



# 2017

## PVC Voetbal Technisch Jeugdplan J07 - Welpen



**Versie 3.0**  
**Status:**  
**Auteur:**

Augustus 2017  
Definitief  
Jos van Maurik

## **INHOUDSOPGAVE:**

|  |          |
|--|----------|
| 1. Voorwoord.                          | <b>3</b> |
| 2. Wat is voetbal voor de Welpen zelf? | <b>4</b> |
| 3. Welpen; wie zijn dat?               | <b>5</b> |
| 4. Omgang met Welpen.                  | <b>6</b> |
| 5. De training en trainingsopbouw.     | <b>7</b> |
| 6. Wat train je tijdens de trainingen? | <b>8</b> |
| 7. Trainingsvormen.                    | <b>9</b> |

## **1. Voorwoord:**

PVC wil zijn spelers op een bepaalde manier opleiden. Hierbij is de nieuwe visie van de KNVB erg bepalend. Ondanks dat PVC met de JO7-welpen nog niet deelneemt aan een competitie binnen de KNVB maar deze geheel intern verzorgd.



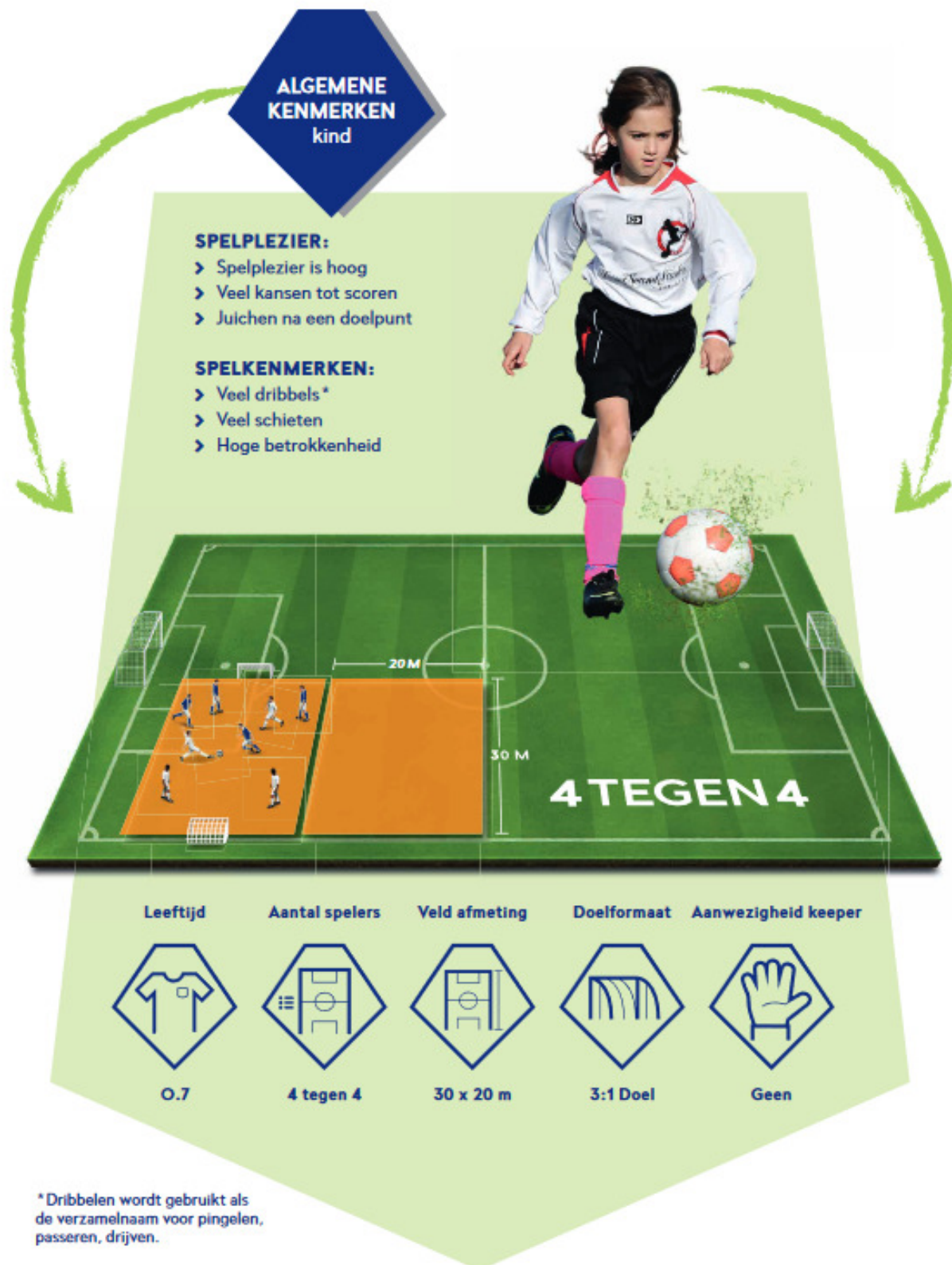
Deze visie van de KNVB, die PVC geheel ondersteund, komt veel terug in de oefenstof die wij onze jongste jeugd willen aanbieden en is erg gebaseerd op partijspellen 4 tegen 4 op een klein veld van 30 x 20 meter. Wij denken dat de spelers hierdoor lekker veel balcontacten krijgen zodat zij zich vooral gaan ontwikkelen in het dribbelen en schieten van de bal. En dribbelen staat hierbij voor een verzameling voor het pingelen met de bal, het lopen met de bal en het passeren van een tegenstander. Het schieten van de bal kan zijn het passen naar een medespeler maar ook het scoren van een doelpunt.

