

Specifieke Handleiding jeugdtrainers



(Mini, F en E 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 F en E pupillen hebben dan kunnen we daar het volgende over zeggen;

Mini-, F- en E- pupillen

Kinderen in de leeftijd van 5-10 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in bezit houden van de bal, het pingelen en het schieten op doel.

Mini's en F pupillen

- ❑ Snel afgeleid
- ❑ Speels en individueel gericht, kan nog niet samenspelen en de belangrijkste weerstand is die van de bal.
- ❑ Winnen is niet belangrijk, maar wordt hooguit belangrijk gemaakt door de begeleiding
- ❑ Zeer beweeglijk en lenig

E pupillen

- ❑ Beginnen met samenspelen.
- ❑ Zien al wie goed kan voetballen en wie minder.
- ❑ Vinden winnen belangrijker dan F-pupillen, maar de begeleiding moet hier nog steeds behoudend in zijn.
- ❑ Ideale leeftijd om de technische basisvaardigheden te leren.
- ❑ Begrijpen al iets van vrijlopen en dekken.



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 of op het veld);
- ❑ Geef adviezen mee voor in het veld die begrijpelijk zijn voor je spelers. Voor een F pupil kan dat zijn "probeer de bal af te pakken";

Aandachtspunten voor wedstrijd


Bij het spelen van een wedstrijd van de F en E 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;



Aandachtspunten F pupillen

- ❑ De keeper moet gestimuleerd worden om zo ver mogelijk van zijn eigen doel te durven staan als de bal vóór is;
- ❑ De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat en blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden;
- ❑ Laat de F-pupillen vooral lekker pingelen, dit hoort bij hun leeftijdsfase, het samenspelen, komt later vanzelf aan bod. F-pupillen zijn nog heel individueel gericht;
- ❑ Bij de F-pupillen beginnen we voorzichtig met de formatie 1.3.3 (1 keeper, 3 verdedigers en 3 aanvallers);
- ❑ Bij F-pupillen is er nog geen sprake van een vaste positie, laat de spelers op meerdere posities spelen, dit komt hun spelplezier en hun ontwikkeling ten goede. Ook het rouleren van de keeper is hier onderdeel van.

Aandachtspunten E pupillen

- ❑ Voor 7 tegen 7 geldt dat de keeper zo ver mogelijk vóór zijn goal opgesteld moet zijn, te meer daar de verdedigers meestal één op één zullen staan;
 - ❑ In balbezit wordt er 1:2:3:1 / 1:2:1:2:1 gespeeld;
 - ❑ De keeper en achterhoede moeten proberen op te bouwen van achteruit als de tegenstander dat toelaat;
 - ❑ De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat en blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden;
 - ❑ Er mag gepingeld worden, maar als de speler de bal verliest, moet hij wel mee verdedigen;
 - ❑ Gedurende een seizoen moet elke E-pupil van HZVV op meerdere posities in de opstelling gestaan hebben;
 - ❑ Bij balbezit van de keeper van de tegenpartij, blijft HZVV op de helft van de tegenpartij. "We willen die bal terug hebben!"
 - ❑ Na de winterstop bereiden wij E-pupillen voor op de overgang op het spelen van een groot veld (11:11);
- 

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

- ❑ Geef heel erg kort weer wie op welke positie speelt en wat hij/zij daar moet doen;
- ❑ Visualiseer; zet de opstelling bijv. in de kleedkamer met pionnen op de grond of maak gebruik van een coachbord;
- ❑ Vraag aan spelers wat hij/zij op een bepaalde positie moet doen;
- ❑ Houdt het heel kort (5 min.), duidelijk en herkenbaar.

Tijdens de wedstrijd

- ❑ Neem een positieve houding bij de jongste spelers aan, dit is belangrijk voor de sfeer en het vertrouwen van deze spelertjes;
- ❑ Moedig voornamelijk aan en stimuleer om initiatief te nemen, fouten mogen gemaakt worden;
- ❑ Geef in het veld weinig aanwijzingen, gebruik een wissel om een speler tips te geven (je deed het net goed, maar hoe zou je het straks misschien nóg beter kunnen doen?)
- ❑ Coachopmerkingen moeten begrijpelijk zijn voor kinderen (kom dus niet ineens aan met zonedekking)
- ❑ Laat de scheidsrechter in zijn/haar waarde, de coach heeft een voorbeeldfunctie

Tijdens de rust

- ❑ De rust is het moment voor de spelers om even op adem te komen en water te drinken;
 - ❑ Vraag wat zij zelf van de eerste helft vonden;
 - ❑ Geef hooguit drie korte tips en aanwijzingen voor de tweede helft;
 - ❑ 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 ('we hebben 5-1 verloren, maar jullie hebben de tweede helft echt heel goed jullie best gedaan');
- ❑ Beperk de nabespreking na de wedstrijd tot één (positieve) opmerking.

De training

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

Wat willen we F pupillen leren?

Technische vaardigheden

- ❑ Dribbelen en drijven met de bal
- ❑ Passen en trappen met 'goede' been met binnenkant en wreef
- ❑ Beginnend passen en trappen met 'chocolade' been vooral met binnenkant
- ❑ Aanname met 'goede' been
- ❑ Beginnend aanname met 'chocolade' been
- ❑ Tegenstander passeren (1 tegen 1) door middel van meerdere acties (schijnbewegingen)
- ❑ Beginnende techniek verdedigend; laag zitten en op voorvoeten
- ❑ Start techniektrainingen

Tactische vaardigheden

- ❑ Verschil balverlies / balbezit
- ❑ Bal zo snel mogelijk afpakken bij balverlies
- ❑ Leren spelen op meerdere posities



Wat willen we E-pupillen leren?

