

PUPILLEN



OPLEIDINGSPLAN 2012-2015

Een handleiding voor de trainers van pupillenvoetballers bij V.v. Strijen

In dit opleidingsplan worden de volgende zaken beschreven:

- 1. Waarom een pupillenopleidingsplan?**
- 2. Hedendaagse trainingsmethodiek**
 - 2.1 Wat is de Zeister visie?
 - 2.2 Hoe bouw je een training op?
 - 2.3 Weerstanden aanpassen
 - 2.4 Manieren van coachen
 - 2.5 Algemene uitgangspunten
- 3. Speelsysteem**
 - 3.1 Algemeen
 - 3.2 Opstelling
- 4. Wat wil V.v. Strijen met dit pupillenopleidingsplan?**
 - 4.1 Algemeen
 - 4.2 Eindtermen F- en E-jeugd
- 5. Voorbeeld-oefenvormen**
 - 5.1 Algemeen
 - 5.2 Oefenvormen per eindterm (bijlage)

1. **Waarom een pupillenopleidingsplan?**

Naast het technische beleidsplan, waarin het beleid wordt beschreven rond de ontwikkeling van spelers in de verschillende selectieteams, is het beleid rond de opleiding van alle bij V.v. Strijen spelende pupillen (m.n. F en E) beschreven in dit zgn. Pupillenopleidingsplan.

Onderscheid wordt gemaakt tussen de verschillende stadia van ontwikkeling (leeftijd) en de vaardigheden van verschillende spelers (selectie). Echter zal er naar moeten worden gestreefd om over de gehele breedte per leeftijdscategorie de spelers een aantal basistechnieken/vaardigheden bij te brengen. Hierdoor zal de doorstroming naar hogere leeftijdsgroepen en/of selectieteams vloeiender verlopen.

De handleiding is bedoeld als hulpstuk voor alle pupillentrainers bij v.v. Strijen. De reader is zeker geen eigen strategie van de vereniging maar kan gezien worden als een eigen invulling van de in Nederland in omloop zijnde opleidingsplannen van de verschillende amateur voetbalverenigingen en BVO's.

Het opleidingsplan bevat nuttige informatie over het geven van training aan pupillenvoetballers.

Het opleidingsplan is geen dwingend stuk, maar de bij de vereniging actieve pupillentrainers dienen zich in ieder geval te conformeren aan de uitgangspunten zoals deze zijn beschreven in dit plan. Het opleidingsplan is van en voor ons allen, dus alle opmerkingen of aanvullingen, die het plan en dus de opleiding van de jeugdvoetballers kan verbeteren is welkom.

Het opleidingsplan is een handleiding vóór en een handreiking áán de trainers die met of zonder achterliggende voetbalkennis bereid zijn trainingen te verzorgen.

Naast het ter beschikking stellen van de benodigde materialen om voetballers op te leiden stelt de vereniging daarom, middels dit opleidingsplan een stukje achtergrond- informatie en een aantal basistrainingvormen ter beschikking.

Deze handleiding is erop gericht om alle pupillentrainers beter te laten trainen. Hierbij moet altijd in gedachten worden gehouden wat het doel is van onze jeugdopleiding. Dat is niet het kampioen willen worden of het "alles willen winnen". Het gaat om het opleiden van kinderen, van F tot en met A, tot betere voetballers en ervoor zorgen dat ze **met plezier** blijven voetballen. Het winnen en eventueel kampioen worden is daarbij leuk meegenomen, maar geen doel op zich. Verder dient nog in ogenschouw te worden genomen dat ieder kind, zeker op deze leeftijd, zich anders ontwikkelt. De één leert sneller dan de ander. **Geef daarom ieder kind de opleiding die hij verdient.**

Houd hierbij altijd het volgende in gedachten:

De resultaten van een team mogen nooit prevaleren boven de ontwikkeling van de individuele speler.

