



VOETBALTECHNISCH JEUGDPLAN

BSV BOEIMEER

*De prestatie in het voetballen is nooit een constante.
De ene week lukt alles in een wedstrijd, terwijl de
volgende week tegen een veel sterkere tegenpartij er
niets meer van over is.*

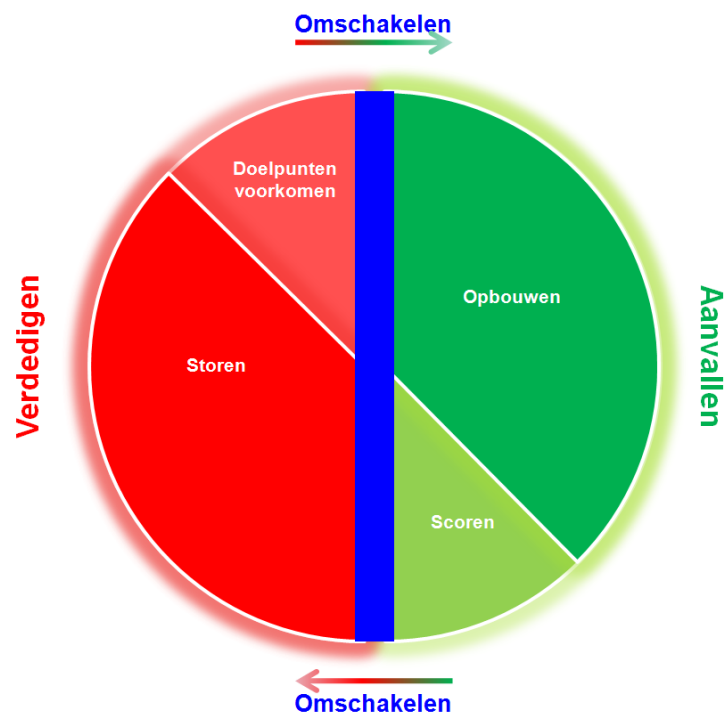
Dat is voetballen! Zeker bij de jeugd

Rinus Michels

Versie	V1.00
Plaats	Breda
Kenmerk	Voetbaltechnisch Jeugdplan BSV Boeimeer 2011 - 2015



Voetbaltechnisch





1 LEEFTIJDSCATEGORIE E-PUPILLEN

In dit hoofdstuk worden de leeftijdskenmerken van de E-pupil, de nieuwe spelregels, de samenstelling, afspraken en uitgangspunten van deze leeftijdscategorie, de voetbaltechnische doelstelling en de belangrijkste aandachtspunten voor de trainers uiteengezet.

De leeftijdscategorie Mini's, F-pupillen en E-pupillen staat in het teken van het ontwikkelen van basis voetbalvaardigheden.

Hoe langer hoe meer gaat het om het beheersen van de bal in allerlei situaties. Om het uiteindelijke doel – het winnen van de wedstrijd- te realiseren. De eerste contouren van "teambesef" zijn zichtbaar. Spelers raken meer op elkaar betrokken. Zien verschillen tussen medespelers, wie kan bepaalde facetten beter, en wie heeft (nog) ergens moeite mee. Kinderen kunnen zich over het algemeen wat langer op hetzelfde onderdeel concentreren. Doelgerichtheid in het spel en ook in het oefenen, ontwikkelt zich. Samenspel, teamwork krijgt meer betekenis en dat manifesteert zich in meer begrip voor de tegenstander. Binnen de wedstrijd 7 tegen 7 is er meer begrip en aandacht voor het omgaan met de ruimte.

E-pupillen –Het leren samen doelgericht spelen

1.1 Leeftijdskenmerken

E-pupillen hebben een grote bewegingsdrang. Het oefenen van technische vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan voorheen. De concentratie ontwikkelt zich. De technische vaardigheden kunnen verder worden ontwikkeld en elementaire tactische beginselen kunnen worden aangeboden, als de spelers er rijp voor zijn.

