



Pupillen voetbal; speciaal gericht op D-pupillen.

10 – 12 jarigen; D – pupillen

Deze spelers zijn meer geneigd zich te meten met anderen.

Ze kunnen het aan om in teamverband een doel na te streven.

Ze beheersen de eigen bewegingen en zijn bewust bezig hun eigen prestatie op te vijzelen.

D – pupillen spelen 11 tegen 11.

De basis van het leren van technische vaardigheden is achter de rug, het gaat nu vooral om het ontwikkelen van het inzicht in het spel.

In de wedstrijd moeten ze leren omgaan met de grootte van het speelveld, de spelregels (buitenspel), het spelen in een opstelling bijv (4-3-3) en vooral de belangrijkste principes bij balbezit en balbezit tegenpartij.

Leeftijd	10 – 12 jaar
Doelstellingen (globaal)	leren (instructie) door het spelen van kleine partijtjes en basisvormen
	vooral technische vaardigheden ontwikkelen binnen context van de voetbalbasisvormen
	steeds technische vaardigheid koppelen aan inzicht in het spel en spelcommunicatie (TIC)
	Accent; Technische rijping / ontwikkeling

T.I.C. = Techniek-Inzicht-Communicatie

T.I.C. = is gebaseerd op waarnemen.

De **ANALYSE** VAN VOETBALLEN

3 HOOFDMOMENTEN

- ◆ BALBEZIT
- ◆ BALBEZIT TEGENPARTIJ
- ◆ WISSELING VAN BALBEZIT

SPELBEDOELINGEN TAKEN /FUNCTIES

BESCHREVEN IN TIJD EN RUIMTE, EISEN t.a.v. **T.I.C.**

Techniek

Inzicht

Communicatie

TIC wat is dit? Hieronder een uitleg wat TIC is.

We zeggen ook wel; “Voetballen, je moet er een TIC voor hebben!”.
Deze elementen waaruit een spel is opgebouwd zijn;

Techniek;

De vaardigheid die nodig is om het spel te kunnen spelen.
Hoe klein de kinderen ook zijn, hoe laag het niveau van spelen ook is, de spelers bezitten per definitie een bepaalde mate van technische vaardigheid.

Inzicht;

Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden, of juist niet, en is vooral afhankelijk van ervaring en spelintelligentie.

Communicatie;

Tijdens het spel wordt gecommuniceerd met alle weerstanden, die bij het spel betrokken zijn; Natuurlijk medespeelers en tegenstanders (verbaal en non-verbaal), maar ook met de bal (snelheid / gewicht / hard-zacht opgepompt ect.), terrein (vlak / hobbelig / nat-droog), publiek (opjatten / aanmoedigen), scheidsrechter grensrechters, de coach ect.

TIC omvat alle middelen om het spel te spelen en die het spel beïnvloeden.

Een extra complicerende en beïnvloedende factor is bovendien de continue verandering, de beweging van alle spelingsrediënten.

Alles verandert bij voortdurende, wat steeds opnieuw om nieuwe oriëntaties en beslissingen vraagt. Waarnemen is hierin het sleutelwoord.

Dit zal ook steeds het uitgangspunt zijn.

Zoals gezegd; “*Voetballen je moet er een TIC voor hebben!*”

Des te groter de TIC, des te groter het voetbalvermogen.

Spelers die beter willen worden, moeten hun **voetbal-tic** dus zien te vergroten.

Voor het ene spel geldt, dat techniek bepalend is en zelf een weerstand kan worden om de andere elementen te kunnen ontwikkelen.

Bijvoorbeeld; voor kinderen die gaan hockeyen is veelal de technische vaardigheid de beperkende factor om het spel naar zijn bedoelingen te kunnen spelen.

Voor een ander spel kunnen juist inzicht en communicatie de beperkende factor zijn.

Op hoe hoger niveau het spel wordt gespeeld, des te meer zullen in een spel winst en verlies door inzicht en communicatie worden bepaald; het gaat dan om het functioneren van het team (teambuilding).

Veel mensen die voetballen, spelen.

Zij vermaken en ontspannen zich.

Wanneer voetbal op die manier wordt gespeeld, heeft het geen doel, maar is het doel op zichzelf.

Het is lekker om te voetballen, het is de reden om te voetballen.

Tijdens het voetballen gaat het wel om winnen, maar de voetballer investeert niet in het verbeteren van zijn voetbalprestatie.

Dat is minder belangrijk.

Voetballen is ook een sport.

Sport vraagt om het verbeteren van prestaties.

Voetballen heeft een doel; winnen.

Om te winnen moeten weerstanden worden overwonnen.

Alle vaardigheden (TIC), die nodig zijn om het spel zo goed mogelijk te spelen, moeten worden verbeterd.

Bij voetballen als sport hoort gerichte voetbaltraining; het systematisch, planmatig verbeteren van de voetbalprestatie.

Voetballen is bovendien wedstrijd sport.

Het kenmerk van de wedstrijd sport is dat er van een tegenstander of tegenpartij kan worden gewonnen of verloren, waarmee kampioenschap, promotie en degradatie is gemoeid.

In wedstrijd sport verloopt de competitie over een langere periode.

Onderdeel van de wedstrijd sport is de topsport.