Wij wensen zowel de kinderen als ouders veel plezier bij het ontdekken van het spelletje voetbal.

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

## 2. Wat is voetbal voor de JO7-Welpen?

### Infographic O.7



### **3. Welpen. 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.

Zoals bij elke jonge leeftijdscategorie kunnen er grote verschillen zijn. Zij maken voor het eerst kennis met het spelletje voetbal en de een zal dit anders ervaren dan de andere. Als trainer zullen we er voor moeten zorgen dat beide het naar hun zin hebben.

Wat ze wel gemeen hebben is dat ze een enorme speldrang hebben; ze komen om lekker te spelen en barsten daarbij van de energie. Daarbij zijn ze vaak enorm op zichzelf gericht en snel afgeleid.

Ze hebben behoefte naar aandacht en geborgenheid; daarnaast zijn zaken als sfeer en veiligheid enorm belangrijk. Ze zijn niet gevoelig voor instructies en daarom geven we de Welpen veel vrijheid tijdens de oefeningen.

Dit zijn nogal wat zaken waar je als trainer/coach rekening mee moet houden!

Even kort samengevat:

#### Leeftijdskenmerken van de Welpen:

- Op zichzelf gericht.
- Heel speels, veel bewegingsdrang.
- Snel afgeleid, geen concentratie.
- Weinig tot geen balgevoel.
- Behoefte naar aandacht en geborgenheid.
- Gevoelig voor sfeer en veiligheid.
- Niet gevoelig voor instructies.
- De bal is enorm belangrijk voor ze.
- Unieke voetbalbeleving.
- Veel energie en enthousiasme.

#### **4. Omgang met de Welpen.**

Voor het begeleiden van de Welpen heb je bepaald vaardigheden en eigenschappen nodig. Je moet als eerste tijdens de activiteiten met de kinderen het voetbal zelf een beetje los kunnen laten. Men moet niet té veel te vertellen hebben en daarnaast de instructies minimaal houden. Het gaat immers om de kinderen zoveel mogelijk een goed gevoel te geven waarbij het plezier de boventoon voert.

Van te voren dienen de randvoorwaarden zoals oefenstof en trainingsmateriaal goed voorbereid te zijn. Immers moet men vanaf het begin alleen nog maar met de kinderen bezig zijn.

