

Specifieke Handleiding jeugdtrainers



D pupillen



Inhoudsopgave

- ❖ **Leeftijdskenmerken**
- ❖ **De wedstrijd**
- ❖ **Coachen/begeleiden tijdens de wedstrijd**
- ❖ **De training**
- ❖ **Trainingsaanpak**



Leeftijdskenmerken

Als je aan de slag gaat als jeugdtrainer is het goed om wat extra informatie te hebben over de doelgroep waar je mee aan de slag gaat en hoe je de visie van HZVV naar deze doelgroep vertaald. Als we het over de D pupillen hebben dan kunnen we daar het volgende over zeggen;


- ❑ Wil zich meten met anderen.
- ❑ Kan in teamverband een doel nastreven.
- ❑ Het toepassen en verbeteren van de vaardigheden, gekoppeld aan het spelinzicht in het spel.
- ❑ Beheerst de eigen bewegingen en is bewust zijn prestaties op te vijzelen.
- ❑ Ideale lichaamsbouw om technische vaardigheden te leren en te verbeteren.
- ❑ Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Mogelijk begin groeispurt.
- ❑ Begint een eigen mening over het spel te vormen.
- ❑ Eerstejaars D-pupillen zitten vaak nog op de basisschool, terwijl de tweedejaars D-pupillen naar de brugklas gaan.

De wedstrijd

Wekelijks staat er voor je team vaak een wedstrijd op het programma. Als jeugdtrainer is het verstandig om de dag voor de wedstrijd al een soort van wedstrijdplan te maken (wat is de opstelling, wie is wissel, wat wil ik de spelers vertellen, etc.). Je komt dan goed voorbereid op het voetbalveld aan.

Algemeen

Hoe begin je goed voorbereid aan de wedstrijd? Hoe kun je meehelpen aan een prettige sfeer voor de wedstrijd?

- ❑ Ontvang de tegenstander goed; wees gastheer en wijs ze zo nodig de kantine en kleedkamers (taak; leider/trainer);
 - ❑ Maak kennis met de leider/trainer van de tegenpartij, onthoud zijn naam en maak een praatje;
 - ❑ Maak kennis met de scheidsrechter;
- 

- Zeg eventueel nog iets over de verwachting van een sportieve wedstrijd, waardoor de tegenstander zich hopelijk ook aangesproken voelt;
- Laat de aanvoerders aan het begin van de wedstrijd kennis met elkaar maken;

Specifiek voor je team

- Bespreek de opstelling met je team (in de kleedkamer);
- Geef adviezen mee voor in het veld die begrijpelijk zijn voor je spelers. Zoals let op buitenspel, ...
- Geef de aanvoerder, afhankelijk van de leeftijd, een rol binnen het team. Tijdens de wedstrijd kan dit bij junioren een rol zijn op het moment dat er problemen dreigen te ontstaan.

Warming-up

Een warming-up heeft invloed op de sportprestaties en vermindert de kans op sportblessures. Neem als trainer dan ook voldoende tijd voor de warming-up.

Een volgorde kan zijn:

1. Algemene losmakende, dynamische oefeningen (looppas, knieheffen etc.)
2. Rekoefeningen
3. Voetbalvormen (pass en trap vorm, positiespel, afrondvorm)

Aandachtspunten voor een 11:11 wedstrijd

Bij het spelen van een wedstrijd van de D pupillen zijn volgens de visie van HZVV de volgende punten van belang. Het is van belang dat je, als trainer, deze punten (waar mogelijk) benadrukt;

- 11-tallen spelen in de formatie 1:4:3:3;
- Op het middenveld kan worden gespeeld met de 'punt naar voren', maar ook met de punt naar achteren;
- De centrale verdedigers spelen niet achter elkaar, maar naast elkaar;
- Bij balbezit moet één van de vier verdedigers inschuiven op het middenveld en wordt er gespeeld in de formatie 1:3:4:3 of 1:3:3:4;



- ❑ Bij balverlies moet het team de intentie hebben om de bal zo snel mogelijk weer te willen veroveren;
- ❑ De opbouw begint achterin bij de keeper, in samenwerking met de verdedigers.