1. Hedendaagse trainingsmethodiek

2.1 Wat is de Zeister visie?

Trainen op de manier zoals wij het vroeger allen hebben geleerd is tegenwoordig uit den boze. Rondjes lopen om een goede conditie te krijgen, in een rijtje staan om op de goal te schieten of oefeningen doen die niets met voetbal te maken hebben zijn in de hedendaagse trainingsmethoden niet meer gewenst. Het kind moet in de spaarzame tijd die hij nog op het veld doorbrengt, zoveel mogelijk voetbaleigen oefeningen doen. Zoveel mogelijk, dus weinig wachttijd in een rijtje. En voetbaleigen, dus alleen oefeningen die gericht zijn op het oplossen van in het voetbal voorkomende problemen.

De visie die de KNVB op het opleiden van jeugdvoetballers heeft, wordt de Zeister Visie genoemd. Kort samengevat komt deze erop neer dat er enkele eisen worden opgesteld waaraan elke voetbaltraining moet voldoen. Deze zijn de volgende:

1. Voetbaleigen bedoelingen
2. Veel herhalingen
3. Rekening houden met de groep
4. Juiste (positieve) coaching

"OPTELSOM VAN 1 + 2 + 3 + 4 = **OPTIMAAL LEERKLIMAAT** "

Een korte uitleg bij deze 4 begrippen:

1. Voetbaleigen bedoelingen

Zorg dat een training of oefening zoveel mogelijk lijkt op het spelletje voetbal. Dus zo veel mogelijk met de bal werken en elementen van samenspelen, doelgerichtheid en doelpunten maken of doelpunten voorkomen in de oefenstof verwerken.

2. Veel herhalingen

Doen, doen en nog eens doen. Oefening baart kunst is waar! Zorg er dus voor dat de kinderen zoveel mogelijk balcontact hebben (ieder kind een bal), geen lange wachttijden (geen rijen bij het afwerken!) en veel beurten geven zodat ze veel kunnen oefenen. Zorg hierbij voor een goede planning en organisatie van de training. Denk er dus van te voren over na. Niet elke training hoeft altijd weer anders te zijn.

3. Rekening houden met de groep

Wanneer een trainer training geeft moet hij weten wie hij voor zich heeft staan, en daar zijn training en oefenstof op richten. Houd er rekening mee wat ze al wel of niet (hoeven te) kunnen en of ze wel openstaan voor bijvoorbeeld overspelen. Bijvoorbeeld F-spelertjes hebben vaak al zoveel moeite met de bal, dat overspelen te veel gevraagd is: ze zijn al blij als de bal geraakt wordt. Bij tweedejaars E-spelers mag je natuurlijk al wat meer van de spelers verwachten. (Zie ook de onderdelen "weerstand aanpassen" en "eindtermen E en F-jeugd")

4. Juiste coaching

De trainer moet de kinderen op de juiste manier bij het trainen betrekken. Niet alleen maar opdrachten laten uitvoeren: laat ze weten waarom, laat ze zelf mee ontdekken wat het voor nut heeft: **stel vragen**, laat ze **zelf** oplossingen bedenken. (Zie ook het onderdeel "manieren van coachen")

Een andere belangrijke insteek van de Zeister visie is het verdelen van voetbaleigenschappen in 3 soorten: Techniek, Inzicht en Communicatie. Bij pupillen zijn vooral de eerste twee van belang, waarbij het inzicht pas vanaf tweedejaars E vormen begint aan te nemen. Het grootste deel van de trainingen bij de pupillen zal dus gericht zijn op het verbeteren van de techniek. Naast de eigenschappen zoals die worden genoemd in de Zeister visie zijn de **persoonlijkheid** en **mentaliteit** van een speler een belangrijke factor bij de ontwikkeling van voetbaltechnische kwaliteiten. Veel BVO's beoordelen spelers ook op deze eigenschappen.

2.2 Hoe bouw je een training op?

Gebruik een training om problemen op te lossen die in de wedstrijden naar voren komen. Train niet om het trainen alleen. Voetbaltraining is LEREN voetballen. De voetbaltrainer kan dus gezien worden als een voetballeraar.

Voorbeeldje:

Als een team in de wedstrijden erg veel goals tegen krijgt, train dan op het voorkomen van tegendoelpunten. Ga niet uitsluitend schieten op de goal, ook al is dit natuurlijk erg leuk en makkelijk te leiden.

