



2017

PVC Voetbal Technisch Jeugdplan J08- J09-pupillen



Versie 3.0

Augustus 2017

Status:

Definitief

Auteur:

Jos van Maurik

INHOUDSOPGAVE:

1. Voorwoord.	3
2. Wat is voetbal?	4
3. JO8- en JO9-pupillen; wie zijn dat?	5
4. Het begeleiden tijdens een wedstrijd.	6
5. Het begeleiden van JO8- en JO9-pupillen.	6
6. De training.	7
7. Wat train je?	8
8. Trainingsplan.	9
9. Trainingsvormen.	10

1. Voorwoord:

PVC wil zijn spelers op een bepaalde manier opleiden. Hierbij staat plezier centraal maar men wil de kinderen natuurlijk ook leren voetballen.

Door alleen een Technisch Jeugdplan neer te leggen voor de trainers wordt dit doel onvoldoende bereikt. Teams zijn afhankelijk wie er voor de groep komt te staan en wat zijn persoonlijke visie hierin is. Op deze manier lijkt een uniforme opleiding van de spelers niet haalbaar te zijn. Daar willen we verandering in brengen.

Daarom is het huidige Technisch Jeugdplan uitgebreid met een werkboek. Hierin staat beschreven welk item in welke periode getraind dient te worden. Deze items komen rechtstreeks uit dit Technisch Jeugdplan en zijn direct afgeleid uit de KNVB opleiding van de KNVB. Deze zijn terug te vinden in de serie 'allemaal uitblinkers'.



Per leeftijdsgroep laten we zaken passeren. Zaken waarvan wij denken dat dit de basis moet zijn voor een goed voetbalspel wat we toepassen vanaf de O14-junioren en ouder. Dus we gaan samen aan een goede basis werken.

De algemene zaken zijn dus in dit plan te vinden. Waar en met wie heb ik rekening te houden. Het werkboek gaat alles in praktijk brengen en dient als ontwikkelingsplan voor de spelers maar ook voor de trainers zelf.

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. JO8- en JO9-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 JO8- en JO9-pupillen kan het onderlinge verschil erg groot zijn. De jongste spelers die pas beginnen hebben nog geen benul van overspelen en zijn erg op zichzelf gericht. Ze willen graag de bal hebben en ook houden. Samen werken lukt nog niet en vaak doen ze de zelfde dingen. Daarom zie je ze ook vaak met z'n allen aanvallen en met z'n allen verdedigen.....

Bij de wat oudere JO8- en JO9-spelers geldt dat ze reeds al hebben ervaren dat samenspelen ook een optie is. En soms is het zelfs beter om niet naar de bal toe te komen maar vrij te lopen.

JO8- en JO9-pupillen zijn speels en bewegen veel. Zijn ongeduldig, luisteren maar heel kort, en concentreren is ook al moeilijk. Daarnaast hebben ze een visueel voorbeeld nodig en houden van structuur. Daarom moet je niet snel en veel veranderingen doorvoeren. En ze kunnen vrij heftig reageren als ze iets niet leuk vinden. Ze stappen wel weer gauw ergens overheen. Wat gebeurt is, is gebeurt!

Verder hebben ze een uitdaging nodig in alles wat ze doen. Dit kunnen zaken zijn zoals scoren óf juist het tegenhouden van de bal.

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

Even kort samengevat:

Leeftijdskenmerken van de JO8- en JO9-pupillen:

- Op zichzelf gericht.
- Heel speels, veel bewegingsdrang.
- Snel afgeleid, geen concentratie.
- Houden van structuur en niet van snelle veranderingen.
- Kunnen heftig reageren. Stappen ook wel weer ergens snel overheen.
- Weinig tot geen balgevoel.
- Weinig kracht en uithoudingsvermogen.
- Nog geen echt voorkeursbeen daar dit nog niet sterk ontwikkeld is.
- Kennen de voetbalregels nog niet.
- Hebben een uitdaging nodig in de vorm van scoren of tegenhouden.

4. Het begeleiden tijdens een wedstrijd.

Het vertrekpunt bij de JO8- en JO9-pupillen is het laten ervaren (wat lukt wel/ wat lukt niet) van het voetbal.

Vooraf bij de jongste jeugd leggen we dan ook **geen nadruk op overspelen**. Laat ze lekker hun gang gaan!

We leggen als coach onze aandacht op het dribbelen, aannemen, het veranderen van richting, passen en schieten van de bal. Voor de wedstrijd geven we zeker de eerstejaars JO8-pupillen niet te veel instructie mee. 'Heb plezier' dekt eigenlijk al de lading.

