



# 2017

## PVC Voetbal Technisch Jeugdplan J010- J011-pupillen

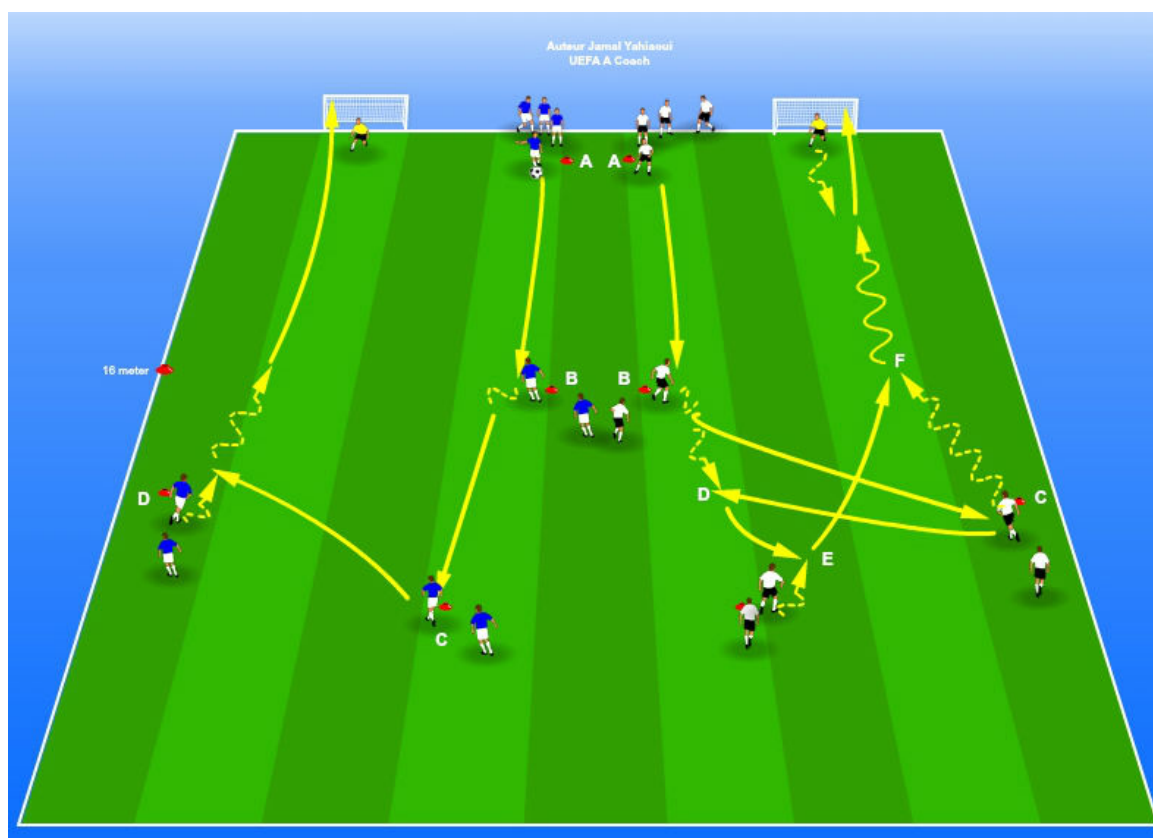


Versie 3.0  
Status:  
Auteur:

Augustus 2017  
Definitief  
Jos van Maurik

## INHOUDSOPGAVE:

1. Voorwoord.	2
2. Wat is voetbal?	3
3. JO10- en JO11-pupillen; wie zijn dat?	4
4. Het begeleiden van een wedstrijd.	5
5. Het begeleiden van JO10- en JO11-pupillen.	5
6. De training.	6
7. Wat train je?	7
8. Trainingsplan	8
9. Trainingsvormen.	9



## **1. Voorwoord:**

PVC ziet graag dat de spelers een bepaald soort voetbal op de mat leggen. Verder vinden ze een aantal zaken belangrijk voor deze groep JO10- en JO11-pupillen (voorheen de E-pupillen). Dit alles is beschreven in dit Technisch Jeugdplan. Men wil hiermee bereiken dat de spelers een uniforme manier van opleiden krijgen die aansluitend is op de volgende leeftijdsgroep. Laat men dit alles vrij aan de trainers dan ontstaat deze uniforme manier van opleiden niet is in het verleden gebleken.



