedereen een bal heeft opgegooid, dan wisselen van gooier

Spel 5:

Inspelen, aannemen en draaien naar goede voet en scoren op klein goaltje. Raak je het hesje wat in de goal hangt, krijg je zelfs twee punten!



### **Training 8:**

Spel 1: Eén speler dribbelt naar de achterlijn en geeft een voorzet. Twee andere 'spitsen' lopen in en één van de twee probeert af te werken. (dribbelen, voorzet geven en afwerken onder druk)

Spel 2: 2vs2 met vier doeltjes. (tactisch, veld breed houden, kijken waar ruimte ligt)

Spel 3: Latje mikken: elke keer als je de lat raakt, mag jouw tweetal een dopje als punt pakken (traptechniek)

Spel 4: Twee kinderen staan tegenover elkaar. Eén speler heeft de bal en speelt hem naar de ander. Terwijl hij dit doet, houdt hij het gele of oranje dopje omhoog. De andere speler moet hem aannemen en terugspelen. Maar voordat hij hem aanneemt moet hij de kleur noemen die de ander omhoog houdt. Vervolg op het spel van Menno en Jeroen woensdag. (passen, aannemen, reactie)

Spel 5: Eén speler gooit de bal omhoog, de ander loopt in en krijgt hem onder controle, daarna door de pionnen dribbelen en schieten op goal. (balcontrole uit hoogte, dribbelen, schieten/afwerken)

### **Training 9**

Spel 1: Eén speler dribbelt naar de achterlijn en geeft een voorzet. Twee andere 'spitsen' lopen in en één van de twee probeert af te werken. (dribbelen, voorzet geven en afwerken onder druk)

Spel 2: "Bankenvoetbal": 4 goaltjes, in elke hoek 1. Ieder speelt voor zicht en probeert zoveel mogelijk punten te scoren. Uit te breiden met een extra bal (dribbelen, passeren, overzicht houden)

Spel 3: Vanuit de ene hoek geeft een speler de bal naar de speler in de andere hoek, daarna dribbelt die speler het vierkant in in met bal en probeert degene die de pass gaf te passeren. Wie de achterlijn haalt heeft een punt. Omstebeurt, steeds wisselen van tegenstander. (dribbelen, passeren, passen, aannemen)

Spel 4: Twee kinderen staan tegenover elkaar. Eén speler heeft de bal en speelt hem naar de ander. Terwijl hij dit doet, houdt hij het gele of oranje dopje omhoog. De andere speler moet hem aannemen en terugspelen. Maar voordat hij hem aanneemt moet hij de kleur noemen die de ander omhoog houdt. Vervolg op het spel van Menno en Jeroen woensdag. (passen, aannemen, reactie)

Spel 5: Eén speler gooit de bal omhoog, de ander loopt in en krijgt hem onder controle, daarna door de pionnen dribbelen en schieten op goal. (balcontrole uit hoogte, dribbelen, schieten/afwerken)

Op het einde 4 partijen van 3x3, 4x4 of 5x5 afhankelijk van het aantal kids.

Materiaal per 5 spellen: 12 ballen, 24 dopjes, twee goaltjes, 4 poortjes of 8 oranje pionnen, 4 paaltjes.

### **Training 10**

Spel 1: 3 ballen op een rij. Speler loopt steeds om pion en schiet op de keeper (grote goal). Zo snel mogelijk afwerken, daarna wissel van keeper. (schieten, sprinten, keepen)

Spel 2: "Bankenvoetbal": 4 goaltjes, in elke hoek 1. Ieder speelt voor zicht en probeert zoveel mogelijk punten te scoren. Uit te breiden met een extra bal (dribbelen, passeren, overzicht houden)

Spel 3: Vanuit de ene hoek geeft een speler de bal naar de speler in de andere hoek, daarna dribbelt die speler het vierkant in in met bal en probeert degene die de pass gaf te passeren. Wie de achterlijn haalt heeft een punt. Omstebeurt, steeds wisselen van tegenstander. (dribbelen, passeren, passen, aannemen)

Spel 4: 2vs2. Breed veld met aan beide kanten twee poortjes. Scoren wanneer je door één van die poortjes dribbelt. (positiespel, dribbelen)

Spel 5: Dribbel op eerste poortje af, doorheen 'kappen', daarna naar 2e poortje en daar doorheen 'kappen' en meteen afwerken. (dribbel, kappen, afwerken)

Op het einde 4 partijen van 3x3, 4x4 of 5x5 afhankelijk van het aantal kids.

Materiaal per 5 spellen: 14 ballen, 20 dopjes, twee grote goaltjes 1 klein goaltje, 8 poortjes of 16 oranje pionnen, 4 paaltjes.

### **Training 11 (focus op gooien en vangen, keepen)**

Spel 1: Aan elke kant van het veld staan 2 of 3 kinderen met een bal in hun hand. 2 kinderen staan op de middenlijn van dit veldje tegenover elkaar. Die twee bij de middenlijn passen continu de bal heen en weer. De kinderen aan beide zijkanten van het veld proberen de bal die overgepassd wordt steeds te raken door middel van gooien met twee handen. De ballen vliegen op en neer, waardoor ze continu gooien en vangen

Spel 2: Twee groepjes van 3 of 4 kids. Eén keeper in de goal. Elke speler heeft 3 ballen en probeert deze zo snel mogelijk te schieten. Na elk schot moet die speler weer terug naar de startpion om de volgende te mogen schieten. Alles op snelheid. Als allebei of alledrie de spelers 3 keer hebben geschoten/hun serietje gemaakt, dan wisselen van keeper.

Spel 3: Trefbalvariant. In het midden staat een rij met pionnen. Beide teams mogen gooien tegen de pionnen van achter hun lijn. Het team dat de meeste pionnen heeft omgegooid heeft gewonnen. Als je een pion omgooit, mag je een hoedje omdraaien aan jouw eigen kant.

Spel 4: Eén keeper op de goal. De speler met bal dribbelt zo snel mogelijk richting de goal en schiet. Daarna gaat degene die schiet meteen keepen, want de volgende speler komt er in hoog tempo achteraan. Zo telkens doorwisselen.

Spel 5: Balvaardigheid met de handen. In dit vak gaan we verschillende balvaardigheidsoefeningen doen;

- bal omhoog gooien en vangen.
- bal omhoog gooien, in de handen klappen en vangen
- Bal omhoog schieten en zelf vangen
- Bal om je lichaam heen draaien
- Bal in een 8-vorm tussen je benen door draaien
- Bal naar elkaar gooien en vangen, wie haalt het eerste 10 keer?
- Bal rustig uit de handen naar de ander schieten en vangen, wie haalt als eerste 6 keer?
- Bal over de grond hard rollen of rustig schieten en oppakken. Wie kan dit als eerste 10 keer?

### **Training 12**

Spel 1: 2vs2 afpakkertje. Dus partijtje zonder goals

Spel 2: Dribbelen naar achterlijn en voorzet geven. Bij de andere pion vertrekt een speler die de voorzet probeert te scoren

Spel 3: Dribbelen, schijnbeweging naar goede voet (door twee paaltjes) en dan scoren

Spel 4: Reactie spelletje. Elkaars hand aantikken, wegsprinten naar de pion en terug en wie dan als eerste terug bij de bal is (incl slalom) (kan met en zonder bal)

Spel 5: passen en aannemen over langere afstand (of door poortje heen)

### **Training 13**

Spel 1: 3vs1 in een vierkant. Overgooien. Focus op vrijlopen

Spel 2. Dribbelen naar achterlijn en voorzet geven. Bij de andere pion vertrekt een speler die de voorzet probeert te scoren

Spel 3. Opdrukstand overkopen. Vanuit liggen op de rug overgooien (arm en buikspieren in spelvorm)

Spel 4. Dribbelen vanaf een pion op de verdediger af, proberen uit te spelen en scoren

Spel 5. De bal wegschieten. Laten liggen waar deze eindigt. Daarna mogen beide spelers naar de bal, nadat ze een highfive hebben gegeven. Reactie spel. Focus op duelkracht tijdens sprint richting de bal

### **Training 14**

Spel 1. Vierkantje en dan de bal afpakken of elkaar uit het vak proberen te duwen. Fysieke oefening.

Spel 2. Doelschieten met 2 kleine doeltjes. Aanvaller, verdediger.

Aanvaller moet vóór een bepaalde afstand een keuze maken in welk doel hij schiet en de verdediger moet dit voorkomen.

Spel 3. Oefening met 1 doel en 3 poortjes.

1 poortje op een bepaalde afstand vanaf het doel en de andere 2 schuin links en rechts.

Dribbel door 2 poortjes en werk af op doel.

Spel 4. 3 tegen 1 in een vierkant. Lummelen waarbij degene die de bal vast heeft ook getikt kan worden om de snelheid er wat in te houden.

Spel 5. Bal wegschieten, high five en achter de bal aan en daarbij het lichaam gebruiken om te winnen. Wie het eerste de voet op de bal heeft.

### **Training 15**

Spel 1. Vierkantje en dan de bal afpakken/wegschieten. Verdedigende oefening. 4 kids totaal. 1vs3 dus.

