

Opleidings- en coachingsdoelstellingen JO9-Pupillen

=====

Doel en aandachtspunten training:

Het leren beheersen van de bal en het herkennen van de spelbedoelingen:

- ontwikkelen balgevoel;
- spelbedoeling duidelijk maken binnen de belevingswereld van het kind;

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van het balgevoel, de baas worden over de bal. Het is daarom belangrijk om tijdens de training elke speler van een eigen bal te voorzien, zodat ze veel balaanrakingen hebben. Daarnaast is het van belang in te spelen op de beleving van het kind. Hoe leuker het kind de sport en het spel vindt, hoe beter men met een bal leert om te gaan. Voetbal moet een blijvende hobby van het kind worden. Bij 2e jaars JO9-pupillen waar de genoemde doelstellingen zijn bereikt, kan al langzamerhand een start gemaakt worden met de trainingsaccenten die bij de JO11-pupillen gehanteerd worden..

Leeftijdskenmerken

Inzicht

JO9-pupillen zien het voetballen als een spel. Ze hebben veel plezier, zijn speels en spontaan en beseffen de bedoelingen van het voetbalspel nog maar nauwelijks. Hij / zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen. Pas als zij al wat langer op de club zijn, worden de eerste vormen van samenspel zichtbaar. Niettemin blijft dit beperkt en moet juist in deze leeftijdscategorie de nadruk liggen bij het stimuleren van individuele acties.

Concentratie:

Het is moeilijk om deze pupillen bezig te houden, omdat ze zich op hun leeftijd nog moeilijk kunnen concentreren. Even luisteren is moeilijk. De aandacht is zo weg, ze zijn snel afgeleid. Dit moet niet als negatief gezien worden. Ze staan juist open voor alle invloeden, ze leren de wereld kennen en kunnen zich goed ontwikkelen. Stilstaan is net zo'n probleem. Ze zijn constant bezig met hun lichaam. Ook dit is heel positief, ze doen namelijk veel bewegingservaring op en leren de mogelijkheden van hun lichaam kennen. Door gebrek aan bewegingservaring, zijn de bewegingen echter slecht gecoördineerd en overmatig. Een bal aannemen kost veel beweging en tijd.

Motivatie

JO9-pupillen hebben nog geen wedijver met elkaar. Een wedstrijd nederlaag wordt snel vergeten. Ze zijn speels en zien het spel als een avontuur. Belangrijk is dat de JO9-pupil zijn fantasie in het spelletje kwijt kan.

Trainingstof

Aandachts-/uitgangspunten

- spelenderwijs met bal leren voetballen ;
- inspelen op de fantasiewereld van het kind met veel afwisseling in de training en veel herhalingen van de leerstof;
- voor iedereen is een bal beschikbaar;
- ruime ervaring op laten doen met het beheersen van de bal, vooral individueel veel balcontacten;
- de tijd optimaal benutten: geen lange wachtrijen (bv. bij afronden); groep indien nodig splitsen in 2 of meer subgroepjes;
- rekening houden met de specifieke leeftijdskenmerken van een JO9-pupil, zoals weinig concentratievermogen en individuele gerichtheid;

Inhoud

- alle oefeningen zonder weerstand;
- dribbelen, drijven, stoppen, aannemen;
- jongleren, passen, mikken, schieten;
- diverse combinatie- en afrondingsvormen (bv. dribbelen en passen/schieten) ;
- veel scoringselementen (bv. poortjes mikken);
- veel kleine partijtjes (4-4): spelers krijgen meer ruimte om te voetballen dan bij grote partijtjes (minder weerstand), waardoor zij de bal beter leren beheersen en hun technische vaardigheden goed kunnen ontwikkelen;
- doelen zonder keepers;
- accent ligt eerder op het stimuleren van acties dan op overspelen ;
- bij balbezit: scoren, bij balverlies: doelpunten voorkomen;
- 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. Het gaat hen niet om de punten, maar om de beleving. Bewaar het speelse in ze, zodat ze niet gehinderd worden om te presteren. Het prestatie-element komt vanzelf, wanneer ze zich met anderen willen gaan meten;
- houdt rekening met het taalgebruik Gebruik geen moeilijke woorden als aanbieden, vrije ruimte, diep gaan of positie, etc Probeer hun taal te spreken: houd de bal goed bij je, zorg dat je hem niet kwijt raakt, probeer de bal af te pakken, etc

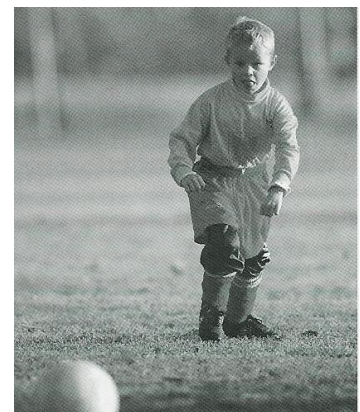
Bij de JO9 en JO11 pupillen worden trainingen gegeven door middel van het circuitmodel.