Onderling zijn er grote verschillen in technische vaardigheid, maar het motorisch handelen ontwikkelt zich snel. Hun succesbeleving is puur op de eigen persoon gericht.

De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- Groei naar verdere harmonie
- Leergevoelig
- Meer coördinatie/ balgevoel
- Neemt de dingen bewust op en probeert oefeningen volgens aanwijzingen uit te voeren
- Meer sociaal
- Snel afgeleid
- Gevoel voor opdracht
- Omgang bal / tegenstander
- Opmerkingen van medespelers zoals "speel af", "schiet over", "zet voor", "ik sta vrij" passen bij deze leeftijd

1.2 Nieuwe spelregels voor de E-pupillen

De E-pupillen krijgen te maken met de volgende nieuwe spelregels:

- Duur van de wedstrijd (2 x 25 minuten)

1.3 E-pupillen - selectie

In de E-pupillen leeftijdscategorie hanteert BSV Boeimeer drie selectieteams namelijk de E1, E2 en E4. In deze selectie zijn 27 tot maximaal 28 spelers opgenomen, waarvan 18 tweedejaars, en 10 eerstejaars E-pupillen. De E1 en de E2 bestaan uit alleen maar 2e jaar E- spelers. De E4 (beloftenelftal) bestaat uit 10 eerstejaars E-pupillen.



De E1, E2 en E4 spelen in de opstelling 1-3-3. **Met daarbij de intentie om zoveel mogelijk naar voren te voetballen, aanvallen.**

Bij de E1 en de E2 staat de individuele ontwikkeling van de speler voorop staat. Om de verdere ontwikkeling van de individuele spelers vorm te geven is een organisatie tussen de verschillende spelers onderling onontbeerlijk. Wie blijft er meer voor, wie kan het werk op het middenveld aan en wie houdt het achterin in de gaten. Een teamorganisatie moet zichtbaar worden. Bij de E1 en de E2 zal er meer op gecoacht worden dat de spelers zich houden aan de veldbezetting.

Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen. De speeltijden worden vastgelegd.

Bij de E4 ligt de absolute nadruk op het aanleren van nieuwe vaardigheden (bijvoorbeeld koppen) en het verder (door)ontwikkelen van de voetbalvaardigheden. Bij deze spelers komt de ontwikkeling van het individu op de eerste plaats.

De voetbaltechnische doelstelling voor de E-pupillen selectieteams:

Team	Huidig	Doelstelling
Boeimeer E1	Hoofdklasse	Behoud nivo hoofdklasse
Boeimeer E2 en E4	2e Klasse en 4 ^e klasse	E2: behoudt 2 ^e klasse, promotie naar de eerste klasse indien mogelijk E4: Promotie naar 3 ^e klasse (binnen 3 jaar) met de kanttekening dat de KNVB hier ook een belangrijke rol in speelt.

1.4 E-pupillen recreatief

De recreatieve teams bestaan uit minimaal 9 en maximaal 10 spelers. Bij de recreatieve teams worden de spelers op leeftijd ingedeeld (zelfde geboortjaar bij elkaar).

BSV Boeimeer streeft ernaar om een speler in een team te plaatsen met spelers van een gelijkwaardig niveau. Spelers zo veel mogelijk bij elkaar te houden. De tweedejaars spelers spelen in de regel in een hoger elftal (E3) dan de eerstejaars spelers (E10). Minimaal een keeper per team.

Geen specifieke doelstelling voor de recreatieve teams binnen de E-pupillen leeftijdscategorie. Wel is er een algemene doelstelling voor E-pupillen opgenomen:

Leeftijdscategorie	Doelstelling
E-pupillen (8-10 jaar)	<ul style="list-style-type: none"> • Spelinzicht en technische vaardigheid moeten worden ontwikkeld d.m.v. het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties. • Tweedejaars E-pupillen zullen in hun eindfase oefenwedstrijden 11 tegen 11 moeten spelen ter voorbereiding van hun overgang naar de D-pupillen (heel speelveld).