Kwalificatiereeksen en eindtoernooien als EK en WK zijn begrippen, die in de topsport thuis horen.

De grens waar topsport begint, is moeilijk te trekken.

Zo beleeft iedereen het voetballen verschillend.

Voor de één staat de recreatie voorop (sport als middel), voor de ander is voetbal voor een periode in het leven een doel.

Sommigen verdienen er zelf hun brood mee.

Het overeenkomstige tussen alle voetballers is, dat de spelers het leuk vinden om te doen.

Het is in ieder geval een spel dat door de ontelbare mogelijkheden nooit verveelt.

Waarmee moet je rekening houden als je pupillen (10-12 jaar) gaat trainen?

Aan welke eisen moet elke training voldoen?

Samenvattend volgen hieronder puntsgewijs de eisen waaraan elke training zou moeten voldoen.

Elke training kan aan de hand van deze punten worden beoordeeld.

Voetbaleigen bedoelingen	Doelpunten maken / voorkomen Opbouwen tot / samenwerken om Doelgerichtheid Snelle omschakeling balbezit / - verlies etc Spelen om te winnen
Veel herhalingen	Veel beurten Geen lange wachttijden Goede planning, organisatie Voldoende ballen / materiaal
Rekening houden met de groep	Leeftijd Vaardigheid Beleving (top of recreatie) Let op arbeid-rust verhouding!
Juiste coaching (beïnvloeding)	Spelbedoelingen Verduidelijken Spelers beïnvloeden / laten leren door; Ingrijpen / stopzetten, aanwijzingen geven, vragen stellen, oplossingen Laten aandragen, voorbeeld geven, voordoen.

Het geheel van 1-2-3-4 = optimaal leerklimaat.

De coaches moeten in staat zijn;

Voetbalproblemen te formuleren wie – wat – waar?

Voetbalproblemen uit te leggen aan spelers. Het probleem is niet het “coachprobleem” maar het “spelersprobleem”.

Het spel te lezen.

Leren voetballen / leren coachen;

<u>Observeren;</u>	Lezen van voetbal, kijken naar voetbal binnen de hoofdmomenten. 1. Balbezit. 2. Balbezit tegenpartij. 3. Omschakeling van 1 naar 2 (balverlies) van 2 naar 1 (balverovering)
<u>Beginsituatie bepalen;</u>	Leeftijd – talent – beleving – niveau.
<u>Analyseren;</u>	Formuleren van voetbalproblemen.
<u>Doelstellingen benoemen;</u>	Rekening houden met; leeftijd – niveau- motivatie.
<u>Realiseren van de training;</u>	De praktijk; Organisatie Keuze oefenvormen Belasting en belastbaarheid Beïnvloeding
<u>Evalueren;</u>	Is het doel bereikt? (terug koppelen naar alle andere stappen).

Dus, waaraan moet een voetbaltraining voldoen?

- 1. Voetbaleigen bedoelingen.**
- 2. Veel herhalingen.**
- 3. Rekening houden met de groep.**
- 4. Juiste coaching.**

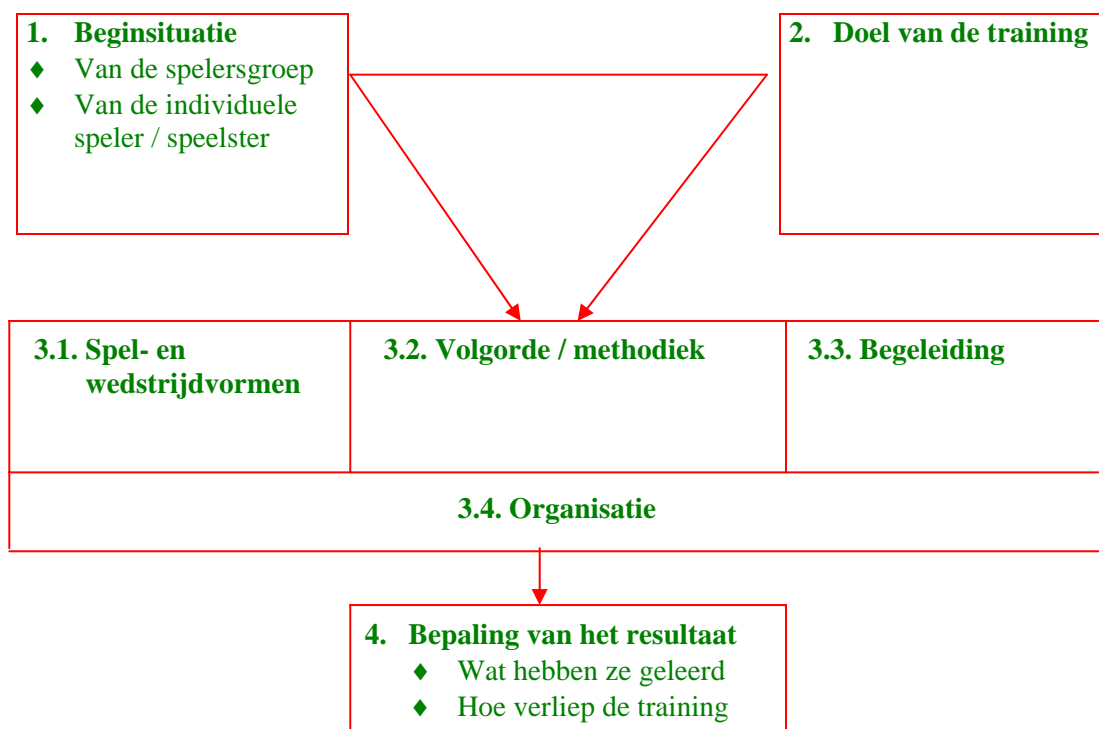
Algemene middelen voor de coach;