Als in de wedstrijd geen schietkans zich voordoet, is het oefenen op schieten dus verloren tijd.

Zoek het probleem waar het ligt! En probeer dit te verbeteren.

Beter is het om volgens onderstaande structuur te werk te gaan.

Om het leerproces tijdens een training te verbeteren is het verstandig een training goed op te bouwen. Dat heeft wel voorbereiding nodig, dit kan niet "even op het veld".

Eerst moet gekeken worden naar de groep: wie train je, welke leeftijd, welk niveau.
(Beginsituatie)

Daarna moet duidelijk zijn wat het probleem in de wedstrijden of van de spelers is.
(Analyseren voetbalprobleem)

Vervolgens komt daar een doelstelling uit voor je training. Naast het trainen op de geanalyseerde voetbalproblemen kan ook getraind worden op algemene problemen die horen bij de leeftijd. (zie onderdeel "eindtermen E en F-jeugd")

(Doelstelling)

Daarna wordt er oefenstof gezocht of bedacht die ervoor kan zorgen dat de doelstelling gehaald kan worden.

(Methodiek)

Dan wordt de training uitgevoerd, met het accent van de coaching op de doelstelling.

Na de training moet er ook altijd gecontroleerd worden: hebben de oefeningen inderdaad geholpen om een deel van het voetbalprobleem op te lossen?

(Controle & evaluatie).

Om een training werkbaar te maken wordt hij opgedeeld in een aantal fases:

- a) De warming-up
- b) De oriëntatiefase
- c) De oefen / leerfase
- d) De toepassingfase
- e) Afsluiting

De **warming-up** hoeft geen professionele warming-up te zijn met warmlopen, rekken etc. Bij pupillen is het belangrijker dat ze eerst even uitrazen en geconcentreerd en gemotiveerd aan de training kunnen beginnen. Spellertjes als tikkertje en dergelijke zijn hiervoor goed te gebruiken, maar natuurlijk kan het geen kwaad als de bal er ook al bij gebruikt wordt! (Dit duurt een minuut of 5-10)

In de **oriëntatiefase** wordt een eerste aanzet gegeven tot de doelstelling van de training: relatief lichte oefenstof, waar meestal op technische aspecten gewezen kan worden. De oriëntatiefase kan ook de warming-up bevatten.(10-15 min.)

In de **oefen / leerfase** (ook wel 'Kern' genoemd) zitten 1 of 2 belangrijke oefeningen waaruit de doelstelling van de training heel duidelijk naar voren komt. Deze sluit deels aan op de oriëntatiefase. Meestal worden in deze fase afwerkvormen, positiespelen of kleine partijspelen gebruikt (20-25 min.).

Bij de **toepassingsfase** moet het geleerde in de praktijk worden toegepast: dat betekent een partijspel. Vaak kunnen de regels hierbij aangepast worden, zodat er extra nadruk op de doelstelling kan worden gelegd. Dus niet altijd de vanzelfsprekende grote partij aan het eind.(15-20 min.)

Als er **afsluitend** nog tijd over is en het weer is redelijk probeer dan voordat alle spelers naar de kleedkamers gaan nog even met z'n allen de training door te spreken. Vraag de spelers of ze er iets van geleerd hebben.(5 min.)

Om dit vrij theoretische verhaal wat duidelijker te maken hier een voorbeeld:

Een trainer van een laag E-team (8 spelers) ziet bij de wedstrijd dat zijn spelers bij een 1:1 duel geen actie kunnen maken. Daar wil hij graag iets aan doen.(beginsituatie en analyseren voetbalprobleem). Hij formuleert de doelstelling voor zijn training als volgt: "Het verbeteren van de individuele aanvallende actie." (doelstelling) Zijn training bouwt hij als volgt op:

Warming-up: overloperje met bal en één tikker (schipper mag ik over varen?)

Oriëntatiefase: Elkaar na-apen; tweetallen lopen achter elkaar aan, de voorste maakt een schijnbeweging, de tweede moet hem nadoen.