Spel 2. Doelschieten met 2 kleine doeltjes. Aanvaller, verdediger.

Aanvaller moet vóór een bepaalde afstand een keuze maken in welk doel hij schiet en de verdediger moet dit voorkomen.

Spel 3. Oefening met 1 doel. Inspelen op je maatje, die legt af en de ander werkt af

Spel 4. Slalom door de paaltjes. Wie is sneller?

Spel 5. Bal wegschieten, high five en achter de bal aan en daarbij het lichaam gebruiken om te winnen. Wie het eerste de voet op de bal heeft.

Spel 6. Langere afstand overspelen met in het midden een poortje

### **Training 16**

Spel 1: 1vs1 afpakkertje (zonder goals) - duelkracht

Spel 2: 1vs1 pingelen op de goal af en afwerken. - nadruk op duel aangaan door verdediger.

Spel 3: looptechniek. Zelfde als afgelopen week. Over "loopladdertje", slalom, daarna dribbel naar eindpunt. Wie wint? - vaardigheid/dribbelen

Spel 4: afstand schieten met zware bal. Wie schiet het verste? Pion eigen kleur neerzetten bij eindpunt bal, daarna telkens jezelf verbeteren. - schotkracht/techniek

Spel 5: voorzetje geven en afwerken. - dribbelen/scoren/overzicht houden

### **Training 17**

Spel 1: Eén speler staat klaar met de bal. De andere staat er tegenover op de lijn zonder bal. Degene zonder bal loopt naar de overkant, als die daar de lijn gepasseerd is, vertrekt degene met bal direct naar de overkant. Degene zonder bal moet proberen de bal af te pakken, voordat degene met bal de andere lijn heeft gehaald. - Omschakelen / met de man meelopen

Spel 2: 1vs1 pingelen op de goal af en afwerken. - nadruk op duel aangaan door verdediger.

Spel 3: Latje mikken! Elke keer tegen de lat, mag je dopje een stap naar achteren. - Traptetechniek

Spel 4: Afstand schieten met zware bal. Elke kleur lijntje waar de bal precies voor blijft liggen is 1, 2 of 3 punten - schotkracht/techniek.

Spel 5: Eén speler loopt voorop zonder bal. De andere speler loopt er met bal achteraan en moet de speler voor hem volgen. Na 20 seconden steeds wisselen. - Om je heen kijken tijdens het dribbelen

### **Training 18**

Spel 1: High five geven met een bal in het midden. Wie na de high five de bal naar zich toe trekt met zijn/haar voet heeft een punt. Doen bij 3 ballen, daarna opnieuw. Wisselen in je 4-tal van tegenstander na een paar keer

Spel 2: Estafette met high five starten en dan looptechniek vormpjes

Spel 3: 1vs1 dribbel actie met goaltjes/poortjes

Spel 4: Scoren met keeper. Keeper krijgt een punt als die de bal tegen kan houden!

Spel 5: Dribbelparcours / wedstrijdje tegen elkaar eindigen met schot op goal

### **Training 19**

Spel 1: Dribbelen (slalom) naar de lijn, daar de bal neerleggen en terugrennen. Degene tegenover je moet hem proberen te pakken.

Spel 2: scoren en keepen, op grote goal!

Spel 3: stoeien, bal vasthouden en afpakken. Eén kind houdt de bal vast. Kan de andere hem afpakken?

Spel 4: Duel, tegelijk rennen over de hekjes (looptechniek), daarna door het poortje kruipen, daarna duel voor de bal om te scoren.

Spel 5: pass naar speler, die dribbel richting goal en pingel de ander uit

### **Training 20**

Spel 1: Slalom dribbelen naar de lijn, daar de bal neerleggen en terugrennen. Degene tegenover je moet hem proberen te pakken.

Spel 2: De bal over het goaltje heen naar elkaar schieten. Er over heen is een punt, maar gaat de bal er niet overheen, gaat er een punt af!

Spel 3: Steen-papier-schaar met scoren. Je speelt steen papier schaar. Wie er als eerste twee keer wint, wordt aanvaller, mag naar de bal sprinten en de bal op goal schieten. De andere wordt verdediger.

Spel 4: passen naar elkaar door het poortje. Vanaf het gele dopje erdoorheen is 1 punt, vanaf het oranje dopje er doorheen is 2 punten, vanaf het rode dopje er doorheen is 3 punten. De dopjes liggen dus op verschillende afstanden van het poortje. Wie maakt de meeste punten?

Spel 5: De keeper geeft een pass op de speler en deze moet de bal meteen voor zijn/haar linker of rechtervoet goed leggen. Meteen schieten daarna. Spelen op groot doel. Na het schieten omwisselen. Scoort de speler, is het een punt. Houdt de keeper de bal tegen, krijgt de keeper een punt. Naast, paal, lat of over is voor niemand een punt.

### **Training 21**

Spel 1: 3 ballen op een rij. Speler loopt steeds om pion en schiet op de keeper (grote goal). Zo snel mogelijk afwerken, daarna wissel van keeper. (schieten, sprinten, keepen)

Spel 2: inspelen op de ander, die draait open en dribbelt naar de volgende lijn. Degene die de pass gaf, moet de ander proberen in te halen. Daarna andersom. (pass, aanname, dribbel, opendraaien)

Spel 3: 3 op een rij. Er liggen 9 dopjes en er zijn van elke kleur 3 hesjes. In estafettevorm dribbelen ze naar de dopjes en leggen één van hun eigen kleur op een dopje. Snel terugdribbelen en dan de volgende doen. Net zo lang tot één van de groepen 3 op een rij heeft. Je mag elkaars hesje niet verleggen. Kan eventueel wel om het moeilijker te maken

Spel 4: 2vs2. Breed veld met aan beide kanten twee poortjes. Scoren wanneer je door één van die poortjes dribbelt. (positiespel, dribbelen)

Spel 5: Dribbel op eerste poortje af, doorheen 'kappen', daarna naar 2e poortje en daar doorheen 'kappen' en meteen afwrken. (dribbel, kappen, afwerken)

## **Training 22**

Spel 1: 3 tegen 1 in een groot vierkant. De kinderen spelen hier de bal rond met de voet. Focus op vrijlopen, aannemen, kijken en passen. Kan moeilijker gemaakt worden door het vierkant iets kleiner te maken. Kan makkelijker gemaakt worden door het vierkant iets groter te maken, of het gooierend te spelen.

Spel 2: Twee spelers staan tegenover elkaar met een bal in het midden. Ze spelen steen-papier-schaar. Degene die twee keer wint, mag de bal wegtrekken met zijn voet en zo snel mogelijk naar de lijn dribbelen. Als de speler met bal de lijn haalt, dan krijgt deze een punt. Als de andere de bal toch nog af kan pakken, dan krijgt de ander een punt. Focus op reactie, dribbelen en verdedigen.

Spel 3: Groot speelveldje! Twee spelers dribbelen samen richting het goaltje. Ze moeten daar proberen twee verdedigers voorbij te komen. Als de aanvallers scoren krijgen ze een punt. Als de verdedigers de bal afpakken, stopt het spel. Dan wisselen de tweetallen om. Focus op verdedigen; één speler naar de bal, één speler de andere verdedigen.

Spel 4: Eén speler dribbelt op snelheid naar de achterlijn en geeft een voorzet op één andere speler die probeert te scoren. Daarna wisselen deze van plek. Focus op de snelheid van dribbelen en het moment van inlopen. Linksbenige spelers kunnen de bal vanaf de linkerkant voorgeven.

Spel 5: Krachtparcourtje. Samen ga je proberen om zo snel mogelijk het parcourtje te doen met de volgende onderdelen:

- 6 overkopen bal in opdrukstand (push-up houding)
- 5 keer zo hoog springen als je kunt (tik de wolken aan!)
- 6 overgooien bal vanuit ligstand (sit-up houding)
- 5 keer springen als een kikker

Welk groepje heeft het parcourtje steeds als eerste 3 keer gedaan? Daarna weer opnieuw beginnen.

## **Training 23**

Spel 1: 3 tegen 1 in een groot vierkant. De kinderen spelen hier de bal rond met de voet. Focus op vrijlopen, aannemen, kijken en passen. Kan moeilijker gemaakt worden door het vierkant iets kleiner te maken. Kan makkelijker gemaakt worden door het vierkant iets groter te maken, of het gooierend te spelen.

Spel 2: Speler 1 geeft een pass op speler 2 in de breedte. Daarna loopt speler 1 naar voren en krijgt een bal in de diepte mee van speler 2 (schuine 'steekbal' zeg maar). Speler 1 controleert de bal en werkt af op de keeper (na drie schoten wisselen van keeper). Speler 2 gaat naar speler 1 zijn plek. Op de plek van speler 2 staan twee spelers. (Focus op goede passing, dieptebal, afwerken)

Spel 3: Groot speelveldje! Twee spelers dribbelen samen richting het goaltje. Ze moeten daar proberen twee verdedigers voorbij te komen. Als de aanvallers scoren krijgen ze een punt. Als de verdedigers de bal afpakken, stopt het spel. Dan wisselen de tweetallen om. Focus op verdedigen; één speler naar de bal, één speler de andere verdedigen.