- ◆ Het organiseren en in gang zetten van basisvormen.
- ◆ Het kunnen onderkennen, benoemen en coachen / aanleren van technische componenten in het spel.
- ◆ Het kunnen “spelen” met de weerstanden (makkelijker en moeilijker maken).
- ◆ Het gebruiken van theoretische kennis.
- ◆ Het gebruiken van videobanden.
- ◆ Het geven van het voorbeeld (zelf of een goede speler).

Een uitgangspunt voor een trainer is, dat hij zichzelf de vraag stelt;

1. Waar moet ik beginnen?
(beginsituatie).
2. Wat wil ik bereiken?
(doelstelling).
3. Hoe kan ik de training geven?
(wat en hoe / middelen).
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven?
(evaluatie).

Coaching en trainingsmodel



Nogmaals de volgorde;

1. Beginsituatie.
2. Analyse van het probleem.
3. Doelstellingen formuleren.
4. Keuze van inhoud en organisatie van de trainingssituatie.
5. Controle en evaluatie.

Algemene maatregelen	Effecten
<ul style="list-style-type: none">◆ Ruimte kleiner.◆ Ruimte groter.◆ Meer tegenstanders.◆ Minder tegenstanders◆ Tegenstander die niet in balbezit is dwingen om bal zo snel mogelijk te veroveren.◆ Buitenspelregel invoeren.◆ Voldoende ballen, vlak bij het speelveld aanwezig.◆ Alleen koppend scoren (alleen bij grotere partijspelen zoals 8:8 en lijnvoetbal 7:7).◆ Tijdslimieten stellen (bijv. nog 5 min. te spelen, of laatste minuut).	<ul style="list-style-type: none">◆ Minder tijd voor spelers om voetbal-situaties op te lossen.◆ Meer tijd; grotere afstanden lopen en passen.◆ Minder tijd, overzicht moeilijker.◆ Meer tijd, overzicht makkelijker.◆ Minder tijd, overzicht moeilijker.◆ Minder ruimte, minder tijd.◆ Grotere continuïteit, eerder weer aan de gang.◆ Spel over de vleugel en veel kopduels.◆ Spelers worden gedwongen om effectiever aan te vallen, de bal te veroveren, de bal te houden etc. (al naar gelang de situatie).

Conditietraining is voetbaltraining, voetbaltraining is conditietraining.

Een definitie van conditie (letterlijk betekent het; voorwaarde of toestand) voetbal is; mate waarin de speler in staat is een positieve bijdrage te leveren aan het resultaat van de wedstrijd.

Hoe groter de TIC (techniek, inzicht en communicatie) hoe beter de conditie.

Conditie = voorwaarde / toestand in het voetballen, dit onder meer in;

1. De mate waarin een speler in staat is een positieve bijdrage te leveren aan het resultaat van de wedstrijd.
2. De relatie met de specifieke weerstanden uit het voetballen aanwezig zijn.
3. Het gaat om het realiseren van voetbalbedoelingen.
4. Een analyse van de mate waarin spelers in staat zijn de bedoelingen te realiseren binnen de drie hoofdmomenten van het voetballen.
5. Het lezen van het gedrag van de spelers in de wedstrijd, dus geen pseudo-beoordelingen via bijvoorbeeld; Coopertest of Shuttlerun test (is meten.....weten?).
6. Gedrag benoemen;
 - kwaliteit; doelmatigheid, efficiëntie
 - kwantiteit; voldoende lang, voordurend, veelvuldig.

Training houdt in; het systematisch verbeteren van de kwaliteit van het voetballen.

Bij beoordelen van het getoonde spel wordt altijd iets aangegeven over voetbalprestaties, zoals;

- ◆ Sneller achter elkaar kunnen oplossen van situaties.
- ◆ Bij voortdurende, achter elkaar.
- ◆ Onder grote weerstand van de tegenstander.
- ◆ Onder weerstand van het publiek.
- ◆ Dwingend tegenover de tegenstander.
- ◆ Variatie en verrassing.
- ◆ Met vooruitziende blik (anticiperen).
- ◆ Het snel omschakelen van balbezit naar balbezit tegenpartij en andersom.

Voetballen, coachen en trainen doe je meer met je hoofd, dan met je benen.

De praktijk van de conditietraining in voetballen.

De trainingspraktijk heeft alles met voetballen te maken.

De coach zal steeds moeten proberen om situaties te scheppen, waarbij spelers geprikkeld worden om bepaalde voetbal – handelingen beter, langer achter elkaar of sneller uit te voeren.

Het principe om beter te worden berust op dingen doen die steeds op een iets hoger niveau liggen.

Dus eigenlijk gaat het erom dat de omstandigheden waaronder de prestatie (voetballen, de wedstrijd, de training) verricht moet worden net iets te zwaar zijn.