Oefenleerfase: Een afwerkvorm waarbij steeds een 1:1 situatie voorkomt en de speler een actie moet maken. (ook zou hier bijvoorbeeld een 1:1 toernooitje goed passen)

Toepassingsfase: een partijtje 4:4 lijnvoetbal waarbij gescoord kan worden door over de achterlijn te dribbelen.

Na afloop vraagt hij zijn spelers wat ze geleerd hebben en hij vertelt hoe laat de spelers aankomende zaterdag aanwezig moeten zijn. Samen ruimen ze de spullen op.

Eenmaal klaar met trainen gaat de trainer voor zichzelf na welke oefeningen wel of niet goed verliepen en waar dat aan lag. En bekijkt hij of er inderdaad door de spelers is geleerd wat hij wilde. (**controle & evaluatie**).

2.3 Weerstand aanpassen

Bij het voetbal zijn er een aantal weerstanden die het moeilijker kunnen maken om te voetballen. De volgende zijn ongeveer de belangrijkste:

De bal, de medespelers, de tegenstanders, de tijd, de ruimte,
doelgerichtheid, de spelregels en de spanning

Al deze zaken kunnen het makkelijker of moeilijker maken om bijvoorbeeld doelpunten te maken. Met meer medespelers zal dit waarschijnlijk makkelijker gaan dan met meer tegenstanders.

Het is de taak van de trainer om al deze weerstanden in de training zodanig aan te passen, dat het voor de kinderen een doel moet zijn om die te overwinnen. Als het te makkelijk wordt gemaakt leren de kinderen niets, maar als het te moeilijk wordt gemaakt, hebben ze er ook niets aan. Dit is dus één van de moeilijkere dingen die een trainer moet doen.

Het zal iedereen duidelijk zijn dat een E-speler niet de oefenstof van een C kan doen. Maar wellicht kan hij wel de bedoeling van deze oefening meepikken, doordat zijn training daarop wordt aangepast. Een paar voorbeelden van hoe de weerstanden kunnen worden aangepast.

Een training makkelijker maken kan door :

Ruimte groter maken

Meer medespelers en minder tegenstander (4:1 in plaats van 2:1 bijvoorbeeld)

Meer tijd geven

Makkelijkere spelregels gebruiken

Grotere doelen

Een training moeilijker maken kan door:

Meer tegenstanders en minder medespelers

De spanning verhogen (winnende goal/de partij die verliest die ruimte op)

Minder ruimte geven (daardoor moeten ze sneller handelen = moeilijker)

De regels moeilijker maken (bijvoorbeeld max. 1 keer raken in positie spel of max. 3 keer raken in partij spel)

Bouw een oefening goed op. Begin daarom makkelijk. Als je ziet dat spelers het makkelijk aankunnen, kun je de oefening wat moeilijker te maken door één of meerder weerstanden te vergroten. Begin dus niet te moeilijk, maar verhoog de weerstand (moeilijkheidsgraad) steeds een beetje. Begin een oefening ook **snel!** Zet het veldje uit geef ze een bal en laat ze eenvoudig beginnen. Leg gedurende het spel de eigenlijke oefening uit. Dit voorkomt vervelende spelers die toch niet luisteren en heeft de juiste opbouw van de oefening.

Het voorbeeld van de E-trainer uit het vorige onderdeel. Hij merkt tijdens de oefenleerfase dat zijn spelers de verdediger wel erg makkelijk passeren. Hij kan dan verschillende zaken gaan doen om de doelstelling (het verbeteren van de individuele actie) beter te laten lukken: hij kan de verdediger gaan coachen; de ruimten voor de aanvaller kleiner maken; er meer druk op leggen (binnen 15 seconden scoren!); het doeltje kleiner maken etc. Bij de toepassingsfase (het 4:4 partijtje) merkt hij dat de spelers niet toekomen aan een individuele actie. Hij kan dan het veld groter maken, zodat het makkelijker is om een actie te maken. Desnoods kan hij twee partijtjes van 2 tegen 2 maken waardoor iedereen veel meer ruimte heeft om een actie te kunnen maken.