Spel 4: Eén speler dribbelt op snelheid naar de achterlijn en geeft een voorzet op één andere speler die probeert te scoren. Daarna wisselen deze van plek. Focus op de snelheid van dribbelen en het moment van inlopen. Linksbenige spelers kunnen de bal vanaf de linkerkant voorgeven.

Spel 5: Krachtparcourtje. Je gaat tegen elkaar het parcours spelen. Wie als eerste klaar is en bij de bal komt, mag schieten!

- 3 keer op de buik gaan liggen en opstaan
- 3 keer onder het oranje poortje door
- 3 keer met twee voeten over de horde springen
- 3 keer op de rug gaan liggen en weer opstaan

## **Training 24**

Spel 1: 3 tegen 1 in een groot vierkant met twee goaltjes in het midden (zie filmpje in deze app van donderdag de 22e). De kinderen spelen hier de bal rond met de voet. Focus op vrijlopen, aannemen, kijken en passen. Kan moeilijker gemaakt worden door het vierkant iets kleiner te maken. Kan makkelijker gemaakt worden door het vierkant iets groter te maken, of het gooiend te spelen.

Spel 2: Speler 1 geeft een pass op speler 2 in de breedte. Daarna loopt speler 1 naar voren en krijgt een bal in de diepte mee van speler 2 (schuine 'steekbal' zeg maar). Speler 1 controleert de bal en werkt af op de keeper (na drie schoten wisselen van keeper). Speler B gaat meteen na zijn pass achter Speler A aan, zodat speler A onder druk de bal moet afronden. Speler 2 gaat naar speler 1 zijn plek. Op de plek van speler 2 staan twee spelers. (Focus op goede passing, dieptebal, afwerken)

Spel 3: Twee groepjes met dribbelparcours. Er wordt door de pionnen een slalom gedribbeld, daarna een grote zig zag op snelheid, waarna er gescoord wordt op het kleine goaltje. Scoor je, dan krijg je een punt. Voor elk punt legt het team een dopje om dat achter hun startpunt ligt. Het team dat als eerste alle dopjes op de kop heeft, heeft gewonnen!

Differentiatie:

- Scoor je met slechte voet, krijg je twee punten
- raak je de pion in de goal, krijg je twee punten.
- Raak je de lat, krijg je twee punten.

Spel 4: Twee spelers staan tegenover elkaar en spelen de bal naar elkaar over. De andere twee spelers staan ook tegenover elkaar en spelen de bal naar elkaar over. Dit doen ze gekruist. Raak je elkaars bal, dan krijg je een punt. Hoeveel punten verzameld het groepjes samen? (focus op passen binnenkant voet en aannemen)

Spel 5: Penalties op grote goal! Elke speler mag gaan schieten vanaf het eerste dopje. Scoor je? Dan mag je een dopje verder! Ben je verder en je mist, dan moet je een dopje terug. Er liggen in totaal 5 kleuren dopjes.

- Door twee pionnen in de goal te zetten, leren we ze mikken (op kracht). Raken ze de pion, mogen ze ineens twee dopjes verder.
- Hebben alle spelers twee keer geschoten? Dan keeperswissel. Zorg dat je onthoud bij welk dopje je steeds bent.

## Oefeningen voor gehele teams // Voor JO8 en JO9

### Organisatie trainingen JO8-JO9

We trainen altijd gezamenlijk, op dezelfde tijden en op hetzelfde veld. De JO8-1/2/3/4 zijn niet op niveau in gedeeld en zijn dus in principe allemaal van hetzelfde niveau. We zorgen door middel van het gezamenlijk samenstellen van de oefeningen en het gezamenlijk uitvoeren hiervan dat alle kinderen ook gelijkwaardige trainingen krijgen en op dezelfde manier kunnen ontwikkelen.

### Maandagen

Op maandag wordt er gezamenlijk/gemengd getraind. We doen dit in groepjes van 4. Er worden hierbij wekelijks andere groepjes gemaakt, die samengesteld worden uit alle JO8/JO9 teams. Deze oefeningen zijn vaak kleine oefeningen, waarbij vooral veel technische oefenvormen aan bod komen. Deze oefeningen worden altijd op maandag in de groepsapp gecommuniceerd. Als we in viertallen trainen zetten we 2 veldjes van 5 oefeningen uit. Bij minder kinderen kun je terugschakelen naar 1 veld met 5 oefeningen of groepjes van 5 maken. We sluiten altijd af met een partijvorm, die ook met gemengde teams is.

### Woensdagen

Op woensdag wordt er met gehele teams getraind. We hebben dan altijd 4 oefeningen, die we met het eigen team steeds uitvoeren. Dit zijn grotere oefeningen, waarbij ook meer loopwerk en tactiek (overspelen, duels) aan bod komen. Elke trainer bedenkt een eigen oefening en communiceert deze in de groepsapp, die daarna door alle teams uitgevoerd wordt. Je draait dus over het veld door, van oefening naar oefening. In deze vorm zou dat dus betekenen dat er 4 oefeningen van 10 minuten afgewerkt worden en daarna afgesloten wordt met een partijvorm. Dit alles gebeurt dus met je eigen team.

- *Wanneer er minder teams zijn, worden de oefeningen minder. Voorbeeld: met 3 teams maak je 3 oefeningen en doe je zelf een warming up. Met 2 teams maak je ieder twee oefeningen en doe je geen warming-up*

Elke week kan elke trainer dan één van de oefenvormen uitkiezen en hier een voorbereiding in deze groepsapp uitwerken/neerzetten.

De trainingen kunnen altijd afgesloten worden met 3x3, 4x4 of 5x5 partijtjes op klein veld.

Een ander alternatief is om af en toe partijen op groot veld te doen; 6x6, 7x7 of 8x8.

Elke week behandelen we oefeningen met de volgende onderwerpen:

- Passen, trappen, aannemen
- Dribbelen in kleine ruimte en op snelheid (balbehandeling)
- Overspelen, positie spel, vrijlopen (omschakelen kan hierin verwerkt worden, maar is geen doelstelling)
- Scoren, afwerken (vanaf achterlijn), scoren uit loopvorm (met of zonder keeper)

### **Doelstellingen JO8-JO9**

- Hebben relatief korte spanningsboog
- Willen variatie tussen spelenderwijs leren en tactische vormen
- Willen veel bewegen
- Gaan meer samenspelen
- Veel behoefte een terugkerende structuren

### **JO8-JO9 algemene kenmerken**

JO8-JO9

- Deze leeftijdscategorie is per definitie verliefd op de bal en kan doelgericht leren handelen met de bal.

### **Pedagogische kenmerken**

#### **Technische kenmerken**

JO8-JO9

Aanvallen

- Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen
- Positiespel in opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)

#### **Leuke links:**

<https://rinus.knvb.nl/> (hier staat heel veel oefenstof op en is met een app op je telefoon te installeren)

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/populaire-artikelen-mijn-team/welke-doelstelling-bij-welke-leeftijdscategorie>

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/verschillen-binnen-leeftijden>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen/>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen-2-0/>

<http://www.voetbalhuiswerk.be/clip.php>

<https://www.voetbaltrainingonline.nl/voetbaltrainingen/f-pupillen/>

#### **Verdieping:**

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/55303/de-onvoorziene-gevolgen-van-te-vroeg-selecteren>

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/58896/groeiend-aantal-clubs-passen-principe-gelijke-kansen>



## Dribbelen

- Spel 1 (dribbelen, versnellen met bal, om je heen kijken)

Groot vierkant. In dit vierkant liggen 4 kleuren poortjes. Elke kleur heeft één poortje meer (bijv; blauw 2, wit 3, rood 4, geel 5). Dribbelen door het vierkant, als je de kleur roept, moeten ze dribbelend op hoog tempo door alle poortjes van die kleur. Coaching op dribbelen, elke stap de bal kort bij je houden, zo snel mogelijk, niet wandelen.

- Spel 2 (dribbelen, stilleggen, concentratie)

3 op een rij. Er liggen 9 dopjes en er zijn van elke kleur 3 hesjes. In estafettevorm dribbelen ze naar de dopjes en leggen één van hun eigen kleur op een dopje. Snel terugdribbelen en dan de volgende doen. Net zo lang tot één van de groepen 3 op een rij heeft. Je mag elkaars hesje niet verleggen. Kan eventueel wel om het moeilijker te maken

- Spel 3 (dribbelen, coördinatie, stilleggen, versnellen)

Dribbelen in vierkant. Bij stop, bal onder de voet. Botsen is 10 x de bal tussen je voeten tikken en daarna weer meedoen.

- Spel 4 (reactie, dribbelen, balcontrole)

In drietallen; 2-tallen aan één kant, de ene er tegenover. Degene die alleen staat dribbelt naar de overkant. Tegelijkertijd loopt er één van de twee recht naar de overkant. Onderweg moeten ze ervoor zorgen dat ze niet tegen elkaar oplopen. Dopjes en 3 ballen nodig.