We voetballen bij de JO8- en JO9-jes in twee linies. Samen met de keeper zijn 3 verdedigers en 2 aanvallers voldoende (1-3-2). Zeker in het begin is daar weinig van terug te zien bij de spelertjes want ze willen eigenlijk maar één ding: zelf dribbelen met de bal. De spelers hebben zelf nog weinig oog voor zaken als linies, opstelling, etc.

Natuurlijk wordt dat bij de tweedejaars JO9-jes al wat anders. Zij hebben reeds zaken ervaren in het voorgaande seizoen en hebben al ontdekt dat overspelen soms een betere optie is dan zelf een actie te maken. Daarnaast komt er al meer structuur en samenspel.

Bij de JO8- en JO9-pupillen kiezen we er dus voor om tijdens de wedstrijd niet te coachen maar te enthousiasmeren. Halverwege de 1^{ste} en 2^{de} helft zijn er time-outs om enige aanwijzingen te geven. Verder volgt er tijdens de rust een wat langere fase om dingen te bespreken. Laat spelers zelf keuzes maken en ervaren en op deze manier zichzelf ontwikkelen. Vertoon hierbij in taal en gedrag een positief karakter. En als je zaken aangeeft probeer je te verplaatsen in hun belevingswereld. Gebruik hun taal!

Verder proberen we als coach vooral te stimuleren, complimenteren en te enthousiasmeren. Laat ze ook op diverse posities voetballen t.b.v. hun ontwikkeling. Doe dit niet steeds gedurende de wedstrijd zelf (ze houden van structuur, weet u nog?) maar plan dat per wedstrijd.

Oh ja, natuurlijk is winnen leuk! Maar op deze leeftijd zeker niet belangrijk! Blijf positief na afloop en leg absoluut geen nadruk op het resultaat.

5. Het begeleiden van JO8- en JO9-pupillen:



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 gebeurd.

Leer ze met respect omgaan met tegenstanders en scheidsrechter.

Bij herhaaldelijk fout gedrag wel er op aanspreken en uitpraten. Zit het tegen de grens niet al te veel nadruk

op leggen. Dat lost zich vaak zelf al op.

6. De training.

De doelstelling bij het trainen van JO8- en JO9-pupillen liggen bij het **dribbelen, aannemen, het van richting veranderen, schieten en passen** van de bal. Dus het accent ligt op de teamfunctie (zie bladz. 4: wat is voetbal) aanvallen. Het verdedigen is minder belangrijk en het is voldoende dat ze weten dat ze de bal moeten afpakken als ze hem niet hebben.

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! Overtallen met partijtjes werken nog niet bij de JO8- en JO9-pupillen en met grote partijvormen weten ze nog niet veel raad. Daarom kleine partijvormen! 1:1 is hierbij de basis,

Deze moeten zoveel mogelijk wedstrijd echt gemaakt worden. Dus doelpunten maken en doelpunten voorkomen. De trainingsvormen worden afgestemd met datgene wat je wil bereiken. En dat is bij de JO8- en JO9-pupillen dus: beter dribbelen, bal goed aannemen, passen en schieten.

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.

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). Dit zal vooral in het begin zijn wanneer ze voor het eerst trainen.

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.

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?

PVC heeft dus de zaken waarvan zij vinden verwerkt in een werkboek. Per periode van ongeveer 6 weken wordt een item gekozen uit datgene wat we belangrijk vinden. Zoals gezegd is dit bij de JO8- en JO9-pupillen:

- dribbelen
- het richting veranderen van de bal.
- het aannemen van de bal.
- het passen van de bal over een kleinere afstand.
- het schieten van de bal over een grotere afstand.

Om deze aspecten te trainen zijn een aantal oefeningen beschikbaar en te vinden op het internet <http://trainingsplan.webklik.nl>. Deze zijn ook de basis voor het werkboek.