Zodanig dat de spelers er nog wel aan willen beginnen (dat is een absolute voorwaarde) maar waar ze ook enigszins tegenop zien.

Het is een moeilijke, zware opdracht, die concentratie en een bepaalde instelling vraagt.

In de trainingsleer spreekt men in dit verband over het zogenaamde **“over – load – principe”**.

Na afloop van de training

Samen met de spelers wordt het materiaal geteld en opgeruimd.

De coach houdt een oogje in het zeil bij het binnengaan van de kleedkamer; worden de schoenen buiten schoongemaakt, wordt de kleedkamer en douche normaal gebruikt, is er geen onderlinge ruzie of ruzie over een bal die wel of niet is ingegaan, ect.

Vervolgens zet hij de eerste stap naar wat de “evaluatie” wordt genoemd.

Evaluatie; is de training nuttig geweest?

Voetbaleigen aandachtspunten

In de voetbalwereld is het terugkijken naar wat er gedaan is, welk rendement het opgeleverd heeft en hoe het teamproces zich heeft voltrokken een onontgonnen gebied.

Dit is ook wel te verklaren want het meten van het resultaat is zeer subjectief en van vele factoren afhankelijk.

Toch zou het na elke training nuttig zijn om na te gaan of men op de goede weg is.

Is het gelopen zoals de coach zich vooraf heeft voorgesteld?

Een aantal steeds terugkerende vragen kunnen als leidraad dienen voor de evaluatie.

Deze zijn afgeleid van de doelstellingen van het jeugdvoetballeerproces, te weten;

1. is er sprake geweest van voetballen?
2. is er voldoende geleerd (technische vaardigheid, inzicht en communicatie, TIC), is er veel herhaald en heeft dit effect gehad?
3. is er veel plezier geweest bij de training?
4. is er voldoende rekening gehouden met de groep (leeftijd, ambitie, talent)?
(eisen gesteld aan de voetbaltraining)

Iedere trainingsminuut is kostbaar

“plaatje

Voorbeeld,
voordoen,
laten zien.

praatje

Uitleg,
toelichting,
verduidelijking.

daadje ”

Zelf doen,
oefenen,
uitproberen,
trainen,
inslijpen.

P.S. Zo snel mogelijk aan de gang!!!

Door de volgende stappen te nemen kan een spelersgroep sneller aan de gang (er gaat geen kostbare tijd verloren met lange uiteenzettingen).

1. spelersgroep indelen (met hesjes).
2. spelersgroep opstellen.
3. spelbedoeling uitleggen.
4. speelgrenzen aangeven (pilonnen).
5. spelregels, kort en concreet aangeven (niet teveel).
6. vragen laten stellen (hebben we het begrepen?).
7. vragen beantwoorden.
8. SPELEN!
9. spel / trainingsvorm onderbreken voor aanpassen weerstanden;
 - grotere / kleinere ruimte.
 - meer of minder spelers toevoegen.
 - nieuwe spelregels.
10. trainingsvorm afronden (nog 1 minuut / winnende doelpunt).
11. korte terugblik / samenvatting / conclusie over de gedane trainingsvorm.

Taken en functies in een elftal

Speelwijze, formatie / systeem en veldbezetting;

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie / het systeem van de spelers in het veld.

Er wordt in dit verband gesproken van bijv. een 4:3:3-, of 3:4:3 of een 4:4:2-formatie.

In welke formatie (of ook wel systeem genoemd) er ook wordt gespeeld, spelers dienen zich te houden aan de bij die formatie horende veldbezetting.

De keuze van een speelwijze en de daarbij te hanteren formatie heeft vooral te maken met de karakteristieken van de spelers.

Verder met o.a. het belang van de wedstrijd (opleiding jeugdspelers of winnen van een competitie?), weerstand, stand in de competitie e.d.

Elke formatie kent min of meer zijn eigen veldbezetting.

Bij elke formatie en de daarbij behorende verschillende posities zijn taken en functies te onderscheiden.

Belangrijk is dat iedere speler deze taak en de taken van zijn medespelers kent.

Naast het kennis hebben van deze taken gaat het er vervolgens om er in de wedstrijd naar te handelen.

De uitvoering van de taken door de spelers is afhankelijk van het inzicht in het spel, het herkennen van voetbalsituaties.

Tevens moeten de spelers over voldoende technische vaardigheid beschikken en het vermogen hebben te communiceren met hun omgeving (T.I.C.).

Belangrijke elementen zijn;

- ◆ Basisformatie.
- ◆ De bedoelingen:
 - gehele team
 - linies
 - verschillende posities.
- ◆ Het moment:
 - a. de bal in bezit
 - b. de tegenpartij in balbezit.

Een speelwijze van een elftal is gebaseerd op:

1. Resultaat, in voetballen gaat het om winnen.
2. Spelvreugde / leereffect.

Op de volgende vragen komt tijdens de wedstrijd een antwoord;

1. Wordt de doelstelling gehaald?
(is er resultaat?)
2. Wordt de taak begrepen?
(toont de speler inzicht? begrijpt hij het?)
3. Wordt de taak goed uitgevoerd?
(kan de spelers het?)
4. Is er een goede samenwerking, voldoende evenwicht, voldoende communicatie?