- Spel 5 (dribbelen, pingelen, afpakken)

Alle spelers hebben een bal. Twee spelers niet, fungeren daarom als tikker en proberen, al dribbelend, zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden. Wanneer de bal buiten de ruimte komt beginnen de tikkers opnieuw met tellen. Wanneer de overige spelers buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers. De verdedigers die samen in 45 seconden de meeste punten halen zijn de winnaar. Na 45 seconden wisselen van tikker.

Moeilijker, veld kleiner en tikkers zonder bal.

Makkelijker, veld groter.

- Spel 6 (dribbelen, kappen)

4 spelers dribbelen gelijktijdig naar de middelste pion, bij deze pion volgt er een actie naar rechts. Hierna versnellen de spelers naar de volgende pion aan de buitenzijde. De spelers dribbelen totdat iedereen een hele ronde heeft gemaakt. Bij de 4 pionnen elk 2 spelers.

*Variaties, moeilijker/makkelijker:*

Eerst zonder bal starten om de route te snappen.

Loopvormpjes (bijv kikkersprong) naar middelste pion en dan voor de middelste pion beweging naar rechts en sprint naar pion.

Iedere speler een oefening laten bedenken voor dat stuk naar middelste pion voor de 4 spelers.

Oefening linksom laten doen of zonder pion in het midden.

- Spel 7 (dribbelen, omschakelen, stilleggen, sprint)

De ene helft staat op de lijn met bal en dribbelt naar het slotje aan de overkant. Achter het slotje staan de spelers zonder bal. Als de spelers met bal de bal in het slotje hebben gelegd, moeten ze zo

snel mogelijk terugrennen naar hun eigen lijn. Vanaf het moment dat de bal in het slootje ligt, mogen ze namelijk getikt worden door hun maatje. Wie is er sneller?!

- Spel 8 (dribbelen, pingelen, afpakken)

Puntendribbel: groot vierkant met aan de zijkant twee kleinere ruimtes. In het vierkant poortjes van pionnen zetten. Spelers beginnen met bal in de twee "veilige" ruimtes. In het grote vierkant staan 2-3 verdedigers. Spelers komen uit de veilige ruimte en proberen door een poortje te dribbelen zonder dat de verdediger de bal wegschiet. Daarna moet hij zo snel als mogelijk terugkeren in de veilige ruimte. Dan 1 punt. Als bal wordt weggeschoten deze ophalen en opnieuw beginnen in de veilige ruimte. Toevoeging door bijvoorbeeld aan te geven dat ze niet langer dan 5 sec in de veilige ruimte mogen zijn.

- Spel 9 (dribbelen, kappen, afpakken, reactie)

De spelers proberen, dribbelend met een bal, vanuit hun pion naar het middelste vak (de vijver) te dribbelen en terug

De speler(s) in het vak (krokodil) probeert de bal uit het vak (vijver) te houden door deze af te pakken of weg te tikken

Als de bal aangeraakt is, ga je eerst terug naar de pion waar je begonnen bent

Als de speler het lukt om terug te keren in het vak, zonder dat de bal door de krokodil aangeraakt is, mag hij een hoedje op zijn pion leggen

De speler die als eerste vijf hoedjes op de pion heeft, is de winnaar

- Spel 10 (reactie, denkwerk, dribbel, dribbel onder druk, afpakken)

Twee spelers staan tegenover elkaar met een bal in het midden. Ze spelen steen-papier-schaar.

- Variant 1: allebei een bal. Wanneer iemand twee keer heeft gewonnen, mogen beide spelers met hun eigen bal dribbelen om de pion achter hun. Wie is als eerste terug en heeft de bal stil onder de voet? Focus op dribbelen, reactie en bal stil onder de voet
- Variant 2: Degene die twee keer wint, mag de bal wegtrekken met zijn voet en zo snel mogelijk naar de lijn dribbelen. Als de speler met bal de lijn haalt, dan krijgt deze een punt. Als de andere de bal toch nog af kan pakken, dan krijgt de ander een punt. Focus op reactie, dribbelen en verdedigen.
- Variant 3: de speler die wint mag afwerken op goaltje voordat de ander hem afpakt. Focus op dribbelen, reactie, afpakken en schieten.

- Spel 11 (dribbelen, kappen, afwerken)

Drie groepjes met dribbelparcours. Er wordt door de pionnen een slalom gedribbeld, daarna een grote zig zag op snelheid, waarna er gescoord wordt op het kleine goaltje. Scoor je, dan krijg je een punt. Voor elk punt legt het team een dopje om dat achter hun startpunt ligt. Het team dat als eerste alle dopjes op de kop heeft, heeft gewonnen!

Differentiatie:

- Scoor je met slechte voet, krijg je twee punten
- raak je de pion in de goal, krijg je twee punten.
- Raak je de lat, krijg je twee punten

- Spel 12 (dribbelen onder druk, op tempo, verdedigen op tempo)

Dribbelen in vierkant onder druk. Kinderen dribbelen in vierkant met poortjes erin en er is telkens één speler die in 1 minuut probeert om zoveel mogelijk ballen weg te schieten. De spelers die

dribbelen, krijgen punten voor elk poortje waar ze doorheen dribbelen. Ze moeten dus op tempo en onder druk punten gaan maken.

### Afwerken

- Spel 1 (schieten, concentratie, sprint)

Afwerken op twee grote goals tegelijk. Met keeper. Vanaf de achterlijn sprint naar de vier gekleurde dopjes, die ze in de volgorde aan moeten tikken die wij zeggen. Daarna meteen op goal schieten. Als iedereen geschoten heeft, ballen goed leggen en dan nieuwe keeper. Oefening zetten we dubbel uit, dus twee groepjes van 4 a 5 kids

- Spel 2 (schieten, mikken, dribbelen)

Doel schieten met keeper

Afstanden 10, 15 en 20 meter. Als je scoort mag je een afstand verder. Als je mist moet je terug naar het begin. Dribbelen naar de lijn vanaf de pionnen en afwerken op doel.

- Spel 3 (looptechniek/coördinatie, afpakken/duel, schieten)

Er staan twee goaltjes. De ballen liggen bij de trainer. Twee spelers lopen op aangeven van de trainer over de hekjes (coördinatie voeten) en slalom door pionnen. Wie als eerste de bal onder de voet (met kracht op de bal staan) van de trainer afpakt mag schieten.

- Spel 4 (sprint, overzicht, afwerken)

Sprintspel; 2 groepen tegen elkaar. Slalom/sprinten in een grote zig-zag die elkaar twee keer kruist. Ze moeten hier kijken/ontwijken. Wie als eerste bij trainer met bal is en afronden op goal.

- Spel 5 (sprint, coördinatie, concentratie, afwerken, duel)

Afwerken op grote goal. Daarbij race van iedere keer 2 spelers tegen elkaar. Slalom zonder bal tussen de pionnen door richting 4 dopjes van verschillende kleuren. Bij de start roept de trainer 2 of 3 kleuren die ze hier moeten aantikken. Dan terug om een pion en duel om de bal met afwerken.

- Spel 6 (sprint, concentratie, afwerken)

Afwerkcoefening. Spelers starten bij een pion en dribbelen op tussen twee lijnen. Daar leggen ze de bal stil en rennen zonder bal naar een rij pionnen van 4 verschillende kleuren. Ze tikken de pion aan van de kleur die de trainer noemt. Vervolgens terug naar de bal, inspelen op de trainer. Die legt klaar en de speler werkt af op grote goal.

### Passing / aannemen

- Spel 1 (passing, aanname, schieten/mikken)

Inspelen vanaf zij -of achterlijn, met aanname meteen voor je goede voet leggen en schieten. Twee kleine goaltjes, dopjes en 6 ballen.

- Spel 2 (dribbel, inspelen, aannemen en open draaien, afwerken)

Dribbel met slalom vanaf de achterlijn dan past de speler naar de trainer, trainer past terug naar de speler die staat met z'n rug naar het doel, draait om en werkt af op de goal.

- Spel 3 (passing, aanname, opendraaien, dribbel, sprint)

De kinderen staan met zijn tweeën tegenover elkaar. De ene speelt de bal met een zo strak mogelijk pass naar degene tegenover hem/haar. Deze neemt aan, draait om en probeert zo snel mogelijk over de volgende lijn te dribbelen. Kan degene die de pass gaf, de dribbelende speler inhalen?

### Duel

- Spel 1 (voorzet, afwerken, duel)

Twee spelers gaan duel aan, nadat de trainer de bal speelt. Degene die het duel wint, mag de voorzet geven, Er staan twee spelers die het duel aangaan om de bal af te werken. Dus voorzet onder druk en afwerken onder druk

- Spel 2 (aanval, pingelen, dribbelen, verdedigen, afpakken)

Twee groepjes van 4 à 5 kinderen, die dribbelen richting de verdediger, deze uitspelen en daarna scoren. Twee kleine goaltjes, dopjes en 6 ballen.

- Spel 3 (samenspel, opkomen, overzicht, verdedigen, inschatten, afwerken)

Oversteekspel met doeltje. 4 spelers dribbelen op 2 verdedigers af die 3 poortjes verdedigen. Aanvaller moet proberen tussen de poortjes door te dribbelen. Als dat lukt mogen ze afwerken op grote goal. Omlopen en opnieuw aansluiten. Verdediger moeten proberen de bal af te pakken en naar de zijkant te werken.