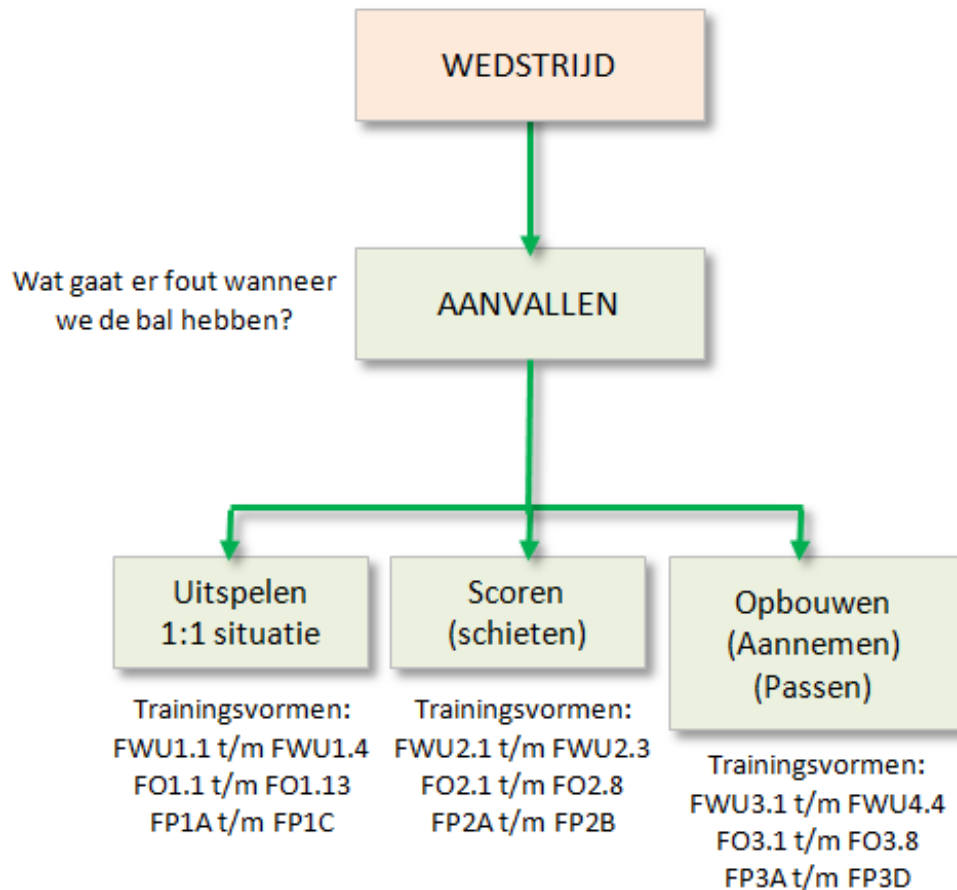
Het totale trainingsplan voor de JO8- en JO9-pupillen is dus vastgelegd. Door het aantal oefeningen te beperken is de herhalingsfactor hoog en zullen de spelers bepaalde zaken steeds beter tot zich nemen (Ze houden van structuur weet u nog?). Natuurlijk liggen er variaties in de oefeningen om zaken ook leuk te houden.



Goed geprobeerd Sam!

9. Trainingsplan:

Mocht er na de laatste periode nog tijd liggen om zaken te verbeteren zijn de wedstrijden hierin leidend. Met onderstaand schema komt men automatisch bij de juiste oefeningen terecht. Kan men de desbetreffende vaardigheid niet terugvinden in dit schema betekend dat automatisch dat men bezig is met iets waarvan wij als PVC vinden dat ook niet noodzakelijk is voor een JO8- en JO9 pupil:



10. Trainingsvormen.

Zoals eerder beschreven gebruiken we 'eenvoudige' trainingsvormen bij de warming up (of een spel) en in de voorfasen van een partijspel. Dit zeker wanneer de weerstand van een tegenstander alles nog te moeilijk maakt.

In de onderstaande tabellen staan een aantal oefeningen die het balgevoel en balbehandeling van de speler vergroten.



Thema: Techniek / Balbehandeling.

Tippen 1.06	Bal tussen je voeten houden Voorvoeten bewegen
Dribbelen 1.01	Elke pas de bal raken. Over de bal heen kijken. Bal met wreef/buitenkantschoen meenemen. Lichaam over de bal. Standbeen naast de bal.
Drijven 1.01	Bal verder voor je uitspelen. In tegenstelling tot het dribbelen van de bal raak je niet bij elke pas de bal. Snelheid gaat omhoog.
Kappen (binnenkant) 4.01 – 4.02	Voet om de bal. Ruimte tussen bal en voet. Standbeen, tenen wijzen naar richting van de bal. Standbeen achter de bal.
Kappen (buitenkant) 4.01 – 4.02	Voet om de bal heen zetten. Ruimte tussen bal en de voet. Standbeen voor de bal en na de kapbeweging voet bij draaien in de richting van de bal.
Draaien (binnenkant)	Bal meenemen met binnenkant schoen. Iedere pas de bal raken. Over de bal heen kijken. Lichaam tussen de man en de bal.
Draaien (buitenkant)	Bal meenemen met buitenkant schoen. Iedere pas de bal raken. Over de bal heen kijken. Lichaam tussen de man en de bal.
Aaien 3.02	Bal met de bal van de voet meenemen Standbeen naast de bal Over de bal heen kijken Elke pas de bal meenemen. 2tellen ritme.

Thema: Annemen en meenemen van de bal.

Aannemen	De bal op zodanige wijze stilleggen zodat er een vervolgactie plaats kan vinden. Bal bevindt zich dicht bij het lichaam.
Meenemen	De bal, zonder dat hij stil komt te liggen, zodanig meenemen in een vervolgactie zoals dribbelen en/of drijven. Bal bevindt 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.

