

Opleidings- en coachingsdoelstellingen JO11-Pupillen

=====

Doel en aandachtspunten training:

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten binnen de zogenaamde "basisvormen":

- spelbedoeling en algemene uitgangspunten duidelijk maken;
- ontwikkelen technische vaardigheid;
- leren spelen binnen een organisatievorm (zowel voor als achter, dit rouleren);

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van individuele technische vaardigheden. Dit, binnen en middels vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen, 4 tegen 4 en 7 tegen 7). De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheid en de algehele lichaamscoördinatie.

Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel nog wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wat wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden aan het niveau van de spelers..

Leeftijdskenmerken

Inzicht

JO11-pupillen begrijpen het voetbalspel al wat beter dan JO9-pupillen, maar zijn absoluut nog niet in staat de voetbalbedoelingen als team na te streven. Vooral jonge JO11-pupillen spelen nog erg voor zichzelf, weten nog niet goed wat vrijlopen is, dus laat staan dat ze goed kunnen samenspelen. Heel belangrijk is dat je als jeugdtrainer of -begeleider accepteert dat dit zo is en geduld opbrengt om samen te moeten voetballen. Hun gedrag is vaak erg spontaan en zo voetballen ze ook. Ze overzien de complexe speelsituatie slecht en doen wat hun spontaniteit hen ingeeft. Balverlies wisselt zich snel af met balverovering. Enerzijds komt dit door een beperkte balvaardigheid, anderzijds door het beperkte inzicht in het spel. Op de trainingen zal op de balvaardigheden veel getraind moeten worden, het inzicht door veel kleine partijtjes.

Concentratie:

De spelers op deze leeftijd hebben nog maar een beperkte concentratie. De aandacht is zo weg, ze zijn zeer snel afgeleid. Dit moet niet als negatief gezien worden. Het is juist belangrijk dat ze open voor alle invloeden. Hierdoor leren ze de wereld kennen en ontwikkelen ze zich veelzijdig. Luisteren is dan ook een grote opgave voor ze. Ze leren veel meer door te doen en te kijken dan te luisteren. Stilstaan is nog een groot probleem voor ze.

JO11-pupillen zijn erg beweeglijk en zijn constant bezig met lijf en leden. Ook dit is heel positief, zo doen ze net als de F-pupillen veel bewegingsdrang op en leren de mogelijkheden van hun eigen lijf kennen. De coördinatie is al wat beter dan bij de

JO9-pupillen het geval is. Dit zie je aan het trappen van de bal en het meenemen ervan. Bij een groot aantal zie je al functionele passeerbewegingen ontstaan. Laat ze dit ten volle uitproberen, ook al zou zo'n speler beter over moeten spelen volgens de voetbalwetten. Dus: veel laten spelen!

Motivatie

JO11-pupillen zijn ten opzichte van elkaar al een stuk socialer. Ze hebben al gevoel voor een opdracht. Voor hen wordt geldingsdrang en individuele prestatie al belangrijk, ze willen laten zien wat ze kunnen..

Trainingstof

Aandachts-/uitgangspunten

- spelers leren door hen veel aan de bal te laten;
- ideale leeftijd voor het aanleren van nieuwe bewegingen: veel trainen op technische vaardigheden;
- vervolgens trainen op veldbezetting en teamorganisatie (voor, achter, links, rechts: laten rouleren);
- oefeningen uitvoeren in vereenvoudigde wedstrijd situaties: veel spel- en basisvormen ;
- inspelen op belevingswereld van de E-pupil en zingeving oefeningen en regels duidelijk maken ;

Inhoud

- afhankelijk van niveau geen of geringe weerstand invoeren;
- basistechnieken en trapt technieken;
- 1-1 duels en 1-2 combinaties;
- lummelen met accent op nauwkeurige passing en balverwerking;
- veldbezetting: bij balbezit vrijlopen, bij balverlies tegenpartij dekken en bal veroveren (voor, achter, links, rechts) ;
- geen conditietraining

Tips begeleiding / training

- als je iets wil uitleggen, doe het dan meteen voor. Zet de spelers van tevoren daar waar je ze wilt hebben en houd de uitleg kort;
- ga niet te lang met de stof door, maar zorg voor voldoende variatie;
- benadruk het spel en niet de wedstrijd of onderlinge strijd. Bij lang niet elke JO11-pupil gaat het al om de punten maar om de beleving. Het willen of moeten winnen staat vaak een ontwikkeling van het spel in de weg ;
- houdt rekening met het taalgebruik van het kind. Gebruik geen moeilijke woorden als knijpen, kort, in de rug, positie houden, vrije ruimte etc;
- Bij de JO9 en JO11 pupillen worden trainingen gegeven door middel van het circuitmodel.
Natuurlijk zijn er ook andere vormen van training geven maar de KNVB

staat achter het circuitmodel omdat er leuke resultaten mee worden gehaald en iedereen bezig is met voetbal;