- Spel 4 (fysiek en duelkracht)

Oefening waarbij twee spelers tegelijk op een bal in vierkant af rennen. Daarbij mag de schouder gebruikt worden. Diegene die de bal aan de voet heeft in het vierkant dribbelt richting goal, maar de andere mag blijven achtervolgen om de bal proberen af te pakken. Voorbij de volgende lijn mag de speler met bal scoren op goal met keeper.

- Spel 5 (pass, aanname onder druk, kant kiezen om weg te draaien onder druk, verdedigen in de rug, doordekken)

De aanvaller aan de andere kant van het veld speelt de bal in op de inkomende aanvaller  
Op het moment dat de aanvaller naar de bal beweegt, mag de verdediger die twee meter achter hem staat starten met druk zetten in de rug van de aanvaller en wordt het een 1 tegen 1 situatie  
De aanvaller moet open draaien naar rechts of links en scoren in de twee kleine doeltjes die op de lijn staan waar de verdediger vandaag kwam.  
Als de bal uit is, doordraaien van functie.

- Spel 6 (tempo, 2vs2, samenspel, onder druk, reactie, communiceren)

Aanvallen en verdedigen. 2 spelers vertrekken vanaf een punt naar de bal. Als deze de bal taken mogen de verdedigers vanaf hun punt vertrekken om de bal af te pakken. De aanvallers dienen samen te spelen om de verdedigers te passeren. Als ze passeren mag er geschoten worden op doel en verdienen een punt. De verdedigers verdienen een punt als ze de bal afpakken. Daarna door wisselen.

## Schieten

- Spel 1 (Schotkracht, precisie, dribbelen)

Veld heeft twee helften. Op elke helft staat een groep. Op de achterlijn van elke helft staan twee goals.

De bedoeling is om zoveel mogelijk ballen te scoren op de twee goals aan de overkant. Dribbelen mag tot aan de middenlijn, maar je mag er niet overheen.

In de goaltjes staan per goal 2 pionnen (4 totaal). Het team bij wie deze als eerste omliggen, heeft dus verloren

Extra mogelijkheden om punten te maken; andere kleur pion. Deze telt voor 2 punten. Stimuleert het mikken. Spelen op grotere afstand ter bevordering van schotkracht/techniek.

- Spel 2 (dribbelen, schieten, mikken, blokken/keepen)

Pionnen schieten. Er staan 2 verdedigers voor een rij pionnen. Zij verdedigen deze. De aanvallers dribbel vanachter een lijn op tot de lijn vanwaar ze moeten schieten op de pionnen. Pion om is 1 punt. Na schieten bal pakken en weer aansluiten. Steeds per 3 aanvallers starten.

- Spel 3 (sprint, mikken, schieten)

Op de grote (volwassen goal: estafette met vier kleine goaltjes erin, scoren van een afstand. Scoor je, leg je een pion om. Als eerste 5 pionnen om, dan wint dat team. Scoor je met je slechte been, dan mag je zelfs twee pionnen omleggen! Vier groepjes van 2 (drie groepjes kan ook). De intensiteit is hoger en ze worden geprikkeld om met het slechte been te schieten

- Spel 4 (sprint, uit de loop schieten, uit de hoogte schieten)

Afrond oefeningen op grote goal. Trainer gooit de bal, spelers staan naast de trainer. Gooien met 1x stuit en afronden op goal, gooien en 1x uit de lucht afronden op goal. Trainer geeft een pass over de grond en zonder inhouden/stoppen bal afronden op goal

## Gecombineerde vaardigheden/oefenvormen

- Spel 1 (Dribbelen, voorzet, scoren)

Speler dribbelt tussen de pionnen door richting de achterlijn. Bij de laatste pion de voorzet geven naar de speler die komt inlopen. Belangrijk is dat ze direct de voorzet geven en deze in de loop spelen. Afwerken op grote goal met keeper. Dribbel van beide kanten zorgt voor wat meer snelheid.

### Variant, makkelijker:

Afwerk oefening met dribbelen, passen en schieten. Speler met bal loopt langs de zijlijn naar de achterlijn en geeft daarna direct uit de loop een voorzet naar de speler die zonder bal bij de pion voor de goal staat. Als dit goed gaat kan het moeilijker gemaakt worden, door de speler zonder bal ook in te laten lopen.

- Spel 2 (dribbel, schieten, sprinten)

Speler rood tegen blauw.

Starten bij pion en een stukje dribbelen. Vanaf de lijn schieten op doel. Dan snel terug rennen voor de volgende bal en weer dribbelen en schieten op doel. Wie als eerste 5 ballen heeft geschoten en weer terug is op het startpunt heeft gewonnen.

- Spel 3 (Dribbelen, passen, kaatsen en kijken)

Groot vierkant. De helft vd kids staat in het vierkant met bal. De andere helft op de zijkanten zonder bal. De kids met bal dribbelen door elkaar door het vierkant. Daarbij zoeken ze regelmatig een kaats met een willekeurige speler aan de zijkant. Speler aan de zijkant kaatst meteen terug. Daarbij roept de speler die kaats de naam van de speler die ontvangt. Na een kaatst zoekt hij een andere speler op. Op tijd wisselen. Moeilijker te maken door de spelers aan de zijkant zonder bal ook door het vierkant te laten lopen en de bal te vragen (aanbieden) voor een kaats met een van de spelers met bal.

- Spel 4 (krachtspel en afwerken)

2 groepen van gelijke sterkte starten na elkaar vanaf pion 1. Bij pion 1 gaan de spelers 3 keer opdrukken. Bij pion 2 gaan ze de bal 3 keer overspelen naar elkaar. Bij pion 3 gaan ze 5 jumping jacks maken. Dan gaan ze achteruit rennen door de sluis van oranje pionnen en zo gauw ze voorbij de 3de pion zijn dan snel omdraaien en naar de bal rennen. Wie als eerste is mag afwerken. Degene die scoort verdient een punt voor het team.

- Spel 5 (dribbel, overzicht, passing, kaats, schieten)

Afwerken op grote goal: rechte dribbel, vervolgens slalom tussen 5 pionnen door en inspelen op de speler bij de pion. Deze legt de bal klaar zodat er op goal geschoten kan worden. Steeds doordraaien. Wellicht werken met vaste keeper die zaterdag ook wil keepen.

- Spel 6 (dribbelen, pingelen, mikken, schieten, verdedigen)

3 aanvallers dribbelen op 2 verdedigers af die in een vierkant staan. De aanvallers moeten proberen door het vierkant te komen zonder dat de verdediger de bal afpakt. Zijn ze door het vierkant, dan moeten ze voor een getrokken lijn proberen een pion om te schieten. Dribbelen, omspelen en gericht schieten. Pion om is een punt. Bal afgepakt door verdediger is punt voor de verdedigers.

- Spel 7 (kracht, balans, coördinatie)

1 tegen 1 op de rug met handen en voeten op de grond in een vierkant en dan kun je scoren door bij de tegenstander de pion om te schieten. Goed voor de behendigheid en ze worden weer sterker in het bovenlichaam.

- Spel 8 (pass, aanname/opendraaien, dribbel op snelheid, afwerken uit de loop, reactie verdediger)

Speler 1 speelt in op speler 2, die draait open en dribbelt naar de volgende lijn. Degene die de pass gaf, moet de ander proberen in te halen. Als speler 1 het lukt om speler 2 aan te tikken heeft hij een punt. Speler 2 mag afwerken en aan de andere kant aansluiten. Deze spelen we aan twee kanten tegelijk, op twee grote goals met een keeper. (inspelen, aannemen, opendraaien, afwerken)

- Spel 9 (denkwerk, sprintwerk, reactiespel, lichaamsbeheersing, voet op bal, dribbelen)

Het steen-papier-schaar dribbel en sprintspel.

Grote halve cirkel. De groep verdelen in tweeën en iedere groep begint aan een kant. Precies in het midden ligt een bal. Van iedere kant sprint 1 speler naar de bal. Degene die er als eerste is dribbelt richting de ander. Als ze elkaar tegen komen doen ze steen, papier, schaar. De winnaar mag met bal richting de andere partij. Tegelijk mag van de andere kant iemand richting beginnen te springen. Zodra ze elkaar tegenkomen weer steen, papier, schaar. En zo verder tot diegene met bal bij de tegenpartij is.

Steen wint van schaar // Schaar wint van papier // Papier wint van steen

- Moeilijker maken door twee ballen te gebruiken.

- Spel 10 (pass, aanname, dribbel, schieten)

Speler 1 past de bal (met binnenkant voet) door het poortje naar speler 1 en sprint naar de positie van speler 2. Speler 2 dribbelt door de pionnen en speelt de bal in op de trainer en de trainer kaatst de bal terug. Speler 1 schiet op doel (grote doel)

Deze oefening werk je af in een vierkant die over drie zijdes uitgevoerd wordt.