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;

JO9-pupillen

Leeftijdskenmerken

- De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier-van-het-doen. Anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde. Spelen is het doel. De doelstelling van de trainer is anders. Voor hem is spelen een middel om tot ontwikkeling te komen.
- De kinderen hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een (goed) voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien.
Praat niet te veel. Doe voor/laat voordoen en laat ze nadoen!
- De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in een relatief kort tijdbestek. Laat ze veel oefenen, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast. **Geef veel beurten!**
- De kinderen zijn snel afgeleid. Het voorbeeld van de luchtballon die over vaart is exemplarisch. De bal is dan voor even helemaal niet interessant meer. Het enige dat de trainer kan doen, is erbij gaan liggen en meegenieten met de kinderen. Een redmiddel is om de link te leggen tussen de vorm van de ballon en een voetbal, in de hoop dat de kinderen snel de draad weer willen oppakken. **Gun ze die tijd! Tegenhouden heeft geen zin!**
- De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit. Hun zogenoemde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten.
Verveel ze niet door te lang met hetzelfde bezig te willen zijn!
- De kinderen zijn gericht op zichzelf. De jongste JO9-pupillen zijn hun kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en hebben het nog in zich om alles op zichzelf te betrekken. Dit egocentrisme ('ik en de bal', 'ik en de wereld', etc.) is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
Laat ze individu zijn! Ze zijn zelf het belangrijkste!
- De kinderen hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Op het eerste gezicht lijken ze wel samen te spelen cq. samen te werken, maar de schijn bedriegt. Wanneer – over een langere periode – hun speldrang nauwkeuriger wordt bekeken, dan wordt duidelijk dat ze naast elkaar tegelijkertijd, onafhankelijk van elkaar, dezelfde dingen doen.
Ze moeten eerst zelf de bal leren beheersen en daarna moeten ze samen de bal en de voetbalsituatie leren beheersen!
- De kinderen zijn nog niet in staat om aanwijzingen, gericht 'op hun lijf', om te zetten in daden. Tips, zoals 'standbeen naast de bal', 'opendraaien na een balaanname' snijden geen hout en moeten dan ook voorlopig worden vermeden.
Voordoen en/of spreken in hun taal werkt beter!
- Wanneer één bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om het kleinoed. En eenmaal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bal bij je te houden. Het motto is: 'Ik en de bal'. De eerstgenoemde kenmerken komen hierin tot uiting.



Analyse het voetballen van JO9-pupillen

Het voetballen van beginnende JO9-pupillen (5/6 jaar) kenmerkt zich door:

- ballen die van de voet springen bij het dribbelen;
- nagenoeg geen samenspel (met uitzondering van toevallig bij een medespeler terecht komende ballen);
- kluitjesvoetbal;
- ballen die bij het passen/schieten alle kanten op vliegen behalve de goede;
- passes en schoten die veelal laag blijven;
- het snel verliezen van de bal aan een directe tegenstander.

Het voetballen van gevorderde JO9-pupillen (7/8 jaar) kenmerkt zich door:

- de bal springt bij het dribbelen minder vaak en minder ver van de voet;
- begin van bewust samenspel;
- het kluitje waarin gevoetbald wordt is minder groot/een aantal spelers onttrekt zich aan het kluitje;
- het passen en schieten wordt iets nauwkeuriger;
- passes en schoten blijven meestal nog laag;
- de bal kan t.o.v. een directe tegenstander beter/langer in bezit gehouden worden.

Doelstellingen voor JO9-pupillen - datgene wat geleerd moet worden

- Beginnende JO9-pupillen - 5/6 jaar
 - Leren beheersen van de bal.
 - Passen binnenkant voet
 - Annemen
 - Dribbelen/drijven/passeren
 - Wreeftrap
- Gevorderde JO9-pupillen - 7/8 jaar
 - Leren beheersen van de bal en het leren spelen van basisvormen (1).
 - Passen binnenkant voet
 - Annemen
 - Dribbelen/drijven/passeren
 - Wreeftrap

() toelichting op de volgende bladzijde.

Indicatie coachingsaccenten:



Toelichting doelstelling:

Beginnende JO9-pupillen kunnen (nog) níet voetballen! Zolang een speler/speelster niet in staat is de bal enigszins te controleren en er datgene mee kan doen wat hij zou willen/moeten doen zou je kunnen stellen dat hij/ zij nog niet aan het voetballen is. In die fase heeft het geen zin andere zaken die betrekking hebben op de uitvoering van het voetballen te benoemen. Het leren beheersen van de bal kan dus gezien worden als het fundament voor het leren voetballen. Eerst de bal enigszins leren beheersen en dan leren voetballen!

Gevorderde JO9-pupillen beheersen de bal al veel beter dan beginnende JO9-pupillen. Zij zijn er dan ook al aan toe om naast het nog beter leren beheersen van de bal ook te leren hoe de basisvormen gespeeld worden. Dit als voorbereiding voor de doelstelling zoals die bij de E-pupillen beschreven is. Voor de duidelijkheid: de coaching richt zich op de verdere ontwikkeling van de technische vaardigheid.

Toelichting termen:

(1) – Basisvormen

Dit zijn voetbalvormen die ontleend zijn aan echte wedstrijdssituaties. 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).