In onderstaande tabel zijn de doelstellingen voor de keepers die tot de E-pupillen leeftijdscategorie behoren opgenomen.

Leeftijdscategorie	Doelstelling keepers
E-pupillen (8-10 jaar)	Basis technieken gericht op vangen en vallen <ul style="list-style-type: none"> ✓ leren vangen, aandacht voor houding, vallen en rollen ✓ keepers apart trainen

1.5 Uitgangspunten E-pupillen

In onderstaande tabel de belangrijkste uitgangspunten voor de E-pupillen:

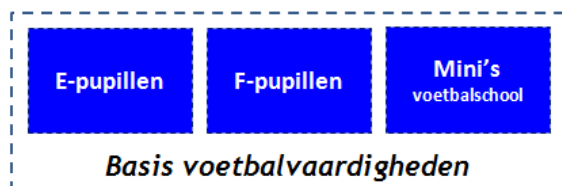
Onderdeel	Selectieteam	Recreatief team
Aantal spelers	9 spelers	Minimaal 9, maximaal 10 spelers
Trainingen	Minimaal 2 keer per week (avond)	Voorkeur 1 keer per week (avond) + Woensdagmiddagtraining



Trainer	Eerste selectieteam: minimaal TC3 Tweede selectieteam (E2) en beloftenteam (E4): pupillentrainer	Vrijwillige basis Voorkeur volgen van pupillencursus
Indeling	Op basis van kwaliteit en leeftijd	Criteria op basis van leeftijd, als team samenblijven, et cetera
Coachen	Aan de zijlijn	Aan de zijlijn, eerstejaars E-pupillen incidenteel aan zijkant van het veld
Speeltijd	Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen	Getracht moet worden dat alle spelers evenveel speeltijd krijgen.
Thuiswedstrijden	1 ^e selectieteam: kunstgrasveld 2e selectieteam: Wisselend kunstgrasveld en grasveld Beloftenteam (E4): Wisselend kunstgrasveld en grasveld	Wisselend kunstgrasveld en grasveld
Aantal spelers bij wedstrijden	Altijd 7 tegen 7	2 ^e jaars E-pupillen - 7 tegen 7 1 ^e jaars E-pupillen incidenteel 8 tegen 8 (voorkeur 7 tegen 7)

1.6 Voetbaltechnische doelstelling E-pupillen

Het hoofddoel van de Mini-, E- en F-pupillen is het ontwikkelen van de basis voetbalvaardigheden.



Om richting en inhoud te geven aan de invulling van deze hoofddoelstelling wordt dit vertaald naar specifieke doelstellingen per leeftijdscategorie. Deze doelstelling doet ook recht aan de kenmerken en ontwikkeling van de kinderen in deze specifieke fase en dienen als voorwaarde om de behorende voetbalhandelingen verder te ontwikkelen.

Bij de E-pupillen komt het besef dat het een teamsport is. Het handelen van de individuele spelers krijgt meer en meer een teambetekenis. Het doelgericht handelen van de individuele speler ontwikkelt zich naar het als team doelgericht handelen. Daar waar de mini- en F-pupillen het handelen uitsluitend op de bal was gericht, gaat het nu hoe langer hoe meer om het handelen met de bal (passen, dribbelen, schieten, aannemen, et cetera) af te stemmen op het handelen zonder bal van medespelers (vrijlopen, positie kiezen, diepgaan, aanbieden, et cetera).

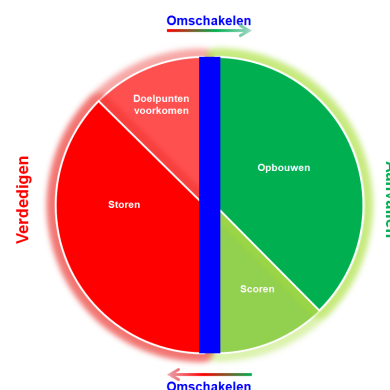
Binnen het opereren in teamverband loopt als rode draad het op een zinvolle wijze organiseren van de spelers op het veld. Wie blijft er meer voor, wie kan het werk op het middenveld aan en wie houdt het achterin in de gaten. Een teamorganisatie wordt zichtbaar. Om de verdere ontwikkeling van de individuele spelers vorm te geven is een organisatie tussen de verschillende spelers onderling onontbeerlijk.