Algemeen;

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en nabesprekingen van de wedstrijd de nodige aandacht aan te besteden.

Steeds weer aan de orde te komen:

- ◆ De formatie, veldbezetting, veldverdeling (wie speelt waar?).
- ◆ De speelwijze (hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?).
- ◆ Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities (individueel, in een linie of als gehele team).
- ◆ De kwaliteit van het positieospel – moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positieospel).
- ◆ Het rendement in de eindfase van het positieospel (worden er scoringskansen gecreëerd door centrum en / of over de vleugels?).
- ◆ Het benutten van de kansen, het scoren.

Visie, kennis en houding t.a.v. het jeugdvoetballeerproces;

Er wordt gekozen voor de hiervoor genoemde doelstelling op grond van de kennis en het inzicht dat er is over hoe kinderen voetballen leren.

Het komt neer op het confronteren van kinderen met voetbaleigene situaties waarin veel herhalingen voorkomen en die een optimaal plezier garanderen.

De coach heeft zich dus georiënteerd op de mogelijkheden om binnen de gegeven trainings – oefenstof zo veel mogelijk leerrendement te halen.

Uiteraard is zijn eigen instelling en houding daarbij van groot belang.

Hij zal geduld moeten hebben en zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld van kinderen.

Hij zal zeker niet de houding moeten hebben waarin hij spelers onmondig houdt en ze “gebruikt” voor zijn succes!

Samenvattend maakt hij de doelstelling voor zijn training als volgt:

De spelers moeten leren de bal terug te winnen wanneer de tegenstander in balbezit is.

Belangrijke momenten moeten worden benadrukt.
Er moet een gemeenschappelijk idee zijn over;

- ◆ Wat de bedoeling is, namelijk de bal terugkrijgen (en geen overtreding maken!).
- ◆ Waar (op welke speelveldgedeelte) een en ander plaats moet vinden.
- ◆ Wie er welke rol moet vervullen.
- ◆ Wat er technisch en fysiek wordt geëist.

Voetbaleigen aandachtspunten;

Tijdens het daadwerkelijk inhoud geven aan de training in de praktijk is er een aantal aspecten waar de coach mee wordt geconfronteerd en waar hij aangesproken wordt op kennis, inzicht, houding en vaardigheden.

Kennis, inzicht, houding en vaardigheden van de coach;

1. vooraf: - tijdig aanwezig zijn, veld inrichten, materiaal klaar zetten.
 - opvang spelers, presentielijst invullen, rol in de kleedkamer.
 - bedoeling, inhoud, methode duidelijk maken aan de spelers.
2. tijdens: - organisatie en gang van zaken tijdens de training.
3. na: - controle over opruimen materiaal.
 - nabespreking met de spelers, rol in de kleedkamer.
 - vooruitblik op komende wedstrijd / training.

De coach houdt bij zijn training steeds een aantal zogenaamde “didactische voorwaarden” in de gaten.

- hij appelleert in z'n uitleg steeds aan de echte praktijk, noemt man en paard en heeft voorbeelden ter beschikking.
- hij stelt steeds de groep zo op, of gaat zelf zo staan, dat de spelers tijdens een uitleg niet worden afgeleid door dingen die zich achter de rug van de coach afspeelen (bijv. toeschouwers, een andere training, etc).
- de groep staat nooit met het gezicht naar de zon.
- de coach praat met de wind mee, vooral als hij met zijn stem een groot veld moet bestrijken.
- hij zorgt ervoor dat het probleem of de situatie die hij wil oplossen het probleem van de spelers wordt.
- hij laat tijdens de coaching steeds merken dat hem niets ontgaat.
hij “leest” voortdurend de situaties mee, eventueel hardop.
indien nodig, dan fluit of roept hij.

presentatie

de coach heeft een grotere kans op succes in zijn rol als instructeur, beïnvloeder wanneer zijn presentatie formidabel is.

De presentatie wordt natuurlijk ook bepaald door het talent van de coach, echter iedere coach kan er ook als zodanig uitzien!

Trainingspak, goed en verzorgd schoeisel en een verzorgd uiterlijk zijn dingen die bij de presentatie helpen.

Goede omgangsvormen, geduld, humor, enthousiasme, relativiseringsvermogen zijn eigenschappen / kwaliteiten die zeker voor de jeugdcoach belangrijke elementen zijn in de presentatie.

De coach moet uitstralen dat het hem vooral om de kinderen te doen is en dat hij niet voor z'n eigen bezig is.

Kinderen moeten een voorbeeld zien in de coach.

Methodiek

Leren voetballen. . . . een kwestie van makkelijk naar moeilijk en veel oefenen natuurlijk!

De stappen die een coach neemt om kinderen het voetballen te leren, noemen we “methodiek” en is dus een onderdeel van de didactiek.

Omdat het vereenvoudigen en verzwaren van vormen een kunde op zich is, wordt er ook aan dit punt aandacht besteed.