2.4 Manieren van coachen

Het allerbelangrijkste bij de coaching tijdens wedstrijden en bij trainingen is dat het kind begrijpt wat je bedoelt en wat je ermee wilt. Iemand die zelf hoog gevoetbald heeft en bij de E en F gaat strooien met termen als knippen of de wisselpass doet iets helemaal verkeerd. Want de spelers zullen hem totaal niet begrijpen. Ze doen de oefeningen die hij klaarzet wel keurig, maar weten niet wát ze doen en leren dus niets.

Het is belangrijk dat de woordkeuze ook aansluit op de leefwereld van de speler. Misschien nog wel belangrijker is dat de spelers weten waarom ze die oefeningen moeten doen: het is niet het dribbelen om het dribbelen, het passen om het passen of het schieten om het schieten. Nee, het is dribbelen om naar de goal te gaan, passen om samen met een medespeler een doelpunt te maken, schieten om te scoren! Zo is het ook vrijlopen om met z'n allen een doelpunt te maken en verdedigen om met z'n allen een tegendoelpunt te voorkomen. **ZIN GEVEN** aan de oefeningen, daar gaat het om.

Ook moet er voor gezorgd worden dat de spelers intensief bij het spelletje betrokken worden. Het voetbalprobleem dat de trainer heeft gezien is immers ook het probleem van de speler of het team! Hoe kan de trainer dit doen? Belangrijk is om spelers zelf te laten nadenken (ook bij F en E-pupillen). Vragen stellen, de spelers zelf oplossingen laten verzinnen. Maar ook bijvoorbeeld bij een partij- of positiespel het spel stop leggen, en dan vragen wat er fout ging of wat er beter kon. **Geef aanwijzingen, maar laat de spelers het zelf ontdekken: daar leren ze het meest van!**

Er zijn verschillende manieren om aanwijzingen aan spelers te geven. We onderscheiden twee koppels:

- Collectief / individueel en
- Situatief / begeleidend.

Collectief betekent dat het hele team wordt aangesproken. Iedereen kijkt en denkt mee. Misschien dat de trainer tegen 1 persoon praat, maar ook de rest wordt bij de vraag betrokken. Voorbeeld hiervan: de uitleg voor een oefening of het stilleggen van een partij om tips te geven.

Individueel betekent dat er aanwijzingen tegen 1 persoon worden gegeven. Dat kan zijn dat een speler de bal steeds verkeerd aanneemt, de rest van het team doet het wel goed, dan besteedt de trainer even extra aandacht aan die ene speler.

Situatief: In een voetbalsituatie. Het beste voorbeeld hiervan is tijdens een partij of positie spel, de trainer ziet iets, en roept STOP! BAL VAST! BLIJF STAAN! Aan de hand van de posities van de spelers kan hij dan gaan uitleggen of vragen aan de spelers wat er mis ging en hoe het beter had gekund. Spelers herkennen dan de situatie en zullen de volgende keren op een betere manier handelen.

Begeleidend: Een trainer geeft aanwijzingen tijdens het spel: Pietje loop mee! Speel door Joep! - Maak maar een actie Henkie! etc. **Het nadeel** hiervan is dat de speler wel doet wat hem gevraagd wordt maar hij weet niet altijd waarom hij het moet doen. Toch kan deze manier van coachen op bepaalde momenten de voorkeur hebben boven het situatieve coachen, bijvoorbeeld als het spel niet stilgelegd kan / hoeft te worden. Het is de taak van trainer om de keuze te maken voor welke manier van coachen op welk tijdstip wordt gekozen.

2.5 Algemene aandachtspunten

Zoals beschreven bij de Zeister Visie moet een voetbaltraining bestaan uit het oefenen van voetbaleigen situaties. Dit moet zoveel mogelijk in een training worden herhaald. Voorkom daarom dat de spelers op hun beurt moeten wachten in een rijtje.