EXTRA INFORMATIE:

JO11-pupillen

Leeftijdskenmerken

- De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen dingen vanwege het plezier van-het-doen. De kinderen moeten de kans krijgen allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend te oefenen. Zo'n aanpak resulteert in een steeds groter wordende vaardigheid.
Laat ze veel voetballen!
- Ze hebben een drang tot nabootsen. Iedere nieuwe beweging komt gedeeltelijk tot stand op grond van nabootsing. Voorbeelden zijn daarom van groot belang. Geef als trainer, indien mogelijk, goede voorbeelden.
Goed voorbeeld doet goed volgen!
- Ze hebben een groot uithoudingsvermogen. Dit betekent dat de kinderen veel kunnen voetballen. Ze moeten zo veel mogelijk beurten krijgen. Leren is herhalen. Daarnaast hebben ze een aanzienlijke hoeveelheid inspanning nodig om zich helemaal uit te kunnen leven. Tijdig rustmomenten plannen is echter wel noodzakelijk.
Doen, doen, doen!
- De kinderen kunnen al benoemen wat ze wel en wat ze niet leuk vinden. Dit kan een trainer informatie verschaffen over de voetbalbeleving van de kinderen. Belangrijk is hen te vragen waarom ze iets leuk of minder leuk vinden.
Een luisterend oor is van groot belang!
- Ze zijn doelgericht. Dit betekent dat in voetbalvormen het scoren een belangrijke invloed uitoefent op het voetbalgedrag van de kinderen. Het is belangrijk aan te geven hoe kan worden gescoord en hoe punten worden gehaald.
Het gaat om scoren en het voorkomen van scoren!
- Er is meer bereidheid tot samenwerken, met oog op het bereiken van een doel, dan op jongere leeftijd. Het mogelijk gunstige resultaat van een tikkie-breed, naar een speler die er beter voor staat, wordt langzamerhand onderkend.
Het inzicht in voetballen ontwikkelt zich! Ontwikkelen van technische vaardigheid blijft prioriteit!



Analyse van het voetballen van JO11-pupillen

Het voetballen van JO11-pupillen (9/10 jaar) kenmerkt zich door:

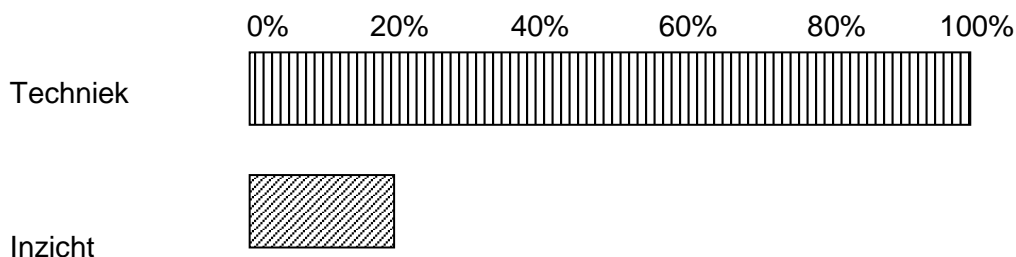
- de technische vaardigheid wordt steeds groter;
- ze zijn in staat de bal over grotere afstanden te verplaatsen;
- ze krijgen steeds meer oog voor hun medespelers;
- het aantal mogelijkheden dat men ziet om tot een aanval/kans/doelpunt te komen wordt steeds groter;
- ze krijgen een steeds beter idee van de rol die ze (willen) vervullen binnen het team;
- datgene wat ze doen gebeurt veel bewuster;
- de beschikbare ruimte wordt beter benut.

Doelstellingen voor JO11-pupillen - datgene wat geleerd moet worden

- Verder ontwikkelen van de techniek door middel van het spelen van basisvormen (1).
 - Passen binnenkant voet
 - Annemen
 - Dribbelen/drijven/passeren
 - Wreeftrap
 - Bal afschermen
 - Koppen
 - Sliding
 - Bloktackle
- Het ontwikkelen van het inzicht in en het herkennen van de spelbedoelingen (2).
- Het ontwikkelen van het inzicht in de algemene uitgangspunten (3) binnen de basisvormen.
- Leren spelen binnen een organisatievorm (4).

() toelichting op de volgende bladzijde.