Thema: Passen en schieten van de bal.

Pas (stilstand)	Standbeen naast de bal Bal raken met de binnenkant van de voet Bal raken in het hart Lichaam over de bal houden
Pas (binnen of wreef)	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
Kaatsen	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 zonder weerstand).

Schijnbeweging (stilstand)	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.
Schijnbeweging (beweging)	Beweging wordt ingezet vanuit een loop-, dribbel-, of drijfbeweging.

Het uitspelen van de één tegen één situatie:

Voorfase Warmingup	FWU1.1	Oversteekspel met 2 verdedigers en 3 lijn-doeltjes.
	Variatie	Oversteekspel met 2 verdedigers.
	FWU1.2	Oversteekspel met 1 verdediger en 3 lijn-doeltjes.
	Variatie	Oversteekspel met 1 verdediger.
	FWU1.3	Dribbelkampioen.
	FWU1.4	Dribbeltikspel.

Oefenvormen	FO1.1	2 (+ keeper) tegen 2 (+ keeper) grote doelen.
	FO1.2	2 tegen 2 lijnvoetbal.
	FO1.3	2 tegen 2 met grote pionnen.
	FO1.4	2 tegen 2 met 4 doeltjes.
	FO1.5	1 (+ keeper) tegen 1 (+ keeper) grote doelen.
	FO1.6	1 tegen 1 lijnvoetbal.
	FO1.7	1 tegen 1 met grote pionnen.
	FO1.8	1 tegen 1 met 4 doeltjes.
	FO1.9	1 tegen 1 (+ keeper) kleine doeltjes en groot doel.
	FO1.10	1 tegen 1 met 2 doeltjes.
	FO1.11	1 tegen 1 (+ keeper) grote doelen. Tegenstander van voren.
	FO1.12	1 tegen 1 (+ keeper) grote doelen. Tegenstander van de zijkant.
	FO1.13	1 tegen 1 (+ keeper) grote doelen. Tegenstander van achteren.

Partijvormen	FP1A	4 tegen 4 lijnvoetbal.
	FP1B	4 tegen 4 kleine doeltjes.
	FP1C	4 tegen 4 met pionnen.

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

Teamtaak: Scoren (benuten van kansen):

Voorfase Warmingup	FWU2.1	Doelschietspel hoog-laag (eventueel met keeper).
	FWU2.2	Poortschietspel met keeper.
	FWU2.3	Dubbel doelschietspel met 2 kleine doeltjes.

Oefenvormen	FO2.1	3 (+ keeper) tegen 2 (+ keeper) grote doelen.
	FO2.2	2 (+ keeper) tegen 2 (+ keeper) grote doelen.
	FO2.3	2 (+ keeper) tegen 1 (+ keeper) grote doelen.
	FO2.4	1 (+ keeper) tegen 1 (+ keeper) grote doelen.
	FO2.5	1 tegen 1 (+ keeper) groot doel - kleine doeltjes
	FO2.6	1 tegen 1 (+ keeper) grote doelen – tegenstander van voren.
	FO2.7	1 tegen 1 (+ keeper) grote doelen – tegenstander van de zijkant.
	FO2.8	1 tegen 1 (+ keeper) grote doelen – tegenstander van achteren.

Partij vormen	FP2A	4 (+ keeper) tegen 4 (+ keeper) grote doelen.
	FP2B	3 (+ keeper) tegen 3 (+ keeper) grote doelen.

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

Teamtaak: Opbouwen (creëren van kansen)

Voorfase Warmingup	FWU3.1	Poortschietspel met keeper.
	Variatie	Poortschietspel met variabele afstand.
	FWU3.2	Pionschietspel vaste afstand.
	Variatie	Pionschietspel met variabele afstand.
	FWU3.3	Dubbel doelschietspel met 2 kleine doeltjes.
	FWU3.4	Dribbel pionschietspel met verdedigers.
Variatie	Dribbel pionschietspel met verdedigers.	
Oefenvormen	FO3.1	3 tegen 2 met 4 doeltjes.
	FO3.2	3 (+ keeper) tegen 2 (+ keeper) grote doelen.
	FO3.3	2 tegen 2 met 4 doeltjes.
	FO3.4	2 (+ keeper) tegen 2 (+ keeper) grote doelen.
	FO3.5	2 tegen 1 met 4 doeltjes.
	FO3.6	2 (+ keeper) tegen 1 (+ keeper) grote doelen.
	FO3.7	1 tegen 1 met 4 doeltjes
Partij vormen	FP3A	4 tegen 4 met 4 doeltjes.
	FP2B	4 tegen 4 met 2 doeltjes
	FP3C	4 (+ keeper) tegen 4 (+ keeper) grote doelen.
	FP3D	3 (+ keeper) tegen 3 (+ keeper) grote doelen.

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