Scoren = 1punt, pion geraakt = 2p, hesje geraakt = 5punten

- Spel 11 (dribbel, voorzet, kijken tijdens balbezit, reactie, afwerken onder druk, verdedigen op reactie)

Dribbel, voorzet en afwerken op goal. 2 spelers staan een ieder bij een gekleurde pion

Speler 3 vertrekt met bal richting achterlijn (let op...links of rechtsbenig). Op het moment dat speler 3 in de buurt is van de achterlijn dan houdt de trainer een kleur omhoog en dat is dan degene waar speler 3 een voorzet naar moet geven. Degene met dezelfde kleur wordt spits en mag afwerken, de ander moet de spits verdedigen.

Balvaardigheid, passen en focus op de voorzet naar 'vrijlopende speler'

- Spel 12 (pass, aanname, dieptepass, afwerken in de loop, afwerken onderdruk, druk zetten van achteren)

Speler A speelt de bal naar speler B. Speler A loopt diep en werkt de dieptepass af die hij/zij van speler B krijgt. Speler B gaat meteen na zijn pass achter Speler A aan, zodat speler A onder druk de bal moet afronden. Daarna hele oefening opnieuw en wisselen speler A en B van plek.

- Spel 13 (dribbel, pass, afwerken, dieptepass, aanbieden)

Speler 1 begint en dribbelt in tot pion. Kaatst in op speler 2 bij pion die direct teruggeeft. Speler 2 geeft strakke pass naar de hoek op speler 3 die alvast is gaan lopen van de pion. Bij die pion staan 2 vaste spelers die om beurten de voorzet geven. Kaatser werkt af op doel. Degene die in dribbelde is nu de kaatser en werkt af. Tijdig 2 nieuwe spelers die telkens de voorzet geven.

## Positiespellen

- Spel 1 (balbezit)

3 tegen 1 of 4 tegen 1. Kinderen in een groot vierkant spelen 3/4 tegen 1. Het vierkant zo groot maken, dat ze tijd hebben om aan te nemen en te spelen.

Groep kan verdeeld worden op niveau of mengen, zodat de minder vaardige spelers aanhaken op de vaardigere spelers.

Moeilijker: kleiner vierkant, minder raken

Makkelijker: overgooien in plaats van schieten of vierkant groter

- Spel 2 (omschakelen)

Partij op 2 grote goals met keepers (zoals zaterdag). Als je op de ene goal scoort, mag je op de andere gaan scoren. Vrijlopen, positiespel, omschakelen

- Spel 3 (aansluiten/passing diepte)

2 vs 2 (of 3 vs 3) op kleine veldjes. Maar wel alleen scoren via de achterkant van de goal. Overspelen, vrijlopen, samenspelen, niet schieten van afstand.

- Spel 4 (samenspel)

Lijnvoetbal 2 tegen 2 zonder goals. 2 spelers beginnen met bal in hun eigen vak. 2 spelers aan de overzijde in hun vak zonder bal. Ze proberen dmv dribbelen en overspelen in het vak van de tegenstander te komen. Dus niet schieten maar dribbelen. Indien in het vak met voet op de bal dan 1 punt. In het vijandige vak mogen ze door de verdedigers niet meer aangevallen worden. Indien de verdedigers de bal op tijd afpakken mogen ook proberen om in het vak van de aanvallers te dribbelen. Dribbelen, scoren zonder schieten, overspelen. Tijdig wisselen met tweetallen.

- Spel 5 (samenspel, balbezit, overtal)

Overspelen. Groot vierkant zonder goals. Een overtal van 5 of 6 spelers hebben de bal. Ze spelen tegen 3 of 4 tegenstanders. Het overtal moeten proberen door overspelen de bal te behouden. Daarbij mogelijk regel invoeren dat ze de bal bijv. maar 3 keer mogen raken. Samenspelen, vrij lopen, kijken en passen. Tijdens de oefening stilleggen om aanwijzingen te geven over positie en vrij lopen.

- Spel 6 (gooien/vangen, samenspel, overtal)

Positiespel met overtal. In vierkant 6 tegen 3 of 7 tegen 2. Eerst met de hand gooien, later wellicht met de voet. Bal niet langer dan 3 sec in de hand. Nadruk op vrijlopen en aanbieden. Tussentijds stil leggen om aanwijzingen te geven. Kijken of het overspelen wat meer erin gebracht kan worden.

- Spel 7 (gooien/vangen, overspelen, omschakelen, keepen, vrijlopen)

Kinderen gooien met 3vs3 over en kunnen op de grote goal scoren. De keeper kan hem tegenhouden of snel uit de goal pakken en meteen aan de balbezittende partij meegeven. Die gaan weer overspelen richting de andere goal. Je mag niet twee doelpogingen achter elkaar op dezelfde goal doen. Veel omschakelen, vrijlopen en overspelen dus. Ook goed voor de keepers

- Spel 8 (Vrijlopen, aanbieden, coachen, passen, minder dribbelen en minder schieten)

Groot vierkant waarin we 5 tegen 2 / 5 tegen 3 / 6 tegen 3 spelen (afhankelijk van aantal spelers). In het grote vierkant staan 3 poortjes waarmee punten kunnen worden verdient door er doorheen te dribbelen (dus niet schieten). Ruim opzetten zodat ze goed kunnen vrijlopen en overspelen. Nadruk op overspelen, extra aandacht door aan te geven dat ze de bal maar 3 keer mogen raken. Dan moet hij afgespeeld zijn.



## Partijvormen, training vullend

- Gevarieerd aanbod

4 verschillende partijvormen uitzetten?

- Bankvoetbal meet 4 goaltjes in de hoeken
- Partij met twee goals op beide achterlijnen (veld breed houden)
- Partij met 2 grotere goaltjes op een kort vierkant veld (schieten, keepen, doelkansen zien/benutten)
- Partij op een langer/dunner veld, waarbij ze aan de achterkant van de goal kunnen scoren (omschakelen/inzicht)

- Toernooi vier teams

JO9-1 vs JO8-1

JO9-2 vs JO8-2

JO8-3 vs JO8-4

JO9-1 vs JO8-2

JO9-2 vs JO8-3

JO8-1 vs JO8-4

JO9-1 vs JO8-3

JO9-2 vs JO8-1

JO8-2 vs JO8-4

JO9-1 vs JO9-2

JO8-2 vs JO8-3

JO8-1 vs JO8-4

4x 8 tot 10 minuten, met doorwisselen of 7x7

Afhankelijk van het niveauverschil kun je teams dan extra gerichte/moeilijkere/makkelijkere opdrachten geven tijdens de partijen;

Beter: met slechte been, oefenen op posities, minimaal aantal keer overspelen etc.

Minder: Spelertje extra, oefenen op verdedigen etc.

- Toernooi met individuele winnaar

Verliezen is 0 punten, gelijk is 1 punt, winst is 3 punten. Maar elke goal telt ook. Win je met 8-4, dan hebben de spelers van het winnende team dus 11 punten (speler 1) en de spelers van het verliezende team 4 punten.

Na elke wedstrijd worden de teams gehusseld en dan weer de zelfde punten. Als het nieuwe team, waar speler 1 dan in zit met nieuwe spelers met 3-3 gelijk speelt, dan krijgt hij er dus 4 punten bij.

Totaal staat hij dan op 15 punten, enzovoorts. Daarna weer nieuw team en weer opnieuw tellen.

*Schema beschikbaar via René of zelf te maken.*

Leuke van een schema als dit is dus dat een team wat verliest met 8-5, dus meer punten kan halen dan een team dat met 1-0 wint. Op die manier hebben alle spelers, ongeacht het niveau van de speler, evenveel kans om uiteindelijk de meeste punten te halen!

- Doelgerichte coaching tijdens partijen/wedstrijdjes

Allemaal eigen team, spelen partijen tegen elkaar. Drie wedstrijdjes à 15 minuten. 6x6. Kunnen we per wedstrijdje specifieke opdrachten meegeven:

- posities
- teamopdracht
- individuele opdracht
- aanvallend/verdedigend
- balbezit

- Klassikale" training (dribbelen, conditionele training, traptechniek, duels en samenspel)

Er staan rondom het veld heel veel goaltjes (vormen/grootte maken niet uit). De kinderen dribbelen rond in het veld en proberen steeds in één of twee minuten (ter plekke even inschatten qua intensiteit) zoveel mogelijk goals te scoren en laten ze dit tellen. Deze oefenvorm maken we steeds moeilijker qua opdracht;

- Verhogen van je aantal punten in dezelfde spelvorm
- De punten van de hele groep tellen (na elke goal geven ze één van de trainers een high five)
- Verbeteren van de punten van de hele groep.

Differentiatie (kun je zowel individueel als groepsgewijs toepassen)

- alleen scoren met slechte been
- alleen scoren vanaf afstand van dopje (verder weg)
- pas weer in de ene scoren als je overal in hebt gescoord.