Een voorbeeld: vroeger stonden de spelers netjes in een rijtje op hun beurt te wachten om op het doel te schieten. De trainer stond ervoor. De speler speelde de trainer aan, deze legde de bal klaar en de speler knalde op het doel. Speler ging de bal halen en sloot weer achteraan. In tien minuten tijd kon een speler wel 4 keer op doel schieten, afhankelijk van het aantal spelers. De trainer echter had wel 40 keer balcontact. Dit is zonde van kostbare trainingstijd. Probeer een partijspel 4 tegen 4 of 5 tegen 5 op een klein veld met twee grote doelen. Opdracht is zo vaak mogelijk te scoren, op doel schieten als dat kan. Iedere speler zal veel vaker op doel schieten in een wedstrijd-eigen situatie. Want hoe vaak krijg je in een wedstrijd een bal vrij voor de keeper om te schieten? Leren schieten uit alle standen, met links en rechts, met echte verdedigers als tegenstander!

Conditietraining in de vorm van het lopen van rondjes rond het veld is ook niet helemaal voetbaleigen. Lopen met een bal aan je voeten komt al meer in de richting. In een partijvorm of positie spel komen er nog meer voetbalweerstand om de hoek kijken. Voetbal conditie is niet alleen de fysieke gesteldheid van een speler maar ook het op een juiste manier kunnen oplossen van de voetbalsituatie. Korte interval trainen in een toernooitje 1:1 is hier een leuk voorbeeld van.

Koppen is voor spelers in de F en E uit den boze. Bij spelers van deze leeftijd is het hoofd nog niet volgroeid en moet daarom zeker niet extra worden belast met het oefenen van kopballen. In de wedstrijd kan een kopbal voorkomen, maar het veelvuldig herhalen van kop oefeningen kan op deze leeftijd schadelijk zijn. Daarom dus **niet doen!**

Speelsysteem

3.1 Algemeen

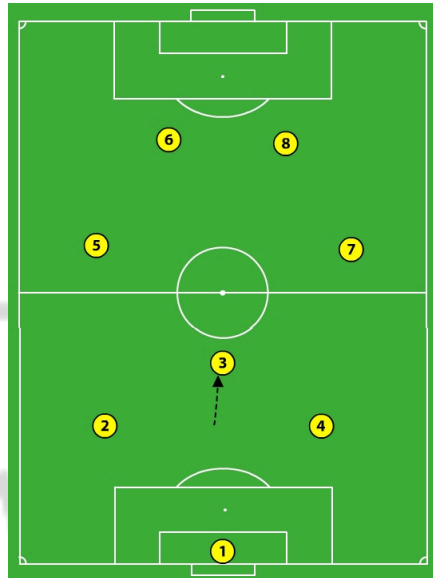
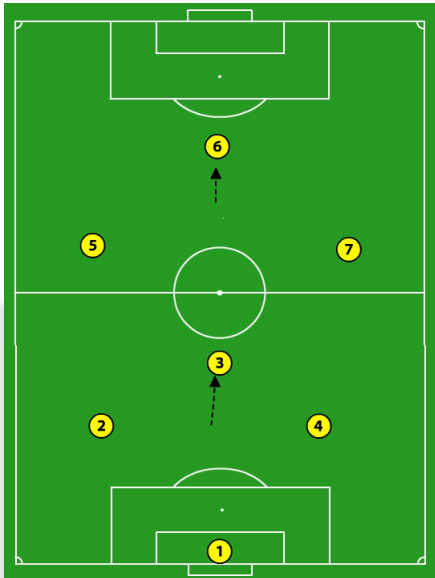
Bij “weerstand aanpassen” is beschreven dat de ruimte mede bepalend is voor de moeilijkheid van het voetballen. Des te groter de ruimte immers, hoe meer tijd een speler heeft dus hoe makkelijker het is om te voetballen. Hoe minder spelers op een veld hoe groter de ruimte is. Het is dus een misverstand dat spelen met 8 tegen 8 makkelijker is dan met 7 tegen 7. Bij een wedstrijd met 7 tegen 7 is er meer ruimte op het veld, waardoor de spelers meer tijd krijgen om de bal onder controle te krijgen en te bedenken wat ze ermee gaan doen. Ook zullen de spelers afzonderlijk meer balcontact hebben bij het spelen van 7 tegen 7.

Het spelen van 7 tegen 7 is een goede voorbereiding op het eigenlijke doel: het spelen van 11 tegen 11. Zoals te lezen bij 3.2 “Opstelling” komt de uitgangsofstelling in een 7:7 systeem veelvuldig terug bij verschillende oefenvormen.