Per leeftijdsgroep laten we dus een aantal zaken passeren. Dit proberen we op een zodanige manier te doen dat het zowel voor de trainer als spelers uitdagend blijft.

Daar waar we bij de JO8- en JO9-pupillen de voetbalvaardigheden met een min mogelijke weerstand laten uitvoeren gaan we bij de JO10- en JO11-pupillen deze weerstand langzaam verhogen. De KNVB oefenstof staat hierbij centraal maar zal deze wel een behoorlijk 'PVC-gehalte' mee krijgen.

De zaken die wij (en de KNVB) belangrijk vinden zullen periodiek voorgelegd worden met behulp van een werkboek. Hierin staat de oefenstof die wij dus belangrijk vinden voor deze leeftijdsgroep. Natuurlijk is het vrij aan de trainer om hiermee te experimenteren tijdens de vrije trainingen. In andere trainingen zullen de spelers allemaal het zelfde programma krijgen. Dit wel in verschillende vormen om het leuk te houden.

Daarnaast is dit plan ook een uitstekend handvat voor de beginnende trainer/coach. Op deze manier hoopt PVC tot een uniforme opleiding te komen in een uitdagende en plezierige omgeving voor haar spelers.

Heel veel succes en plezier!

Namens het Jeugdbestuur;  
Jos van Maurik  
Technisch Jeugd Coördinator PVC Voetbal

## **2. Wat is voetbal?**

Voetbal is een ingewikkeld spel. Het samenspelen is moeilijk en de bal is altijd vrij. Hierdoor verandert de situatie steeds snel en zijn er veel keuzes mogelijk.

Er zijn 3 teamfuncties bij het voetballen:

- Aanvallen.
- Verdedigen.
- Omschakeling (overgang tussen aanvallen/verdedigen of andersom).

Bij die teamfuncties horen bepaalde teamtaken:

Teamtaken Aanvallen:

- Opbouwen (kansen creëren).
- Op doel schieten; scoren (kansen afmaken).

Teamtaken Verdedigen:

- Storen (kansen voor de tegenstander voorkomen)
- Voorkomen van doelpunten van de tegenstander.



### **3. JO10- en JO11-pupillen. Wie zijn dat?**

Als trainer/coach moet je goed rekening houden met de groep spelers die je begeleid tijdens een wedstrijd of training. Immers, de specifieke leeftijd eigenschappen bepalen hoe je de zaken aan gaat pakken.

Bij de JO10- en JO11-pupillen wordt het kluitjes voetbal wat je bij de JO9-pupillen nog wel ziet minder. Langzamerhand beseffen de spelers dat voetbal een teamsport is. Er is nog geen uitgebalanceerde teamorganisatie maar wel een betere veldbezetting. Er ontstaat inzicht dat het soms beter is om weg bij de bal te blijven en de ruimte op te zoeken. Hierdoor ontstaat er al een vorm van positieospel. Hieronder staan de voornaamste leeftijdskenmerken beschreven.

#### Leeftijdskenmerken van de JO10- en JO11-pupillen:

- Grote bewegingsdrang die nog niet geheel onder controle is.
- Bewegingen in combinatie nog erg moeilijk. Coördinatie neemt wel toe.
- Concreet ingesteld, kunnen nog niet goed visualiseren.
- Snel afgeleid.
- Nemen dingen bewust op en proberen oefeningen volgens aanwijzingen uit te voeren.
- Worden al wat meer taakbesef.
- Leergevoelig voor balgevoel.

#### **4. Het coachen van een wedstrijd.**

Het vertrekpunt bij de JO10- en JO11-pupillen is het laten ervaren (wat lukt wel/ wat lukt niet) van het voetbal. We leggen niet altijd de nadruk op het overspelen maar proberen wel duidelijk te maken wanneer het verstandiger is om over te spelen óf om zelf een individuele actie in te zetten. Dus **beiden** blijven stimuleren!