1. Wat er onder methodiek verstaan wordt.

Om het begrip verder te verduidelijken worden een paar aandachtspunten onder elkaar gezet;

- ◆ methodiek als onderdeel van didactiek (= de kunst van het onderwijzen).
- ◆ vaste, doordachte manier van nemen van maatregelen om een doel te bereiken.
- ◆ de weg waarlangs, de stappen die genomen worden.
- ◆ manier van onderwijzen / coachen.
- ◆ volgens een bepaalde methode, (“Zeister visie”).
- ◆ ordelijk, geregeld.
- ◆ Stap voor stap vooruitgang boeken, de methodiek van;
 - Voetbalvormen (van “1 tegen 1” en met “11 tegen 11”)
 - Coachen;
 - a. Individueel (algemene technische opmerking tot en met specifieke taak behorend bij de positie die wordt gespeeld)
 - b. Teambuilding (van de algemene uitgangspunten in de drie hoofdmomenten van het voetballen tot en met teambuilding).

2. de coach is een waarnemer

Zoals eerder besproken, is waarnemen de basis van het coachen.

Dat wat de coach ziet, waarneemt, is het vertrekpunt van het coachen.

Hij speelt in op wat de spelers doen en wat ze kunnen (= aanleren, verbeteren, onderrichten etc).

De coach moet kennis, inzicht en vaardigheid bezitten op het vlak van;

- ◆ voetballen.
- ◆ ontwikkeling van kind tot volwassene
- ◆ leerproces, hoe leren kinderen voetballen?;
 - leren van bewegen
 - didactiek waarbij methodiek (= leer van de middelen) een belangrijke plaats inneemt.
 - coachen.

3. Uitgangspunten en doelstellingen van de verschillende basisvormen

De basisvormen zijn ontleend aan de bedoelingen van het voetballen bij balbezit, balbezit tegenpartij en de omschakeling van het ene naar het andere hoofdmoment.

Belangrijke leerregel is dat het “spel” gespeeld kan blijven worden, met andere woorden dat de bedoeling gerealiseerd kan blijven worden.

Dit is juist de kracht van de vorm ten behoeve van het leren, veel herhalingen van voetbalsituaties die opgelost moeten worden zijn een vereiste!

Alleen dan leren kinderen hun techniek te gebruiken om een wedstrijd te winnen.

Omdat voetballen altijd net even anders is, is het zeer belangrijk dat de kinderen dat oefenen.

Het gaat niet om een mooie pass met de binnenkant voet, maar om de bal net langs de tegenspeler naar je medespeler te passen.

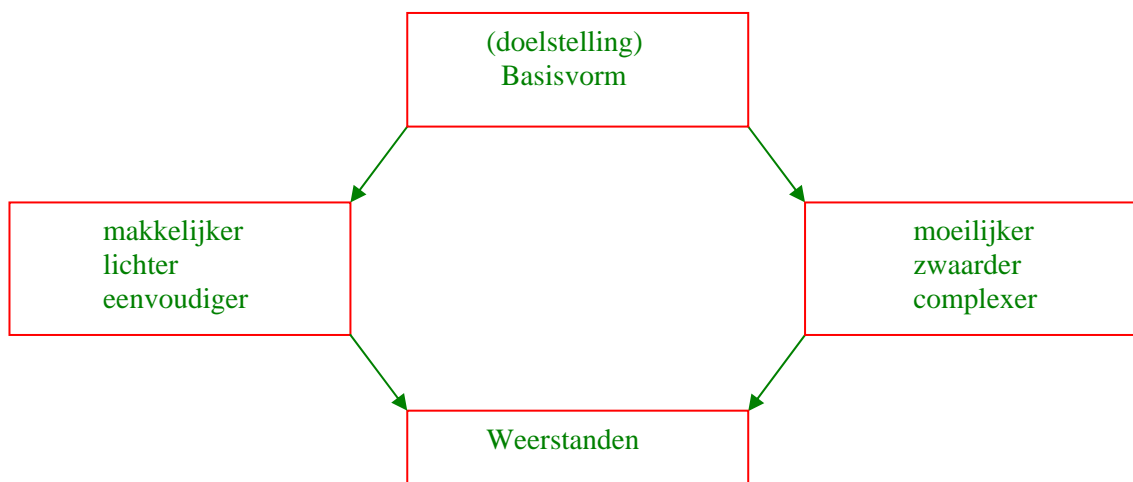
Kinderen moeten dus leren heel flexibel met hun techniek om te gaan.

Wellicht moet het standbeen in die situatie juist net achter de bal gezet worden, in plaats van het “voorgeschreven” “naast de bal, spelend over je standbeen heen, je maatje te kunnen vinden.

De methodiek in de spel-en wedstrijdvormen is belangrijk om in alle gevraagde technieken uit de wedstrijd flexibel te worden in het gebruik.

Het vereenvoudigen of verzwaren (makkelijker of moeilijker; simpeler of complexer) is methodiek!

In schema ziet het als volgt uit;



- ◆ aantal medespelers
- ◆ aantal tegenstanders
- ◆ afmetingen speelruimte
- ◆ doelgerichtheid
- ◆ tijd
- ◆ spanning
- ◆ spelregels

Bovenstaand schema geeft aan dat het om de basisvorm (de doelstelling ervan) gaat.

De vorm op zich is niet heilig, de doelstelling echter wel!

Wanneer spelers niet in staat zijn het spel te spelen, dan zal er door middel van het ingrijpen in de weerstanden een alternatieve vorm gemaakt moeten worden.

Dezelfde doelstelling moet dan wel tot z'n recht komen.

De coach leest het vertoonde spel.