3.2 Opstelling

Het spelen van 7:7 is een vereenvoudiging van het 11:11 systeem. Evenals bij een elftal wordt er ook bij een zevental onderscheid gemaakt tussen de veldbezetting bij *balbezit* en bij *balbezit van de tegenstander*.

De formatie in een zevental is **1:3:3**. Bij balbezit zal de middelste verdediger en de middelste aanvaller doorschuiven waardoor er **twee ruiten** ontstaan. De keeper is een belangrijke factor bij deze opstelling en moet dan ook niet de hele wedstrijd tussen de palen blijven wachten tot er een aanval komt. De keeper leert zo mee te voetballen en de wedstrijd uit zijn achterste positie te ‘lezen’. Bij deze formatie wordt ook voorkomen dat de zogenaamde laatste man (vaak degene met de beste pass) een groot deel van de wedstrijd nutteloos achterin blijft hangen en wacht op een enkele doorgeschoten bal. De kwaliteiten van deze speler worden doordat hij doorschuift naar een centrale positie in deze formatie veel beter benut. Bij balbezit van de tegenstander zal de keeper meer zijn doel moeten verdedigen en dus terug moeten zakken naar het doel. De voorste speler en de centrale speler zakken dan ook terug naar hun uitgangspositie. Hierdoor komt er minder ruimte tussen de spelers wat het voetballen voor de tegenstander met bal dus weer moeilijker gemaakt. Als er om een bepaalde reden wordt gekozen om toch **8:8** te spelen zorg er dan voor dat er niet een speler als laatste man wordt neergezet maar gebruik deze extra speler als extra aanvaller naast de meest vooruit geschoven speler. Ook kan deze extra speler gebruikt worden als laatste man maar dan moet hij bij balbezit doorschuiven naar het middenveld en niet achterin blijven hangen. Dit alles ter voorbereiding op een 11:11 systeem.



1. Wat wil V.v. Strijen met dit pupillenopleidingsplan?

4.1 Algemeen

Wat in het onderdeel “Wat is de Zeister visie” en andere onderdelen al is gezegd, is dat de trainer rekening moet houden met de groep. Je moet weten wat jouw spelers moeten kunnen maar ook wat ze niet hoeven te kunnen op hun leeftijd. Het is natuurlijk leuk als een aantal spelers meer kan dan “gemiddeld”, maar het is minstens zo belangrijk om degene die het nog niet kunnen ook zover te krijgen.

Het technisch management van V.v.Strijen gaat in samenwerking met de selectietrainers van de F- en E-jeugd een aantal “eindtermen” benoemen die voor alle pupillenspelers van V.v. Strijen van toepassing zijn. Dus alle spelers (van het hoogste tot het laagste team in een leeftijdsklasse) krijgen gedurende het seizoen een aantal regelmatig terugkerende trainingsvormen. Deze trainingen zijn gericht op het behalen van de te definiëren eindtermen en zullen daarom als een rode draad door het seizoen heen lopen. Op deze manier zullen aan het eind van een seizoen alle spelers van een bepaalde leeftijdscategorie dezelfde vaardigheden onder de knie hebben en bekend zijn met dezelfde soort oefenvormen. Hierdoor zal een overstap naar een hogere leeftijdscategorie eenvoudiger te nemen zijn.

In het hoofdstuk met voorbeeld oefenvormen worden een aantal trainingsvormen beschreven. Deze trainingsvormen worden gekozen om de eindtermen zo goed als mogelijk te behalen. De trainingsvormen zijn niet dwingend maar dienen slechts als voorbeeld. Iedere trainer is natuurlijk vrij om zijn eigen invulling te geven aan het behalen van de eindtermen door de spelers. Echter het daadwerkelijk behalen van de eindtermen, dus het kunnen uitvoeren van de in de eindtermen gedefinieerde voetbalvaardigheden door alle spelers, is wel een dwingende taak voor de trainer.