We leggen onze aandacht als coach nog steeds op het dribbelen, aannemen, het veranderen van richting, passen en schieten van de bal. Fouten maken mag, zeker als ze hier van kunnen leren. Doel is dat de spelers nog balvaardiger worden en de technieken op hogere snelheid onder weerstand kunnen toepassen.

Langzamerhand komt er een stukje inzicht om de hoek kijken. Niet alleen bij het maken van de keuze passen/individuele actie maar ook met betrekking tot het vrij lopen en aanspeelbaar zijn..

In tegenstelling tot de JO8- en JO9-pupillen-pupillen wordt er ook meer aandacht geschonken aan het verdedigen. Dit komt ook bij de wedstrijdbespreking naar voren. Kort en duidelijk wordt er aan de spelers duidelijk gemaakt wat ze moeten doen bij het aanvallen en verdedigen. Betrek de spelers hierbij door vragen te stellen. Kort gezegd komt er op neer dat de onderlinge afstanden tijdens het aanvallen groter zijn dan bij het verdedigen. Juist dan is het belangrijker dat de ruimtes kleiner gemaakt worden daar waar de bal is.

Verder proberen we als coach vooral te stimuleren, complimenteren en te enthousiasmeren. Daarnaast mag je ook beginnen met het corrigeren en bijsturen. Dit alles wel met een positieve benadering en op een rustige manier!

Door de speler op meerdere posities te laten spelen ontdekt men waar de kwaliteiten van een bepaalde speler liggen. Dat is van belang wanneer ze zo meteen de overstap gaan maken naar het grote veld.

#### **5. Het begeleiden van JO10- en JO11-pupillen:**



De spelers zien de coach echt als voorbeeld en nemen bijna alles aan wat je zegt. Wees niet autoritair maar zorgzaam in de omgang. Geef ze zelfvertrouwen in een omgeving waar ze fouten mogen en kunnen maken. Daar leren ze van. Geef ze complimenten wanneer er iets goeds gebeurt.

Leer ze met respect omgaan met tegenstanders en scheidsrechter. Geef daarbij zelf altijd het goede voorbeeld.

## 6. De training.

De doelstelling bij het trainen van JO10- en JO11-pupillen liggen bij het **doelgericht handelen** met de bal. Dus bij zaken als **dribbelen, aannemen, het van richting veranderen, schieten en passen** zijn nog steeds belangrijk. Echter ligt het accent bij het **samen doen**. Het leren samen aanvallen (veld groot maken) maar ook samen verdedigen (ruimtes klein maken daar waar de bal is, elkaar helpen). Al deze zaken gebeuren onder invloed van één of enkele tegenstanders.



We kiezen voor trainingsvormen waarbij men snel moet handelen in situaties die ook vaak in de wedstrijden voorbij komen. Het ontwikkelen van balgevoel gebeurt in kleine partijtjes. Hierbij volgen vele uitdagende situaties (scoren of tegenhouden) met veel balcontacten. Punten halen en scoren stimuleren enorm!

Deze moeten zoveel mogelijk wedstrijd echt gemaakt worden. Dus doelpunten maken en doelpunten voorkomen.

Elke trainingsvorm heeft ook een doel. Als trainer maakt je ook steeds de overweging of je dat doel bereikt met de oefening. Wanneer dit niet lukt zoek je naar oplossingen en/of aanpassingen. Bij de JO10- en JO11-pupillen gaan we ook steeds meer werken met overtallen. Dit hangt sterk af van wat het doel is van een oefening.

Bij het trainen van de opbouw kies je bijvoorbeeld voor meer aanvallers dan verdedigers. Dit geldt ook voor het scoren. Bij zaken die de verdedigers aangaan kan je juist voor een overtal in de verdediging kiezen. Maar let wel op: het moet uitdagend blijven voor beide teams!