Hij besluit eventueel maatregelen te nemen en aanpassingen van de weerstanden toe te passen.

Methodiek van de basisvormen

Basisvormen als afgeleiden van de echte wedstrijd

1 tegen 1	wat er geleerd wordt op het vlak van:
5 tegen 2	T echnische vaardigheid
lijnvoetbal	I nzicht en bedoelingen
4 tegen 4 (+ variaties)	C ommunicatie

Een en ander gekoppeld aan fase van ontwikkeling (leeftijd, ervaring).

De coach behandelt de basisvormen volgens een vaste structuur.
Hierin komen steeds de volgende elementen terug;

◆ **doelstelling van het te leren voetbalonderdeel**

◆ **geëigende basisvorm:**

- bedoeling van de vorm
- organisatie van de vorm
- afmetingen speelveld
- aantal aanvallers / verdedigers
- spelregels
- wedstrijd- of oefenvorm

◆ **de belangrijkste leerregels**

zie methodische vragenlijst

◆ **waarnemen van de coach
(wat de coach ziet)**

een aantal karakteristieke situaties / beelden
vertaald naar probleemstellingen

◆ **de coach relateert het spel,
het gebodene aan de leerdoelstelling**

het probleem wordt zodanig geformuleerd dat het voor spelers (kinderen) duidelijk wordt wat er mis gaat in relatie tot het na te streven doel (het moet het probleem van de spelers worden).

◆ **de coach neemt maatregelen om in
relatie tot de leerdoelstelling het
leereffect optimaal te houden
(methodische stappen)**

naast de algemene en / of specifieke aanwijzingen die bij de uitvoering van de vorm aan de spelers wordt gegeven bedient de coach zich van de mogelijkheden om de vorm aan te passen, de weerstanden te wijzigen.
Kortom, methodische stappen, waarbij een andere vorm kan ontstaan met behoud van de doelstelling.

In schema:

Basisvorm



Doelstelling
“Wat er geleerd moet worden”



Waarnemen van de coach	Kennis, inzicht van de coach (+probleemstelling)	Maatregelen / controle van de coach (<u>Methodiek</u>)
Vraagstelling: “wordt doelstelling (nog) gerealiseerd?”	Ja (1) Het loopt, het spel wordt gespeeld, het blijft op gang, routine gedrag, automatismen. Ja (2) Het gaat te gemakkelijk, slordige uitvoering, opdracht / vorm te simpel. Nee Het spel loopt niet, het blijft niet op gang. Er zijn onvoldoende leer-momenten (geen herhalingen). Er is onvoldoende motivatie.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Controle op technische uitvoering. Wedstrijd elementen inbouwen. ◆ Weerstanden groter maken, verzwaren, complexer maken. ◆ Weerstanden verminderen, maatregelen nemen zodat spel op gang blijft.

Methodiek
van basistechniek tot wedstrijd

◆ **Basisvaardigheden = beheersen van de bal**

Dribbelen	Passen	Controleren	Koppen
Drijven	Trappen	Verwerken	

◆ **Oefenvormen met doelstelling - leren beheersen van de bal**

- de bal van doel tot middel (sub-methodiek)

doel : leren hoe bal voelt, hoe hij rolt, stuit, welke kracht je er op kan uitoefenen

Middel : iets nastreven met de bal
 bijvoorbeeld: - iets raken door goed mikken
 - bal bij je houden zodat een ander er niet bij kan