Een trainer moet enthousiast zijn, veel geduld hebben en altijd van het positieve uit moeten gaan. Wanneer er negatief gedrag om de hoek komt kijken (bv pesten) zal men toch vriendelijk maar wel corrigerend om moeten kunnen gaan.

Men zal de oefeningen aan de gang moeten houden; het moet uitdagend en plezierig blijven voor de kinderen. Gebruik hierbij wel de taal van de kinderen en leer ze ook gaandeweg het seizoen op een speelse manier met de voetbaltermen vertrouwd te raken zoals: stoppen van de bal, dribbelen, schieten, etc.

Betrek verder zoveel mogelijk de ouders erbij; leg de ouders uit wat de doelstellingen zijn binnen het Welpenvoetbal. Een uitstekend middel is hierbij een ouderavond. Dit alles om meer openheid en duidelijkheid te creëren rond de kinderen en activiteiten.



## **5. De training en trainingsopbouw.**



Eigenlijk maken we het trainingsplan voor de Welpen heel simpel. Wanneer we even terugkijken naar bladzijde 4 en specifiek op het stukje waar JO7-welpen plezier aan beleven zien we 2 specifieke zaken naar boven komen. Dribbelen en scoren. Daarnaast is het leuk om deze twee toe te kunnen passen in een partijspel, en dat kan op veel manieren. Deze vormen zullen dus heel veel terug komen in de trainingen van onze jongste JO7-welpen.

We maken hierbij voornamelijk gebruik van de KNVB Oefenstof die in het verleden is samengesteld voor deze JO7-welpen. Een aantal zaken staan in de volgende hoofdstukken beschreven en daar bij is er ook veel materiaal te vinden op een speciale website <http://pvcwelpen.webnode.nl>. Maak vooral gebruik van deze documentatie en filmpjes. Ze geven veel helderheid.

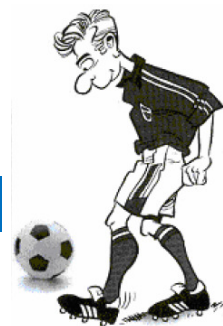
Deze is speciaal samengesteld voor zowel de JO6- als JO7-welpen, dus er moet wel een gerichte keuze gemaakt worden met als basis met datgene wat op bladzijde 4 beschreven is. Voor de JO7-welpen geldt dus dat men zich richt op de 1 tegen 1 tot aan de 4 tegen 4 situaties.

Over het algemeen is een training dus opgebouwd uit een:

- startspel
- spelvorm
- partijvorm

## **7. Trainingsvormen.**

Hierbij een kort overzicht met een aantal oefenvormen die beschikbaar zijn voor de Welpen.



| <b>Startvormen.</b>                                    |  |
|--|--|
| <b>Tikspel zonder bal met 1, 2 of 3 tikkers</b>        | Spelvorm met één of meerdere tikkers. Vele variaties mogelijk. Let op de uitdaging!          |
| <b>Vliegtuigen</b>                                     | Avontuur om spelers even uit te laten razen. Ook weer variaties op mogelijk.                 |
| <b>Dribbelkampioen</b>                                 | Speler zonder bal probeert de bal van de andere spelers aan te tikken of weg te schieten.    |
| <b>Dribbelen in vak met doeltjes</b>                   | Dribbelvorm waarbij de spelers door een doeltje heen moeten dribbelen om een punt te scoren. |
| <b>Dribbelen in vak met doeltjes met 1 verdediger.</b> | Idem alleen met verdediger die punten kan scoren door de bal buiten het vak te schieten.     |
| <b>Dribbelspel Cars</b>                                | Dribbelen in het vak waarbij het de bedoeling is dat men geen botsingen maakt.               |
| <b>Krokodillenspel</b>                                 | De bal moet door de vijver heen gedribbeld worden. Maar pas op voor de krokodil!             |
| <b>Stadionspel</b>                                     | Spelvorm t.b.v. het dribbelen met de bal. Variaties mogelijk.                                |