Je kunt de vorm ook vereenvoudigen. 1 tegen 1 is de meest vereenvoudigde vorm in het voetbalspel. Mocht zelfs dat niet lukken dan kan je ook overstappen naar een vorm zonder tegenstander (= voorfase).

Deze voorfase oefeningen zijn vaak niet wedstrijd-echt, maar als warming up uitstekend te gebruiken.

Bij elke oefening moet je de uitleg kort houden en doe voor (eventueel met spelers) wat de bedoeling is.

Leg een trainingsvorm alleen stil als je wat aan de hele groep wilt uitleggen. Laat spelers hierbij mee denken. Geef ze hierbij complimenten!

Laat ook tijdens de trainingen de kinderen zelf keuzes maken tijdens de partijspellen. Enthousiasmeer en complimenteer. Op deze manier leren ze het snelst. Mocht het nodig zijn om te corrigeren doe dit op de juiste wijze.

Pas eventueel wisselers toe bij intensieve partijvormen. Hierdoor zijn er voldoende rustmomenten. Let wel op: deze mogen niet te lang zijn. En voorkom lange wachtrijen. Maak desnoods dan een tweede organisatie.

## 7. Wat train je?

Met de volgende onderwerpen willen we als PVC enig structuur in de trainingen brengen. De aangeboden oefenstof mag niet afhankelijk zijn van diegene die voor de groep staat. Immers dienen de JO10- en JO11-pupillen een bepaald trainingsplan te ondergaan zodat zij de stap naar de O12-pupillen probleemloos kunnen maken. Dit alles is verwerkt in een aantal werkboeken.

De wedstrijd wordt steeds meer de basis maar we willen ook de basis niet vergeten. Een gedeelte zal dus aansluiten op de individuele vaardigheden (woensdagtraining). Verder is datgene wat je wil trainen gebaseerd op datgene wat je zaterdags op het veld ziet. We letten dus op de teamfuncties **aanvallen** en **verdedigen** bij de JO10- en JO11-pupillen. Per teamfunctie kunnen we een onderscheid maken in 4 doelstellingen. Deze staan recht tegen over elkaar.

Aanvallen:		Verdedigen:
Veel balverlies tijdens het opbouwen.	↔	Tegenstander krijgt veel kansen.
Te weinig diepte spel waardoor weinig kansen.	↔	Problemen met verdedigen van dieptespel van de tegenstander.
Spelers raken bal makkelijk kwijt bij een 1 tegen 1 situatie.	↔	Spelers worden makkelijk gepasseerd bij een 1 tegen 1 situatie.
Er wordt te weinig gescoord.	↔	Er worden te gemakkelijk doelpunten tegen gekregen.

Al deze 8 doelstellingen komen dan ook terug in de specifieke oefenvormen van de JO10- en JO11-pupillen. Hierbij zijn de vormen van het veld, het aantal spelers bepalend voor de doelstelling.