Technische vaardigheden

- ❑ Dribbelen en drijven met de bal onder weerstand
- ❑ Passen en trappen met 'goede' been met binnenkant en wreef
- ❑ Passen en trappen met 'chocolade' been over kleine afstand met binnenkant en wreef
- ❑ Aanname met 'goede' been
- ❑ Aanname met 'chocolade' been
- ❑ Koppen
- ❑ Tegenstander passeren (tegen 1) door middel van meerdere acties (schijnbewegingen)
- ❑ Techniek verdedigend; laag zitten en op voorvoeten en duel aangaan
- ❑ Uitbreiden techniektraining

Tactische vaardigheden

- ❑ Inschuivende spelers bij balbezit
- ❑ Terugzakkende spelers bij balverlies
- ❑ Druk zetten
- ❑ Leren spelen op meerdere posities

Trainingsaanpak

Bij HZVV kennen we twee soorten trainingen bij de F en E pupillen. De carrouseltraining en de "normale" eigen training.

1. Carrouseltraining

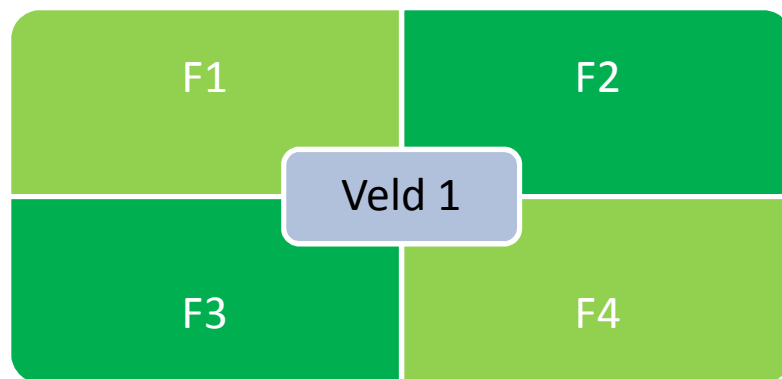
Om alle basisvaardigheden aan de orde te stellen wordt er bij de F en E pupillen gewerkt met carrouseltrainingen. De teams die 2x per week trainen gaan 1x in deze carrousel mee en trainen de 2^e keer met hun eigen team. Teams die 1x per week trainen doen twee weken achter elkaar een carrouseltraining, de derde week een eigen training.



Opzet/organisatie carrouseltraining:

- ❑ 4 teams op een veld
- ❑ Elk team heeft een zijn eigen trainer, deze trainer begeleidt zijn eigen groep bij elke oefenvorm.
- ❑ Er is 1 coördinerende trainer aanwezig die tijd bijhoudt en trainers/spelers coacht waar nodig.
- ❑ Elk team doet gedurende de training dezelfde oefenvormen
- ❑ Voor elke oefenvorm staat 15 minuten (inclusief wisseltijd)
- ❑ De eerste 15 minuten wordt er een uniforme warming up gedaan
- ❑ Een oefenvorm is altijd partijspel 4 tegen 4

Hoe ziet dat er uit:



De trainingen voor de eerste training van de week worden wekelijks door de trainer van de sectie voorbereidt;

2. Eigen training (2^e training in de week)

Op het moment dat je, als trainer, een eigen training voorbereidt is het van belang dat deze training ook leerzaam en uitdagend voor je spelers is. Elke training begin je met een warming-up. Eigenlijk is dat direct het begin van de echte training, het is dus de eerste oefening met de bal. De hele training wordt verder niets zonder bal gedaan door de pupillen. Zorg verder dat je aan iedere speler individuele aandacht kan geven. Tijdens elke training wordt verwacht dat je voor veel afwisseling in de trainingsinhoud zorgt, daardoor houd je de aandacht bij de spelers.

Het partijspel van maximaal 4:4 laat je iedere training terugkomen, hierin komen alle spelbedoelingen in voor. Ook moeten de doelen extra groot zijn zodat er veel gescoord kan worden.

Trainingsopbouw

Hanteer een vaste opbouw van de training. Hierbij een voorbeeld waarbij er vanuit wordt gegaan dat er één uur getraind wordt.

- ❑ Start de training op met een praatje. Vertel wat ze gaan doen op de training 0-5 min.
- ❑ Beginspelletje om in de sfeer van de training te komen ('warming-up') 5-15 min.
- ❑ Oefeningen balgevoel vergroten 15-25 min.
- ❑ Oefening 1 bij gekozen thema 25-35 min.
- ❑ Kleine partijvorm (1v1 met scoren op 2 kleine doeltjes)

Trainingsthema's E en F pupillen

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

- A. [Vormen voor de warming-up](#)
- B. [Dribbelen en drijven / pingelen](#)
- C. [Passen en trappen/mikken](#)
- D. [Duel 1 tegen 1 \(pingelen en afpakken\)](#)
- E. [Verwerken van de bal](#)
- F. [Verdedigen \(alleen en samen\)](#)
- G. [Samenspelen / positioneren](#)
- H. [Partijspelen](#)
- I. [Doel verdedigen](#)



En voor de E pupillen zijn het de volgende 10 thema's:

- A. [Vormen voor de warming-up](#)
- B. [Dribbelen en drijven / pingelen](#)
- C. [Passen en trappen / mikken](#)
- D. [Verwerken/aannemen van de bal](#)
- E. [Duel 1 tegen 1 \(pingelen en afpakken van de bal\)](#)
- F. [Het koppen van de bal](#)
- G. [Verdedigen \(alleen en samen\)](#)
- H. [Het opbouwen van achteruit](#)
- I. [Samenspelen/positiespelen](#)
- J. [Doelpunten maken](#)