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



| <b>Spelvormen.</b>  |   |
|---|---|
| <b>Dribbelschietspel met 2 kleine doeltjes. 2 aanvallers, 1 verdediger.</b> | Mikspel waarbij de spelers eerst moeten proberen in een vak te dribbelen om daarna de bal in één van de doeltjes te kunnen schieten. Verdediger kan een punt scoren door de bal af te pakken/ weg te schieten.. |
| <b>Dribbelschietspel met 1 groot doel. 1 aanvaller, 1 verdediger.</b>       | Mikspel waarbij de bal in een groot doel geschoten moet worden nadat men in het schietvak is gedribbeld. Met een verdediger die de bal moet proberen af te pakken.  |
| <b>Dribbelschietspel met pionnen. 2 of 3 aanvallers, 1 verdediger.</b>      | De spelers moeten de bal in het schietvak zien te dribbelen. Kijk hierbij uit voor de verdediger want die wilt de bal af pakken. Daarna moet men proberen om een van de pionnen om te schieten.                 |
| <b>Dribbelspel Lion King.</b>   | De twee verdedigers moeten de bal af zien te pakken en naar hun eigen vak toe dribbelen.  |
| <b>Doelschietspel met keeper.</b>   | Dribbelen naar de schietlijn om daarna op het grote doel te schieten.   |
| <b>Poortschietspel met variabele afstand.</b>                               | Probeer de bal naar je medespeler te spelen door het poortje..  |
| <b>Leeuwschietspel.</b>   | Probeer de leeuw (of pion) te raken! Raak? Dan mag je naar achteren!  |
| <b>Leeuwschietspel met groot doel.</b>                                      | Probeer de leeuw (pion) met de meeste punten te raken!  |
| <b>Oversteekspel met 1 verdediger.</b>                                      | Kan je naar de overkant komen zonder dat de verdediger de bal afpakt?   |
| <b>1 tegen 1. Tegenstander van achteren.</b>                                | Zo snel mogelijk een doelpunt maken. Maar als de verdediger de bal afpakt mag hij ook proberen te scoren!   |
| <b>1 tegen 1 met 4 kleine doeltjes.</b>                                     | Elek speler heeft 2 doeltjes om te scoren. Welke gaat hij uitkiezen?  |

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

| <b>Partijvormen</b>            |  |
|--------------------------------|--|
| <b>2:2 - 2 kleine doeltjes</b> | Partijvorm 2 tegen 2 waarbij men op een klein doeltje kan scoren.                        |
| <b>2:2 - 4 kleine doeltjes</b> | Partijvorm 2 tegen 2 waarbij elk team op twee kleine doeltjes kan scoren.                |
| <b>2:2 – grote doelen</b>      | Partijvorm 2 tegen 2 waarbij men op een groot doel kan scoren.                           |
| <b>2:2 - pionnen</b>           | Partijvorm 2 tegen 2 waarbij men kan scoren door een pion te raken en/of om te schieten. |
| <b>3:3 – 2 kleine doeltjes</b> | Partijvorm 3 tegen 3 waarbij men op een klein doeltje kan scoren.                        |
| <b>3:3 – 4 kleine doeltjes</b> | Partijvorm 3 tegen 3 waarbij elk team op twee kleine doeltjes kan scoren.                |
| <b>3:3 – grote doelen</b>      | Partijvorm 3 tegen 3 waarbij men op een groot doel kan scoren.                           |
| <b>3:3 – pionnen</b>           | Partijvorm 3 tegen 3 waarbij men kan scoren door een pion te raken en/of om te schieten. |
| <b>4:4 – 2 kleine doeltjes</b> | Partijvorm 3 tegen 3 waarbij men op een klein doeltje kan scoren.                        |
| <b>4:4 – 4 kleine doeltjes</b> | Partijvorm 4 tegen 4 waarbij elk team op twee kleine doeltjes kan scoren.                |
| <b>4:4 – grote doelen</b>      | Partijvorm 4 tegen 4 waarbij men op een groot doel kan scoren.                           |
| <b>4:4 - pionnen</b>           | Partijvorm 4 tegen 4 waarbij men kan scoren door een pion te raken en/of om te schieten. |

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