*Goed geprobeerd Sam!*

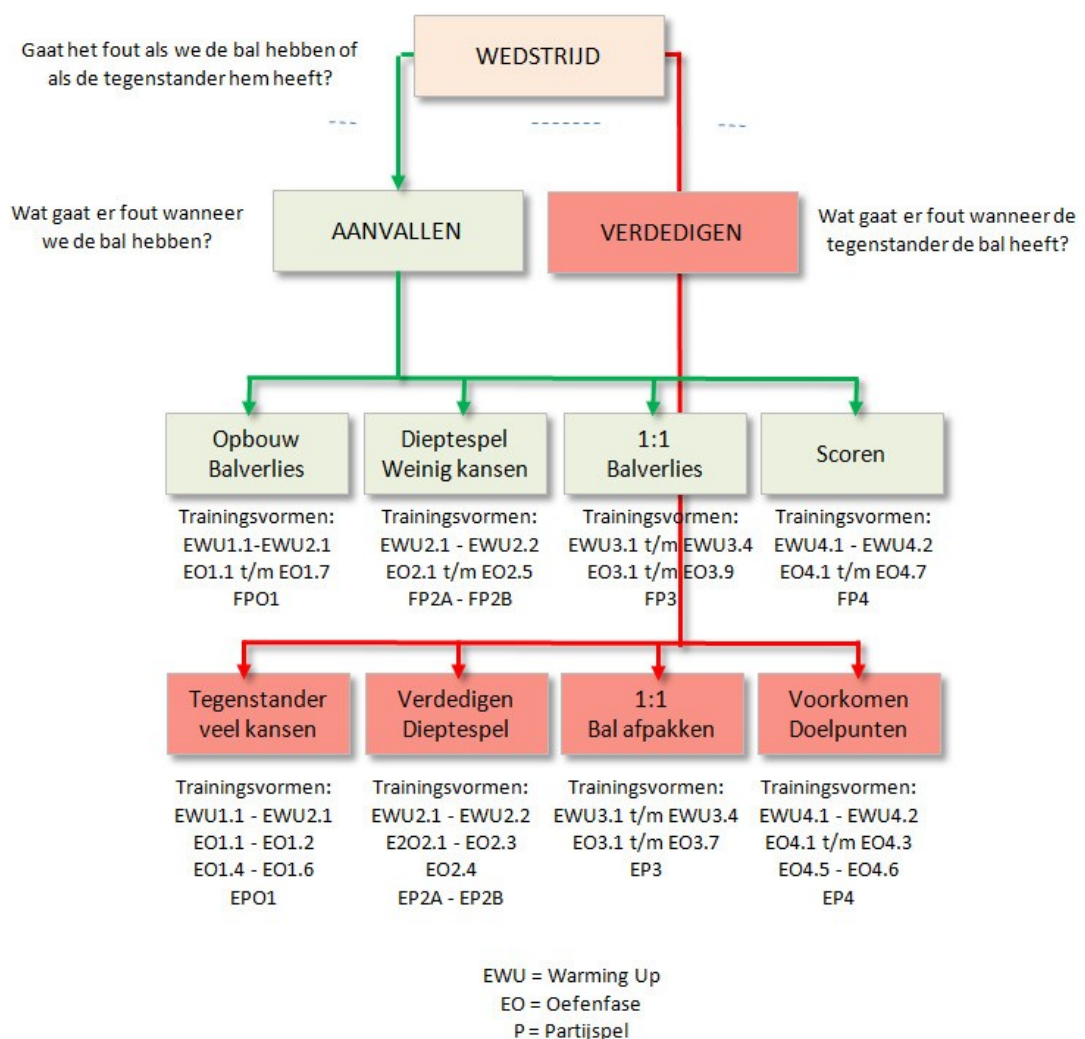


## 8. Trainingsplan:

Inhoudelijk komt er op neer dat we bij de overstap naar de JO12-pupillen verwachten dat een O11-pupil het dribbelen, richtingsveranderingen, aannemen, passen en trappen en schieten beheerst.

Bij de JO10- en JO11-pupillen gaat het er om of hij die vaardigheden kan toepassen tijdens de duels, positie- en partijspelen. Daarbij is het maken van die bepaalde keuze erg belangrijk: maakt hij de juiste? De nadruk ligt dus echt op het samenspelen. Daarom wordt er ook veelvuldig voor positie- en partijspelen gekozen.

Voor de invulling van de training zelf kijken we sterk naar de wedstrijden. Hier halen we één accent uit en besteden dan ook een aantal trainingen aan dit accent. Via onderstaand sjabloon bepalen we welke oefeningen bij dat accent horen.