Differentiatie in duelvorm (punten weer individueel tellen)

- Spelen met 2 afpakkers
- Spelen met 4 afpakkers
- Spelen met 6 afpakkers
- Spelen met in groepjes van 3, waarbij je in dezelfde spelvorm/organisatie 2 tegen 1 speelt
- Spelen met in groepjes van 2, waarbij je in dezelfde spelvorm/organisatie 1 tegen 1 speelt

Bij elke spelvorm waarbij het individueel moeilijker voor ze wordt vragen we ze steeds of het lukt om net zoveel punten te halen als de keer daarvoor. Op die manier blijven ze geprikkeld omdat ze steeds een nieuwe uitdaging krijgen. Ieder telt voor zich, dus het spel is voor iedereen op zijn/haar eigen niveau.

- "Bankenvoetbal"

3 veldjes op het grasveld. Per veld 4 goaltjes in de hoeken maken met oranje grote/zware pionnen. Bij elke goal hoort een team. Per veld 2 ballen. En dan bij elk veldje een stapel dopjes/hoedjes. Als ze scoren, mogen ze dopje bij hun goal leggen. Wie de meeste dopjes heeft, die wint.

## Oefenstof circuitmodel-technisch-kleine positievormen // Voor JO10 en JO11

### Organisatie trainingen JO10-JO11

We trainen altijd gezamenlijk, op dezelfde tijden en op hetzelfde veld. De teams zijn niet op niveau in gedeeld en zijn dus in principe allemaal van hetzelfde niveau. We zorgen door middel van het gezamenlijk samenstellen van de oefeningen en het gezamenlijk uitvoeren hiervan dat alle kinderen ook gelijkwaardige trainingen krijgen en op dezelfde manier kunnen ontwikkelen. Wanneer er teams door elkaar gemixt worden, kunnen de groepjes op drie diverse niveaus verdeeld worden; technisch, fysiek, sociaal

### 1<sup>e</sup> training

Op de eerste trainingsavond wordt er gezamenlijk/gemengd getraind. We doen dit in groepjes van 4, 6 of 8. Hier kan naar eigen inzicht in gevarieerd worden. Er worden hierbij wekelijks andere groepjes gemaakt, die samengesteld worden uit alle JO10/JO11 teams. Deze oefeningen zijn vaak kleine oefeningen, waarbij vooral veel technische oefenvormen aan bod komen. Deze oefeningen worden altijd op de dag van de 1<sup>e</sup> trainingsavond in de groepsapp gecommuniceerd. Er wordt in een circuitmodel getraind, met verschillende groepssamenstellingen. We sluiten altijd af met een partijvorm, die ook met gemengde teams is.

### 2<sup>e</sup> training

Op woensdag wordt er met gehele teams getraind. We hebben dan altijd 4 oefeningen, die we met het eigen team steeds uitvoeren. Dit zijn grotere oefeningen, waarbij ook meer loopwerk en tactiek (overspelen, duels) aan bod komen. De focus hierbij ligt op het ontwikkelen van de kennis en vaardigheid van positiespellen. De basisvormen zoals hieronder beschreven kunnen natuurlijk in deze oefeningen verwerkt worden. Elke trainer bedenkt een eigen oefening en communiceert deze in de groepsapp, die daarna door alle teams uitgevoerd wordt. Je draait dus over het veld door, van oefening naar oefening. In deze vorm zou dat dus betekenen dat er 4 oefeningen van 10 minuten afgewerkt worden en daarna afgesloten wordt met een partijvorm. Dit alles gebeurt dus met je eigen team.

- *Wanneer er minder teams zijn, worden de oefeningen minder. Voorbeeld: met 3 teams maak je 3 oefeningen en doe je zelf een warming up. Met 2 teams maak je ieder twee oefeningen en doe je geen warming-up*

Elke week kan elke trainer dan één van de oefenvormen uitkiezen en hier een voorbereiding in deze groepsapp uitwerken/neerzetten.

De trainingen kunnen altijd afgesloten worden met 3x3, 4x4 of 5x5 partijtjes op klein veld. Een ander alternatief is om af en toe partijen op groot veld te doen; 6x6, 7x7 of 8x8.

Elke week behandelen we oefeningen met de volgende onderwerpen:

- Passen, trappen, aannemen
- Dribbelen in kleine ruimte en op snelheid (balbehandeling)
- Opbouwen
- Scoren
- Verstoren van de opbouw
- Doelpunten voorkomen

## **Doelstellingen JO10-JO11**

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling beheersen van de bal
- Herhaling doelgericht handelen met de bal
- Doelgericht samenspelen in een team

## **JO10-JO11 algemene kenmerken**

### JO10-JO11

- Op deze leeftijd krijgen jeugdspelers oog voor meer dan alleen de bal en zijn ze steeds beter in staat om samen doelgericht te spelen.

## **Pedagogische kenmerken**

- Spanningsboog wordt beter. Kunnen aandacht langer bij oefening houden.
- Willen variatie tussen spelenderwijs leren en tactische vormen
- Structuur belangrijk, meer mogelijkheid tot afwijken voor de trainer
- Willen veel bewegen
- Kunnen samenspelen

## **Technische kenmerken**

### JO10-JO11

#### Verdedigen

- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Voorkomen van doelpunten

#### Aanvallen

- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Scoren

## **Leuke links:**

<https://rinus.knvb.nl/> (hier staat heel veel oefenstof op en is met een app op je telefoon te installeren)

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/populaire-artikelen-mijn-team/welke-doelstelling-bij-welke-leeftijdscategorie>

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/verschillen-binnen-leeftijden>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen/>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen-2-0/>

<http://www.voetbalhuiswerk.be/clip.php>

<https://www.voetbaltrainingonline.nl/voetbaltrainingen/e-pupillen/>

## **Verdieping:**

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/55303/de-onvoorziene-gevolgen-van-te-vroeg-selecteren>

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/58896/groeiend-aantal-clubs-passen-principe-gelijke-kansen>

## Oefenstof voor gehele teams (gebaseerd op 6x6 of 8x8) // Voor JO10 en JO11

*(Oefenstof dient nog aangevuld te worden in bestand)*

### Organisatie trainingen JO10-JO11

We trainen altijd gezamenlijk, op dezelfde tijden en op hetzelfde veld. De teams zijn niet op niveau in gedeeld en zijn dus in principe allemaal van hetzelfde niveau. We zorgen door middel van het gezamenlijk samenstellen van de oefeningen en het gezamenlijk uitvoeren hiervan dat alle kinderen ook gelijkwaardige trainingen krijgen en op dezelfde manier kunnen ontwikkelen. Wanneer er teams door elkaar gemixt worden, kunnen de groepjes op drie diverse niveaus verdeeld worden; technisch, fysiek, sociaal

### 1<sup>e</sup> training

Op de eerste trainingsavond wordt er gezamenlijk/gemengd getraind. We doen dit in groepjes van 4, 6 of 8. Hier kan naar eigen inzicht in gevarieerd worden. Er worden hierbij wekelijks andere groepjes gemaakt, die samengesteld worden uit alle JO10/JO11 teams. Deze oefeningen zijn vaak kleine oefeningen, waarbij vooral veel technische oefenvormen aan bod komen. Deze oefeningen worden altijd op de dag van de 1<sup>e</sup> trainingsavond in de groepsapp gecommuniceerd. Er wordt in een circuitmodel getraind, met verschillende groepssamenstellingen. We sluiten altijd af met een partijvorm, die ook met gemengde teams is.

### 2<sup>e</sup> training

Op woensdag wordt er met gehele teams getraind. We hebben dan altijd 4 oefeningen, die we met het eigen team steeds uitvoeren. Dit zijn grotere oefeningen, waarbij ook meer loopwerk en tactiek (overspelen, duels) aan bod komen. De focus hierbij ligt op het ontwikkelen van de kennis en vaardigheid van positiespellen. De basisvormen zoals hieronder beschreven kunnen natuurlijk in deze oefeningen verwerkt worden. Elke trainer bedenkt een eigen oefening en communiceert deze in de groepsapp, die daarna door alle teams uitgevoerd wordt. Je draait dus over het veld door, van oefening naar oefening. In deze vorm zou dat dus betekenen dat er 4 oefeningen van 10 minuten afgewerkt worden en daarna afgesloten wordt met een partijvorm. Dit alles gebeurt dus met je eigen team.

- *Wanneer er minder teams zijn, worden de oefeningen minder. Voorbeeld: met 3 teams maak je 3 oefeningen en doe je zelf een warming up. Met 2 teams maak je ieder twee oefeningen en doe je geen warming-up*

Elke week kan elke trainer dan één van de oefenvormen uitkiezen en hier een voorbereiding in deze groepsapp uitwerken/neerzetten.

De trainingen kunnen altijd afgesloten worden met 3x3, 4x4 of 5x5 partijtjes op klein veld. Een ander alternatief is om af en toe partijen op groot veld te doen; 6x6, 7x7 of 8x8.

Elke week behandelen we oefeningen met de volgende onderwerpen:

- Passen, trappen, aannemen
- Dribbelen in kleine ruimte en op snelheid (balbehandeling)
- Opbouwen
- Scoren
- Verstoren van de opbouw
- Doelpunten voorkomen

### **Doelstellingen JO10-JO11**

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling beheersen van de bal
- Herhaling doelgericht handelen met de bal
- Doelgericht samenspelen in een team

### **JO10-JO11 algemene kenmerken**

#### JO10-JO11

- Op deze leeftijd krijgen jeugdspelers oog voor meer dan alleen de bal en zijn ze steeds beter in staat om samen doelgericht te spelen.