De doelstelling voor de E-pupillen is dan ook:

Het leren samen doelgericht spelen

1.6.1 Basistaak aanvallen

Bij het leren aanvallen geldt bij de E-pupillen dat de bal zo gecontroleerd mogelijk in de ruimte waar gescoord kan worden





gebracht moet worden. Dit vraagt om een gezamenlijk idee en zinvol handelen van verschillende spelers ten opzichte van elkaar.

In de ontwikkeling van aanvallende handelingen voor E-pupillen speelt het kiezen van een speler om situaties zelf (solistisch) op te lossen of samen met medespelers tot het doel van aanvallen te komen de voornaamste rol. Dit is vooral de fase waarin spelers nog volop de gelegenheid moeten krijgen hun (individuele) handelingen met bal in de teamorganisatie binnen 7 tegen 7 verder te ontwikkelen. Spelers in deze leeftijd zijn aan het uitproberen wat bij hen past en waar ze succesvol mee kunnen zijn en worden.

Doelgericht, rendement en oog voor andere opties worden toetssteen voor het handelen om aan te vallen via opbouwen en om tot scoren te komen. Het gaat hierbij om de eerste stappen in de onderlinge afstemming van handelingen met de bal (dribbelen, passen, schieten, koppen, aannemen, et cetera) en zonder bal (vrijlopen, diepgaan, aanbieden, terugzakken, et cetera).

Het leren samen doelgericht spelen		
Aanvallen	Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> - Leren om samen op te bouwen om kansen te creëren of de bal verplaatsen naar de helft van de tegenpartij - Samen scoren - Aanvallende voetbalhandelingen zijn meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin - Handelingen met en zonder bal staan in relatie tot positie, richting, moment en snelheid.
	Algemene uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none"> - Keuze tussen zelf de oplossing zoeken of gebruik maken van een medespeler - Meer oog voor spelers in de buurt van de bal - Leren om de ruimte met elkaar groot te maken (lengte / breedte) - Leren dat dieptespel gaat voor breedtespel - Breedtespel en terugspelen zijn voorwaardelijk voor dieptespel - Bal houden - Veldbezetting - niet meer allemaal dicht bij elkaar (afstanden)
	Dominante voetbalhandelingen	<ul style="list-style-type: none"> - Het beheersen van de bal wordt steeds meer een middel om samen op te bouwen en te scoren - Voor de spelers zonder bal krijgt vrijlopen en positie kiezen steeds meer betekenis (voorwaarde voor samenwerken) - Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstanders) - Eerste stappen in onderlinge afstemming van voetbalhandelingen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie, et cetera

1.6.2 Basistaak omschakelen

Ook het omschakelen van aanvallen naar verdedigen en omgekeerd kost weer de nodige tijd om te ervaren en te wennen aan de nieuwe omstandigheden. Tijdens het omschakelmoment moeten de E-pupillen leren om zo snel mogelijk weer te gaan aanvallen of te verdedigen. De spelers moeten inzicht krijgen in de verschillende opties en wanneer welke optie toegepast kan worden, of juist niet.

Voor alle omschakelmoment geldt dat er zo snel mogelijk over gegaan moet worden naar de nieuwe situatie. De wedstrijd is hierbij het ultieme hulpmiddel. Tijdens een wedstrijd of partijvorm vinden er continu omschakelmomenten plaats.