## Thema: Aannemen en meenemen van de bal.

<b>Aannemen</b>	De bal op zodanige wijze stilleggen zodat er een vervolgactie plaats kan vinden. Bal bevind zich dicht bij het lichaam.
<b>Meenemen (voorwaarts)</b>	De bal, zonder dat hij stil komt te liggen, zodanig meenemen in een vervolgactie zoals dribbelen en/of drijven. Bal bevind zich wat verder van het lichaam zodat er een loopactie plaats kan vinden. Dit kan zowel met de binnen- als buitenkant van de voet zijn.
<b>MEENEMEN</b>	<b>Zijwaarts</b>
<b>Binnenkant schoen</b>	<b>Bal met binnenkant schoen meenemen</b> Knie boven de bal Voetspanning, bal dicht bij je houden wel ruimte tussen voet en de bal Bal maakt een hoek van 90 graden
<b>Buitenkant schoen</b>	<b>Bal met buitenkant schoen meenemen</b> Knie boven de bal Voetspanning, bal dicht bij je houden wel ruimte tussen voet en de bal Bal maakt een hoek van 90 graden
<b>Achter standbeen</b>	Standbeen naast de bal Binnenkant voet om de bal
<b>BALCONTROLE</b>	<b>Door de lucht</b> De vorm van controleren hangt sterk af van de baan van de bal Het gaat er om dat de bal snel gecontroleerd wordt zodat de bal verwerkt of afgeschermd kan worden
<b>Hoofd</b>	Bal op voorhoofd Meegaan met de beweging van de bal Bal dicht bij je houden
<b>Borst</b>	Afhankelijk van de hoogte van de bal Holle buik Holle rug Borst groot maken De bal zo snel mogelijk naar de grond brengen Bal dicht bij je houden
<b>Knie</b>	Bal op bovenbeen stoppen Knie wijst naar de grond Meegaan met de beweging van de bal Bal dicht bij je houden
<b>Voet</b>	Bal met de binnenkant voet controleren Bal dicht bij je houden Enkel fixeren Lichaam over de bal

### Thema: Passen en schieten van de bal.

<b>Pas (stilstand)</b>	Standbeen naast de bal Bal raken met de binnenkant van de voet Bal raken in het hart Lichaam over de bal houden
<b>Pas (binnen of wreef)</b>	Standbeen niet direct naast de bal, maar iets verder opzij. Bal raken met de binnenkant van de voet of de wreef Tenen niet optrekken Lichaam voorover / achterover afhankelijk van de baan van de bal Been doorzwaaien na de pass
<b>Kaatsen</b>	Standbeen naast de bal. Bal raken met de binnenkant van de voet. Bal raken in het hart. Knie boven de bal houden.

### Thema: Individuele actie (schijnbeweging).

<b>Schijnbeweging (stilstand)</b>	Bal ligt dit onder het lichaam. Vanuit stilstand wordt er een bepaalde schijnbeweging gemaakt. Duidelijke richtingsverandering. Lichaam maakt intensie de andere kant van de bal op te gaan.
<b>Schijnbeweging (beweging)</b>	Beweging wordt ingezet vanuit een loop-, dribbel-, of drijfbeweging.
<b>Individuele actie</b>	Inzicht in de situatie wanneer de actie uitgevoerd moet worden ( 1 – 1 ) Inzicht in welke schijnbeweging er op welk moment uitgevoerd kan worden Over de bal heen kijken Actie op snelheid uitvoeren Proberen de tegenstander aan de kant van zijn zwakke been te passeren (indien mogelijk) Overtuiging in de actie Bal dichtbij je been houden Versnellen na de actie

### Thema: Duel 1 tegen 1

<b>Aanvallend</b>	Basissnelheid hoog. Schijnbeweging maken. Versnellen na de actie.
	Tegenstander a/d kant v/h slechte been passeren( indien mogelijk) Over de bal heen kijken Na actie afsnijden van de verdediger
<b>Verdedigend</b>	Niet happen maar naar de bal blijven kijken. Laag zitten( knieën gebogen) en op voorvoeten bewegen.
	Ver van de goal verdedigen Spreidschrede stand staan Aanvaller naar de zijkant dwingen Aanvaller naar zijn zwakke been dwingen Tussen man en bal komen en breed maken

## Het positieospel in opbouw

Voorfase Warmingup	EWU1.1	3 tegen 2 met 2 doeltjes.
	EWU1.2	3 tegen 1 positieospel

Oefenvormen	EO1.1	4 tegen 3 met 4 doeltjes.
	EO1.2	3 tegen 2 met 4 doeltjes.
	EO1.3	2 tegen 1 met 4 doeltjes.
	EO1.4	5 tegen 3 positieospel.
	EO1.5	5 tegen 2 positieospel.
	EO1.6	4 tegen 2 positieospel.
	EO1.7	3 tegen 1 positieospel.