Aandachtspunten in de wedstrijd

- ❑ De eerstejaars D-pupillen spelen voor het eerst op een heel veld, en zullen daaraan moeten wennen. Belangrijk is dus het wennen aan het hele veld, en de bijbehorende spelregels (buitenspel), organisatie (grotere afstanden) en speelwijze (meer en complexere opties, meer spelers). Ook de vriendschappelijke wedstrijden zijn hiertoe een uitstekend middel.
- ❑ Andere zaken die vooral bij de eerstejaars D-pupillen centraal zullen staan: opbouw, veld groot maken in balbezit, veld klein maken in balbezit tegenpartij, openen van rechts naar links en omgekeerd, knijpen, aanvalsspel via de flanken, wat doen we bij de opbouw van de tegenpartij, positie spel als elftal in balbezit is, positie spel als elftal in balbezit tegenpartij is, buitenspel, hoe gaan we daar mee om.
- ❑ Alle D-spelers moeten in ieder geval op twee verschillende posities uit de voeten kunnen.

Coachen/begeleiden tijdens de wedstrijd

Aandachtspunten voor het coachen/begeleiden

Wat betreft de begeleiding en coaching van je team kun je met de volgende punten aan de slag tijdens een wedstrijddag;

Voor de wedstrijd

- ❑ Houdt een korte bespreking waarbij je gebruik maakt van een bord om situaties te kunnen visualiseren;
- ❑ Kom tijdens de bespreking terug op de inhoud van de training van de afgelopen week (herkenbaar voor spelers);
- ❑ Laat spelers zelf aan het woord, vraag hoe ze een bepaalde situatie moeten oplossen



Tijdens de wedstrijd

- ❑ Neem een positieve houding, de spelers moeten een veilig gevoel hebben waardoor ze initiatief durven te nemen en fouten gemaakt mogen worden;
- ❑ Moedig spelers aan om datgene wat ze hebben geleerd ook uit te voeren;
- ❑ Door de omvang van het veld is het verstandig om spelers niet schreeuwend te bereiken (komt negatief over), maar benader de speler tijdens bijv. een blessurebehandeling rustig;
- ❑ Laat de scheidsrechter in zijn/haar waarde, de coach is de voorbeeldfunctie

Tijdens de rust

- ❑ De rust is het moment voor de spelers om even op adem te komen en ranja/thee te drinken;
- ❑ Vraag wat zij zelf van de eerste helft vonden;
- ❑ Vraag bij een voetbalprobleem aan spelers hou zij dat zouden moeten oplossen;
- ❑ Geef hooguit drie korte tips en aanwijzingen voor de tweede helft;
- ❑ Gebruik ook hier een bord om bedoelingen te kunnen visualiseren;
- ❑ De rust is het enige echte moment van de trainer om spelers, en dus de wedstrijd, te beïnvloeden.

Na afloop van de wedstrijd

- ❑ Zorg voor een positieve noot ('in de tweede helft deden jullie precies wat er in de rust is aangegeven');
- ❑ Beperk de nabespreking na de wedstrijd tot hooguit één opmerking. Voorkom discussies gevoed door emoties;
- ❑ Kom op de eerstvolgende training terug op de wedstrijd. Laat ook hierin de spelers veel aan het woord om de mening te kunnen geven.



De training

Elke week train je 1 of 2 keer met je D team. Van belang is natuurlijk dat de spelers iets leren gedurende deze trainingen.

Wat willen we D pupillen leren?