4.2 Eindtermen E- en F-jeugd

	<i>Beginnende F-speler</i>
C Overwinnen van 'balangst'	
C Baas worden over de bal	5
C Bal aannemen	5
C Trappen met binnenkant voet	5
C Aannemen en meenemen van de bal	5
C Dribbelen/Drijven	5
C Ingooien	5
C Gericht trappen met binnenkant voet	5
C Wreeftrap	5
C Schijnbeweging	5
C Kapbeweging	5
C Ontwikkelen van 'verkeerde been'	5
C Voetbaltaken kennen in een wedstrijd	5
C Verbeteren trappen binnenkant/wreef	5
C Eenvoudig positiespel (3:1, 4:1)	5
C Verbeteren dribbelen/drijven	5
C Schijnbeweging verbeteren (duel 1:1)	5
C Balaanname verbeteren (borst, dijbeen)	5
C Verbeteren traptechniek (effect, voorzet, grotere afstand)	<i>Overgang naar D-klasse</i>

De bovengenoemde eindtermen moeten worden beschouwd als het te behalen einddoel van de jeugdopleiding bij V.v. Strijen (F en E-pupillen). De laatstgenoemde eindtermen zullen pas dan gehaald kunnen worden als de voorgaande eindtermen behaald zijn. De opbouw van de verschillende voetbaltechnische vaardigheden is dan ook goed te zien in de lijst met eindtermen.

Bij beginnende voetballertjes zijn vooral de eerstgenoemde eindtermen van toepassing en deze kunnen als te behalen doelstelling voor een training worden gebruikt (zie 2.2 "Hoe bouw je een training op"). Hoe verder de ontwikkeling van een speler is hoe dichter deze de laatste eindtermen nadert.

Vanzelfsprekend zijn de genoemde eindtermen een doel op zich. Zeker niet iedere speler die van de E- naar de D-klasse overgaat, zal alles onder de knie hebben. Wel is het zaak de spelers een juiste opbouw in de ontwikkeling van de individuele voetbaltechnische vaardigheden aan te bieden. Bijvoorbeeld: Vóór begonnen wordt met eenvoudige positiespelen is het zaak dat de balaanname en passing van ieder speler zo ontwikkeld is dat de training op positiespel ook zijn nut heeft.

Beginnen bij de basis en uitbouwen naar de top.

5. Voorbeeld-oefenvormen

5.1 Algemeen

Een aantal algemene uitgangspunten bij het geven van een training vergroot het plezier van de spelertjes en maakt de organiseren tijdens de training gemakkelijker.

- S Zorg vooraf voor voldoende materiaal zoals ballen, hoedjes en pylonen. Vergeet ook de hesjes niet.
- S Probeer de partijen in te delen op gelijke sterkte. Maar niet altijd dezelfde spelers bij elkaar.
- S Maak bij een partijspelletje de doeltjes niet te klein. Maak de doeltjes eerder te groot, het is altijd leuk om te scoren. Een trainingspartij kan beter eindigen met 8-8 dan met een 1-1 uitslag. Voetbal gaat immers om het scoren van doelpunten.
- S Baken het speelveld goed af. Handhaaf de regels. Uit is uit! Achter is achter!
- S Zorg ervoor dat tussen de eerste en de volgende oefeningen het veld niet helemaal anders moet worden ingericht. Ten eerste gaat de trainingstijd verloren en ten tweede krijgen de spelers tijd om zich te gaan vervelen. Bouw de training zodanig op dat door het verzetten van een paar pylonen of doeltjes verder kan worden gegaan met de volgende oefening.
- S Probeer de training eens samen te doen met een ander team. Met 16 spelers en twee trainers kunnen er meer oefeningen, beter worden gedaan dan met 8 spelers.

Houdt de ontwikkeling van de groep en van de spelers individueel goed in het oog. Als de groep voldoet aan een gestelde eindterm kan worden overgegaan naar het oefenen van een volgende eindterm. Zo blijft het trainen een uitdaging en houdt het de motivatie van de spelers om optimaal aan de trainingen deel te nemen.

5.2 Oefenvormen per eindterm

Omdat de oefenvormen voor het behalen van de benoemde eindtermen nooit volledig zijn en voortdurend kunnen worden aangevuld, zijn deze gebundeld in een bijlage behorende bij dit pupillenopleidingsplan.