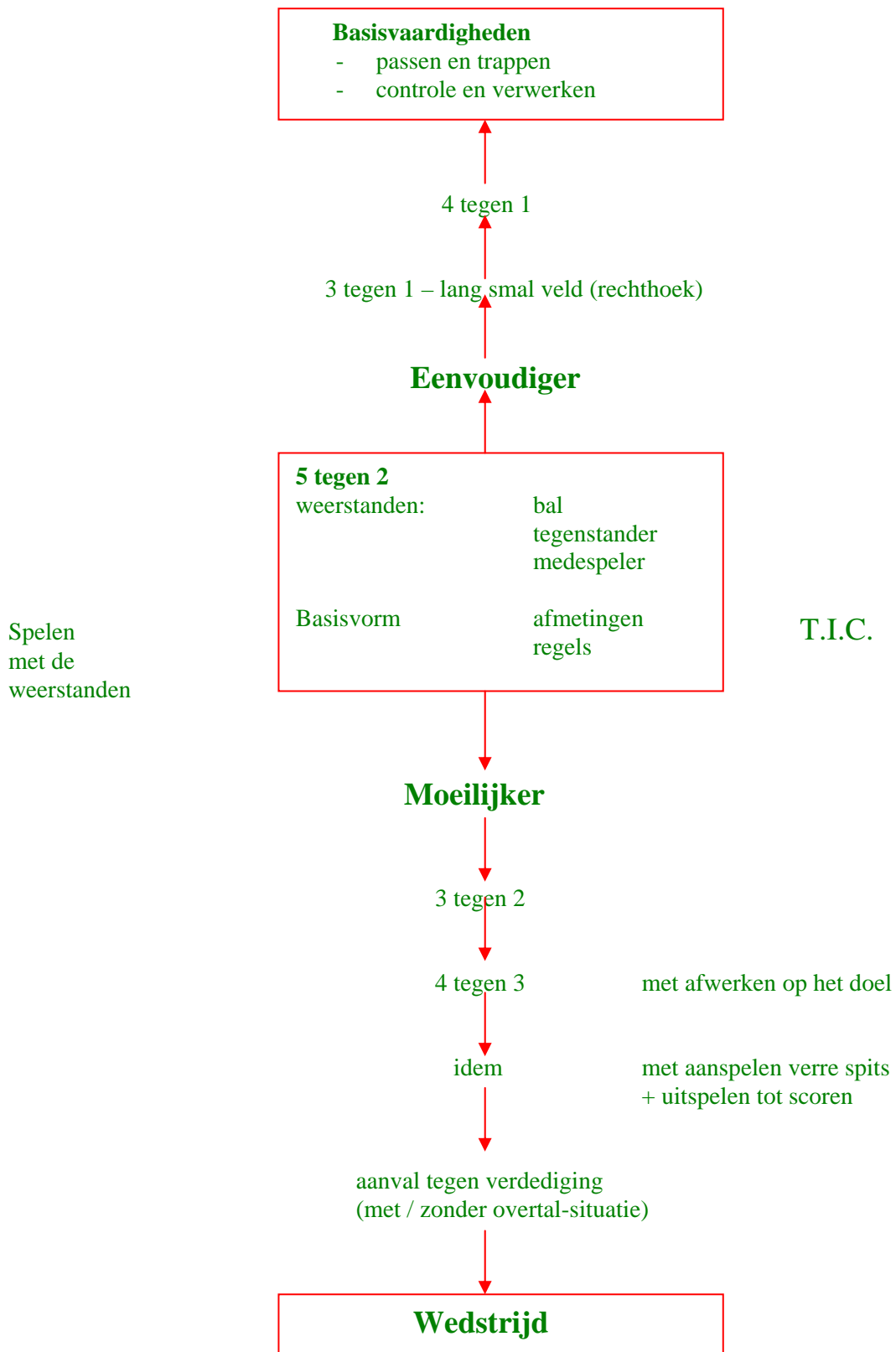
◆ **Basisvormen met doelstelling – leren beheersen van de bal binnen situaties met zoveel mogelijk echte voetbalweerstand**

1 tegen 1	5 tegen 2	lijnvoetbal	4 tegen 4
-----------	-----------	-------------	-----------

◆ **Partij- en wedstrijdvormen**

◆ **Wedstrijd**

Voorbeeld:



Naast de methodische stappen in de vormen, zal een coach tevens een methodiek moeten gebruiken in zijn coaching tijdens zowel de training, als de wedstrijd.

De vraag is echter, langs welke stappen kan hij het nu voor de spelers en voor zichzelf helder en overzichtelijk houden?

De methodische vragenlijst kan hierbij helpen.

Het is een stappenplan waarlangs wordt gewerkt.

Het strekt zich uit van de basisvoorwaarde voor leren (concentratie) tot en met de details (bijv. welke spelers de leiding in en buiten het veld op zich nemen in de oudste jeugd-categorie).

Bij pupillen zal het accent van de coaching komen te liggen op punt 7, het gebruik van de techniek (technisch-motorische uitvoering).

Bij hen zal punt 5 en 6 minder aan de orde zijn, zij zijn daar nog niet aan toe.

Toch staat het op die plaats, omdat bij de junioren andere zaken bepalender zullen zijn voor het verloop van de wedstrijd / training.

Uiteraard ligt dit ook weer aan het niveau en de ervaring van de spelers.

Methodische vragenlijst

Langs welke weg brengt een coach structuur aan in zijn training?

1. Concentratie

- is er een prestatiesfeer?
- is er aandacht voor de taak die moet worden geleerd / uitgevoerd?

2. Waarnemen

- worden de belangrijkste dingen waargenomen?
- weinig zien van veel zien van weinig?

3. Bedoeling

- hebben de spelers de bedoeling door, begrijpen ze waar het om gaat?
- kunnen spelers er zich een voorstelling van maken?
- wordt de situatie herkend? (Weten ze wat het voetbalprobleem is – wat ze trainen – en wanneer in de wedstrijd terug komt?)

4. Organisatie, formatie, veldbezetting

- is de ruimte goed benut?
- staan de spelers goed ten opzichte van elkaar?

5. Posities

- staan de spelers op de juiste plaats?
- zijn de spelers geschikt voor de positie die ze spelen / taak die ze moeten uitvoeren?

6. Communicatie

- is er onderling contact? Is men op elkaar gericht?
- “verstaan” de spelers elkaar?
- zijn de handelingen van de spelers op elkaar afgestemd?

7. Specifieke taakuitvoering

- rendement van handelen: wordt het doel bereikt?
- kwaliteit van de technische-motorische uitvoering: hoe ziet het er uit?
- opmerking over de technische vaardigheid in relatie tot het nastreven van de bedoelingen van het spel

8. Specifieke kwaliteiten, talenten, tekortkomingen

- worden deze optimaal benut?
- zijn deze bij iedereen bekend?
- is er evenwicht in de verschillende kwaliteiten van het team?

9. Onderlinge taakverdeling

- wie neemt de leiding / verantwoording, wie wordt geleid?
- accepteert iedereen zijn rol / taak en de consequenties daarvan?