Indicatie coachingsaccenten:



Toelichting doelstelling:

Aan de twee laatstgenoemde doelstellingen dient aandacht te worden besteed omdat deze voorwaarde zijn om de techniek verder te ontwikkelen. Bij spelers/speelsters op deze leeftijd betekent dit dat op hoofdlijnen aangegeven moet worden wat de spelbedoelingen zijn als men (zelf of een medespeler) balbezit heeft of als de tegenpartij balbezit heeft. Datzelfde geldt voor de algemene uitgangspunten en de organisatievorm bij balbezit en bij balbezit van de tegenpartij. **Hoofddoel blijft echter het verder ontwikkelen van de individuele techniek.**

Toelichting termen:

(1) - Basisvormen

Dit zijn voetbalvormen die ontleend zijn aan echte wedstrijdsituaties. Situaties waarin die elementen die voetballen voetballen maken in meer of mindere mate voorkomen. Omdat het in deze fase gaat om kinderen die nog niet zo lang voetballen is het zaak het voetballen zodanig te vereenvoudigen dat trainingsvormen aan de volgende eisen voldoet:

- Het voetballen in die vorm moet **lopen!** Ze moeten de vorm en de bijbehorende organisatie begrijpen!
- Het voetballen in die vorm moet **lukken!** Ze moeten het kunnen uitvoeren! Het mag niet te gemakkelijk of te moeilijk zijn!
- Het moet **leren!** Ze moeten er beter van kunnen worden!
- Het moet **leven!** Het moet voetballen zijn want daar komen ze voor!

Anders gesteld zou je ook kunnen stellen dat voetbaltraining/voetbalvormen aan de volgende eisen moet voldoen:

- Voetbalvormen (met bal, medespeler(s), tegenstander(s), afgebakend veld, spelregels en mogelijkheid om te scoren).
- Vereenvoudigde op de leeftijd en vaardigheid van de groep aangepaste vormen.
- Veel herhalingen van de aan te leren vaardigheid.
- Juiste coaching (aangepast op de leeftijd en vaardigheid van de groep).

(2) - Spelbedoelingen

Elk spel heeft een doel. Bij voetbal is het de bedoeling (via samenspel) de bal in het doel van de tegenpartij te schieten, terwijl de tegenpartij dit probeert te voorkomen. Dit basisidee dient altijd in een voetbalvorm te herkennen te zijn. Het ene team/de ene speler probeert te scoren en het andere team/de andere speler probeert dit te voorkomen. Het scoren kan daarbij op zeer verschillende manieren.

Om het voetballen leerbaar te maken voor kinderen (te vereenvoudigen) kunnen de spelbedoelingen (scoren en voorkomen van scoren) nog beter/duidelijker omschreven worden:

- Balbezit eigen team:
 - Opbouwen
 - Aanvallen
 - Scoren
- Balbezit tegenpartij:
 - Storen
 - Vastzetten/Afjagen/Bal afpakken
 - Doelpunten voorkomen

(3) - Algemene uitgangspunten

Op het moment dat het eigen team balbezit heeft of de tegenpartij balbezit heeft worden er spelbedoelingen nagestreefd (Zie (2) – Spelbedoelingen). Om die spelbedoelingen te kunnen realiseren kan voor JO11-pupillen een aantal algemene (voor iedereen geldende) uitgangspunten geformuleerd worden:

- Bij balbezit eigen team (“wij hebben de bal”):
 - Speelruimte voor eigen team zo groot mogelijk maken:
 - In breedte van het veld.
 - In diepte (lengte van het veld).
 - “ver uit elkaar gaan”
 - “spitsen zo ver mogelijk naar voren”
 - “jongens die aan de zijkant spelen zo ver mogelijk naar de zijlijn”
 - “verdeel je goed over het veld”
 - Onnodig balverlies moet voorkomen worden.
 - “dicht bij je eigen doel mag je de bal niet kwijtraken”
 - Veldbezetting (posities spelers t.o.v. elkaar) zo optimaal mogelijk houden.
 - “speel ver uit elkaar”
 - “loop elkaar niet in de weg”
 - “niet dicht bij elkaar staan”

- Bij balbezit van de tegenpartij (“zij hebben de bal”):
 - Speelruimte voor tegenpartij zo klein mogelijk maken.
 - “dicht bij elkaar spelen”
 - “elkaar helpen”
 - Druk op de balbezittende tegenstander houden.
 - “de speler die de bal heeft moet aangevallen worden”
 - “de speler met de bal moet ver van het doel gehouden worden”
 - Kennis maken met verschillende vormen van dekken.
 - “tussen doel en tegenstander staan”
 - “de weg naar het doel afsluiten”
 - “in de buurt van de bal mag niemand vrij staan”
 - “probeer elkaar te helpen”
 - “allemaal iets naar de tegenstander met bal komen”
 - Zo lang mogelijk nuttig blijven.
 - “blijf helpen tot wij de bal hebben”

(4) - Organisatievorm

Hiermee wordt bedoeld op welke wijze spelers/speelsters in een bepaalde voetbalvorm georganiseerd zijn. Met andere woorden: Hoe zijn de spelers/speelsters over het veld verdeeld? Woorden met min of meer dezelfde betekenis zijn: teamorganisatie, veldbezetting, basisformatie.