### **Pedagogische kenmerken**

- Spanningsboog wordt beter. Kunnen aandacht langer bij oefening houden.
- Willen variatie tussen spelenderwijs leren en tactische vormen
- Structuur belangrijk, meer mogelijkheid tot afwijken voor de trainer
- Willen veel bewegen
- Kunnen samenspelen

### **Technische kenmerken**

#### JO10-JO11

##### Verdedigen

- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Voorkomen van doelpunten

##### Aanvallen

- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Scoren

**Leuke links:**

<https://rinus.knvb.nl/> (hier staat heel veel oefenstof op en is met een app op je telefoon te installeren)

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/populaire-artikelen-mijn-team/welke-doelstelling-bij-welke-leeftijdscategorie>

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/verschillen-binnen-leeftijden>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen/>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen-2-0/>

<http://www.voetbalhuiswerk.be/clip.php>

<https://www.voetbaltrainingonline.nl/voetbaltrainingen/e-pupillen/>

**Verdieping:**

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/55303/de-onvoorziene-gevolgen-van-te-vroeg-selecteren>

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/58896/groeiend-aantal-clubs-passen-principe-gelijke-kansen>

## **Oefenstof voor gehele teams (gebaseerd op 8x8 of 11-11)**

### **Voor JO12 t/m JO19**

#### **Organisatie trainingen JO12 t/m JO19**

Vanaf JO12 zal er met geselecteerde teams getraind worden. Hier zal de trainer in overleg met de jeugdcoördinator de trainingen gaan vormgeven, waarbij wordt gekeken naar de ontwikkelingen van spelers, maar ook wordt gekeken naar de ontwikkelingen als team en alles eromheen. Het is wel zaak om de verbinding te blijven zoeken met de niet-selectieteams. Voor deze doelgroepen worden in bijlage 1.2 alle handvatten gegeven voor goede trainingen. De trainingen voor deze doelgroep zijn bewust niet gedocumenteerd, aangezien er hier wordt getraind op basis van de ontwikkelingen in de wedstrijden. Wil men toch terugpakken naar technische oefenstof en/of trainingsstructuren, dan kunnen deze uit de oefenstof van JO8 t/m JO11 worden gehaald.

Er kan vanaf dit moment dus wel degelijk onderscheid gemaakt worden tussen prestatief en recreatief trainen. Het is van groot belang dat bij zowel prestatief als recreatief trainen het plezier in de trainingen voorop staat. Het plezier en de ontwikkeling van spelers (motorisch, cognitief en sociaal) staat in elk geval voorop!

#### **1e training**

Op de eerste training na de wedstrijd zullen er veel technische oefenvormen verwerkt worden in de training. Doordat er veel technische oefenvormen in verwerkt zijn, kan er ook goed ingezet worden op de plezierbeleving tijdens de trainingen. Technisch trainen kan heel scherp, maar ook in een plezierige en leuke organisatie. De nadruk op de technische oefenstof kan zowel in kleinere oefeningen, afwerk oefening als in positiespel. Het is wel belangrijk om de link te leggen met de wedstrijd bij alle oefeningen die aangeboden worden. Jongeren vanaf deze leeftijd zullen steeds meer de 'waarom' vraag stellen en na gaan denken over de aangeboden oefenstof.

#### **2<sup>e</sup> training**

Tijdens de tweede training zal de tactische training centraal staan. Hier werken we aan de systemen en de basistaken, gekoppeld aan de daarbij behorende leeftijdscategorie en de kenmerken hiervan. Deze trainingen zullen naar eigen inzicht vormgegeven worden door de trainers en kunnen indien gewenst hierbij ondersteuning krijgen van de jeugdcoördinatoren en trainersbegeleiding die binnen VV Mifano actief zijn. Mocht blijken dat er meer behoefte is aan recreatieve invulling van de training, dan kan men terugpakken op de oefenstof in circuitmodel of de trainingsorganisatie van de 1<sup>e</sup> trainingsdag.



## **Doelstellingen per categorie**

### **JO12-JO13**

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling doelgericht handelen met de bal
- Doelgericht samenspelen in een team
- Spelen vanuit een basistaak in een systeem (positionele ontwikkeling)

### **JO14-JO15**

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling doelgericht handelen met de bal
- Herhaling doelgericht samenspelen in een team
- Spelen vanuit een basistaak in een systeem (positionele ontwikkeling)
- Afstemmen van basistaken binnen het team (technische/tactische ontwikkeling)

### **JO16-JO17**

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling doelgericht samenspelen in een team
- Herhaling spelen vanuit een basistaak in een systeem
- Afstemmen van basistaken binnen het team (technische/tactische ontwikkeling)
- Spelen als een team

### **JO18-JO19**

- Plezier in voetbal en met de groep
- Herhaling spelen vanuit een basistaak in een systeem
- Herhalen afstemmen van basistaken binnen het team (technische/tactische ontwikkeling)
- Spelen als een team (voetbalsystemen snappen en uitvoeren)
- Presteren als een team in de competitie

## **JO12 t/m JO19 algemene kenmerken**

### JO12-JO13

- Ze spelen in een wedstrijdvorm 8 tegen 8 of 11 tegen 11 en leren binnen het team te spelen vanuit een eigen basistaak.

### JO14-JO15

- O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

### JO16-JO17

- O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. De fysieke belastbaarheid wordt groter, maar spelers blijven op deze leeftijd kwetsbaar voor overbelasting. Met de juiste begeleiding zijn deze, soms ongeleide projectielen, in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

### JO18-JO19

- O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team, wanner het lukt, om te winnen.

## **Pedagogische kenmerken**

### JO12-JO13

- Spanningsboog wordt beter. Kunnen aandacht langer bij oefening houden, maar ook bij uitleg
- Krijgen naar spelenderwijs leren meer behoefte aan complexere en tactische vormen
- Worden mondiger en zullen vaker vragen stellen.
- Willen uitgedaagd worden

### JO14-JO15

- Spanningsboog behoorlijk goed, zowel bij oefening als uitleg.
- Willen verdieping in oefenstof
- Willen uitgedaagd worden en kunne hierbij 'speelse' vormen soms goed gebruiken
- Willen aandacht voor persoonlijke ontwikkeling.
- Gaan steeds meer eigen mening en eigen karakter vormen

#### JO16-JO17

- Spanningsboog in orde. Op alle vlakken.
- Willen verdieping in oefenstof, vaak gerelateerd aan doelen/wedstrijden.
- Willen goede variatie en uitdaging in tactische en technische vormen.
- Waarderen nog steeds 'speelse' vormen op de juiste momenten
- Zijn prikkelbaar door omgeving en kunnen dit uiten op training naar anderen.
- Grote persoonlijke ontwikkeling op deze leeftijd.

#### JO18-JO19

- Stap naar volwassenheid en willen ook zo benaderd worden.
- Willen verdieping in oefenstof, vooral gerelateerd aan doelen/wedstrijden.
- Willen goede variatie en uitdaging in tactische en technische vormen.
- Waarderen nog steeds 'speelse' vormen op de juiste momenten
- Zijn prikkelbaar door omgeving en kunnen dit uiten op training naar anderen.
- Focussen zich op toekomst, zowel in sport als privé.

## **Technische kenmerken**

### JO12-JO13

#### Verdedigen

- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn haalt

#### Aanvallen

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)
- Scoren

### JO14-JO15

#### Verdedigen

- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn haalt
- Het voorkomen van doelpunten

#### Aanvallen

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)
- Scoren

### JO16-JO17

#### Verdedigen

- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn haalt
- Het voorkomen van doelpunten

#### Aanvallen

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Positiespel in opbouw
- Dieptespel in de opbouw
- Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
- Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)
- Scoren

## JO18-JO19

### Verdedigen

- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Verdedigen van het dieptespel
- Verdedigen van de 1 tegen 1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenpartij de achterlijn haalt
- Het voorkomen van doelpunten

### Aanvallen

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
  - Positiespel in opbouw
  - Dieptespel in de opbouw
  - Uitspelen van 1 tegen 1 situatie
  - Creëren en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald (voorzet)
- Scoren

### **Leuke links:**

<https://rinus.knvb.nl/> (hier staat heel veel oefenstof op en is met een app op je telefoon te installeren)

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/populaire-artikelen-mijn-team/welke-doelstelling-bij-welke-leeftijdscategorie>

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/het-team/verschillen-binnen-leeftijden>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen/>

<https://www.voetbaltrucjesleren.nl/leuke-spelvormen-2-0/>

<http://www.voetbalhuiswerk.be/clip.php>

<https://www.voetbaltrainingonline.nl/voetbaltrainingen/d-pupillen/>

### **Verdieping:**

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/55303/de-onvoorziene-gevolgen-van-te-vroeg-selecteren>

<https://www.knvb.nl/nieuws/assist-trainers/assist-trainers/58896/groeiend-aantal-clubs-passen-principe-gelijke-kansen>