

## **Opleidings- en coachingsdoelstellingen JO13-Pupillen**

=====

### **Doel en aandachtspunten training:**

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (globale teamfunctie verdedigen) en balbezit (globale teamfuncties opbouwen en aanvallen):

- spelbedoeling en algemene uitgangspunten in de verschillende linies duidelijk maken;
- bij balbezit tegenpartij: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren;
- bij balbezit: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren;

De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door een nieuwe veranderde coördinatie: grotere ruimte, grotere afstanden, meer spelers, meer en complexere opties, nieuwe spelregels en andere taakverdeling. Hier zal dan ook met namen het accent liggen op de ontwikkeling van het inzicht: eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de drie teamfuncties leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie kunnen functioneren. Wanneer aan dit aspect onvoldoende aandacht wordt besteed, zal dit negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch / fysiek vlak van de spelers en de onderlinge communicatie.

### **Leeftijdskenmerken**

#### **Concentratie:**

In vergelijking met de jongere voetballertjes breekt voor de JO13-pupillen een nieuwe periode aan. De spelers zijn goed gebouwd, hebben al een goede coördinatie en kunnen al veel meer concentratie opbrengen.

De bewegingsdrang is in het algemeen nog vrij groot en ook dat moet nog steeds als een positief element worden gezien; zonder die drang zou het opdoen van een veelzijdige voetbalervaring minder aan de orde zijn.

#### **Motivatie**

De JO13-pupil kan zich al aan bepaalde groepsregels houden. Ze kennen hun plaats in de groep razend snel. Ook zijn JO13-pupillen nog erg leergierig en willen vaak het hoogste bereiken. Er is veel prestatievergelijking. Bepaalde oefenvormen of spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien het nut ervan in. Kortom, er is hier sprake van een ideaal leerklimaat.

#### **Inzicht en aandacht**

De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Ze zijn prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun krachten nog slecht kunnen verdelen. Dat je de wedstrijd niet alleen kunt winnen is de JO13-pupil

overduidelijk. Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar en kunnen al beter luisteren dan hun jongere collega's.

## **Trainingstof**

### **Aandachts-/uitgangspunten**

- oefenstof relateren aan de wedstrijd ;
- bepaling doel van de training en keuze voor de juiste basisvorm;
- techniek vanuit wedstrijdssituatie ontwikkelen;
- inzicht in teamorganisatie ontwikkelen (eerst accent op het voorkomen van doelpunten en het veroveren van de bal en vervolgens het opbouwen, aanvallen en scoren) ;
- de bedoelingen van de oefening / spelbedoeling duidelijk (zichtbaar / herkenbaar) maken;
- het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken) en het gebruiken of aanpassen van de spelregels;
- let op balaanname, verwerking en voortzetting;

## **Inhoud**

- werken met aangepaste weerstand;
- direct spel;
- breedte / diepte in het spel (onderlinge afstanden) ;
- spelhervattingen (bv. vrije trappen, ingooien, corners);
- schijn- en passeerbewegingen;
- verdedigende technieken;
- taakaanduidingen posities, positiespel (met en zonder bal);
- conditietrainingen: loop- en springscholing;
- traptechniek verder ontwikkelen;

## **Tips begeleiding / training**

- geef voor de training aan wat je wilt gaan doen, dat motiveert de spelers, dan weten ze waarover het gaat ;
- doe de spelvorm met een aantal spelers voor, terwijl je het uitlegt; ze begrijpen het best door de oefenvorm te zien;
- houdt de uitleg kort en bondig;
- zet zoveel als mogelijk is van tevoren klaar, zodat geen kostbare voetbaltijd en concentratie verloren gaat;
- als je merkt dat de concentratie verslapt, varieer dan;
- doe een groot beroep op het samenspel, ze zijn er rijp voor;