Partij vormen	FP01	4 tegen 4 met 4 doeltjes
------------------	------	--------------------------

Al deze oefenvormen zijn te bekijken (film) en uit te printen (pdf) vanaf de website:  
<http://trainingsplan.webklik.nl>

## Het dieptespel in opbouw

Voorfase Warmingup	EWU2.1	2 tegen 1 (+keeper) groot doel en lijndoeltje..
	EWU122	2 tegen 2 klein doeltje en lijndoeltje.

Oefenvormen	EO2.1	4 (+keeper) tegen 3 (+keeper) lang smal veld grote doelen.
	EO2.2	3 (+keeper) tegen 2 (+keeper) lang smal veld grote doelen.
	EO2.3	2 (+keeper) tegen 2 (+keeper) lang smal veld grote doelen.
	EO2.4	4 tegen 3 lang smal veld 2 kleine doeltjes.
	EO2.5	3 tegen 2 lang smal veld 2 kleine doeltjes.

Partij vormen	FP02A	4 (+keeper) tegen 4 (+keeper) lang smal veld grote doelen.
	FP02B	4 tegen 4 lang smal veld 2 kleine doeltjes.

## Het uitspelen van een 1 tegen 1 situatie (warming Up)

Voorfase Warmingup	EWU3.1	1 tegen 1 lijnvoetbal.
	EWU3.2	6 tegen 2 oversteekspel.
	EWU3.3	Dribbelkampioen.
	EWU3.4	Dribbeltikspel.
Oefenvormen	EO3.1	4 tegen 3 lijnvoetbal.
	EO3.2	2 (+keeper) tegen 2 (+keeper) breed veld grote doelen.
	EO3.3	2 (+keeper) tegen 2 (+keeper) lang smal veld grote doelen.
	EO3.4	2 tegen 2 lijnvoetbal.
	EO3.5	1 tegen 1 lijnvoetbal.
	EO3.6	1 tegen 1 met 4 doeltjes.
	EO3.7	1 tegen 1 (+keeper) tegenstander van voren.
	EO3.8	1 tegen 1 (+keeper) tegenstander opzij.
	EO3.9	1 tegen 1 (+keeper) tegenstander van achter
Partij vormen	FP3	4 tegen 4 lijnvoetbal.

Al deze oefenvormen zijn te bekijken (film) en uit te printen (pdf) vanaf de website:  
<http://trainingsplan.webklik.nl>

## Het voorkomen van doelpunten

Voorfase Warmingup	EWU4.1	2 (+keeper) tegen 1 (+keeper) breed veld grote doelen.
	EWU4.2	2 tegen 1 (+keeper) groot doel en lijndoeltje.

Oefenvormen	EO4.1	4 (+keeper) tegen 3 (+keeper) met 2 grote doelen.
	EO4.2	3 (+keeper) tegen 2 (+keeper) lang smal veld grote doelen.
	EO4.3	2 (+keeper) tegen 2 (+keeper) breed veld grote doelen.
	EO4.4	2 (+keeper) tegen 1 (+keeper) lang smal veld grote doelen.
	EO4.5	1 tegen 1 (+keeper) tegenstander van voren.
	EO4.6	1 tegen 1 (+keeper) tegenstander van vorenopzij.
	EO4.7	1 tegen 1 (+keeper) tegenstander van achteren.

Partij vormen	FP4	4 (+keeper) tegen 4 (+keeper) met 2 grote doelen.
------------------	-----	---

Al deze oefenvormen zijn te bekijken (film) en uit te printen (pdf) vanaf de website:  
<http://trainingsplan.webklik.nl>

Al deze bovengenoemde aspecten zijn dus de basis voor de trainingen. Periodiek zullen deze aanbod komen in de trainingen. Per aspect worden deze uitgewerkt in verschillende werkboeken.