➤ Technische vaardigheden

- ❑ Dribbelen en drijven met de bal
- ❑ Passen en trappen met 'goede' been over kleine afstand optimaal met binnenkant en wreef
- ❑ Passen en trappen met 'goede' been over grote afstand beginnend met wreef
- ❑ Passen en trappen met 'chocolade' been over kleine afstand met binnenkant en wreef optimaal
- ❑ Passen en trappen met 'chocolade' been over grote afstand beginnend met wreef
- ❑ Aanname met 'goede' en 'chocolade' been optimaal
- ❑ Gericht koppen, aanvallend en verdedigend
- ❑ Tegenstander passeren door middel van meerdere acties (schijnbewegingen)
- ❑ Techniek verdedigend optimaal; laag zitten en op voorvoeten en duel aangaan
- ❑ Uitbreiden technische vaardigheden volgens Wiel Coerver methode

➤ Tactische vaardigheden

- ❑ Beginnend klein maken van speelveld bij balverlies
- ❑ Daar waar de bal is druk zetten
- ❑ Tegenstander vastzetten op de helft van de tegenstander
- ❑ Beginnend groot maken van speelveld bij balbezit
- ❑ Op eigen helft passen en trappen
- ❑ Op helft tegenstander acties maken
- ❑ Beginnend opleiden in taken per positie



Trainingsaanpak

Bij HZVV bouwen we met de D pupillen de training(en) als volgt op;

- Start de training op met een praatje. Vertel wat ze gaan doen op de training 0-5 min.
- Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming-up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt.
- In elke training komen de aspecten van techniek en inzicht aan de orde. Hoe beter de speler technisch onderlegd is, des te meer tijd over blijft om aandacht te schenken aan het inzicht van de spelers. Hiervoor kunnen de D teams een paar keer in het seizoen een uurtje 'theorie' krijgen. Aan de hand van een whiteboard kunnen heel goed de algemene uitgangspunten per hoofdmoment worden besproken. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel communicatie over en weer met zijn spelers.
- Vanwege de optimale lichaamsbouw om motorische vaardigheden te leren, heeft het de voorkeur dat de selectieteams specifieke looptraining krijgen. Hierdoor moet het technisch sprinten en de explosiviteit met de bal verbeterd worden.
- De keeper van het team traint minimaal één of twee keer met het team mee. Ook heeft hij specifieke keeperstraining waarin de volgende zaken centraal moeten staan: Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken, uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap, meevoetballen, balaanname links en rechts



Accenten die HZVV graag terug ziet in de trainingen:

- ❑ In de D groep komen alle technische vaardigheden uit de E-groep aan de orde.
- ❑ De D-speler van HZVV moet technisch zó onderlegd zijn (in de E-groep) dat in de D- groep het 1:1-duel veel geoefend kan worden.
- ❑ Tweebenigheid: dit zijn de laatste jaren dat de speler dit nog kan aanleren.
- ❑ Extra aandacht aan het bewegen voor en na de pass.
- ❑ Veel positie spelen, zoals 3:1, 5:2 en 6:3, bij voorkeur met veel richting, scoren, het gebruik van een keeper en doel.
- ❑ Veel kleine partijspelen (van 1:1 tot en met 8:8).
- ❑ Grotere partijvormen om tactische aspecten te kunnen belichten (uitgangspunten bij de vier hoofdmomenten, verdeling over het speelveld, belang van combinatievoetbal).
- ❑ Afwerkvormen.
- ❑ Goed ingedraaid staan bij aanname van de bal.
- ❑ Het durven koppen.

En speciaal bij de eerstejaarse D-pupillen zijn de accenten:

- ❑ Partijspelen 1:1 tot 8:8
- ❑ Partijspel 11:11
- ❑ Afwerkvormen met voorzet vanaf de flanken
- ❑ Techniek:
 - Kapbewegingen
 - Tweebenigheid
 - Passeerbeweging
 - Pass- en trapvormen
- ❑ Positiespel 3:1, 5:2, 4:2, later met richting, scoren, keeper, doel
- ❑ Goed ingedraaid staan bij aanname
- ❑ Koppen



De trainingsthema's die we als HZVV bij de D pupillen centraal hebben gezet zijn:

- A. [Vormen voor de warming-up](#)
- B. [Technische vaardigheden](#)
- C. [Het opbouwen van achteruit](#)
- D. [Aansluiting van de linies](#)
- E. [Het benutten van de zijkanten van het veld](#)
- F. [Het samenspelen](#)
- G. [Het verdedigen](#)
- H. [De samenwerking tussen de linies](#)
- I. [Het creëren van kansen en het scoren](#)