Het leren samen doelgericht spelen		
Omschakelen	Doelstelling	- Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie (zowel met als zonder bal)
	Algemene uitgangspunten	- Leren om snel en doelgericht om te schakelen - Leren dat iedereen snel is betrokken
	Dominante voetbalhandelingen	<p>Moment van balverovering</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leren om weer direct doelgericht te handelen - Voor alle overige handelingen; zie aanvallen <p>Moment van balverlies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren door de dichtstbijzijnde speler(s) - voorkomen dieptepass - Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen) - Voor alle overige handelingen; zie verdedigen

1.6.3 Basistaak verdedigen

Het verdedigen wordt naast het groeiend besef dat alle spelers van het team een rol hebben bij het verdedigen, tevens meer een specialisme. Kinderen gaan zich onderscheiden. Als keeper, verdediger, middenvelder of aanvaller. Of combinaties hiervan. Verdedigen is een taak voor iedereen wanneer de tegenpartij de bal heeft en moet opleveren dat de tegenpartij niet scoort en dat de bal weer wordt terugveroverd. Hoe dit op een effectieve wijze kan geschieden, krijgt bij de E-pupillen meer betekenis.

Het besef van **wat** er verdedigd moet worden en **hoe** dat op een zo goed mogelijke manier moet gebeuren zijn de uitgangspunten om het handelen van de E-pupillen verder te ontwikkelen. Hier gaat het weer om het concreet maken van het individuele handelen in termen van positie, richting, moment en snelheid binnen teamverband. Dus wanneer begint verdedigen, wat is het eerste dat gerealiseerd moet worden, hoe en waar moet de ruimte klein gemaakt worden.

Naast wat vooral op het individuele vlak aan de orde is geweest, komt het er bij de E-pupillen vooral op aan dat het handelen wordt gestuurd door het juist inschatten van het handelen van de tegenstander(s) en afstemming met medespelers.

Het leren samen doelgericht spelen		
Verdedigen	Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> - Leren om samen te storen om kansen van de tegenpartij te voorkomen - Leren om samen doelpunten te voorkomen - Verdedigende voetbalhandelingen zijn meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin - Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid
	Algemene uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none"> - Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen (=teamfunctie) gericht op het voorkomen van doelpunten - Leren om de ruimte met elkaar klein te maken (lengte / breedte) (=knijpen) / onderlinge afstanden - Leren om druk op de balbezittende speler te krijgen / houden - Leren om kort te dekken in de buurt van de bal - Leren om zo lang mogelijk nuttig te blijven
	Dominante voetbalhandelingen	<ul style="list-style-type: none"> - Juist inschatten van het handelen van de tegenstander(s) en het handelen van medespeler(s) => dus niet meer iedereen in de buurt van de bal - Tackelen, de sliding, het blokkeren, het koppen, rugdekking geven, het jagen et cetera zijn handelingen die centraal staan



		<ul style="list-style-type: none"> - Handelingen met en zonder bal staan in relatie tot positie (tussen tegenstander en doel), richting, moment en snelheid (rol tegenstander) - Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen binnen een bepaald deel van het veld.
--	--	--

1.7 Aandachtpunten trainingen en wedstrijden

Er wordt getraind vanuit evenredige verdeling van posities van verschillende spelers over het veld (half speelveld) te komen tot "teamwork", waarbij alle spelers een bepaalde rol vervullen en een bijdrage leveren. Van een uitgebalanceerde teamorganisatie is nog geen sprake.

Zelfs binnen het 7 tegen 7 is de bal nog vaak een soort magneet. De spelers worden hierdoor nog veel aangetrokken en hebben nog geen helder beeld dat wegblijven van de bal het team en/of de medespelers aan de bal kan helpen.

In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van de techniek. Het ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten voor vereenvoudigde voetbalsituaties (spelbedoeling, de organisatievorm en de regels) Concreet betekent dit aandacht voor:

- Duidelijk maken van de spelbedoeling.
- Veldbezetting en teamorganisatie.
- Technische voetbalvaardigheden.
- Oefenen in wedstrijd / partijsituatie.
- Zoveel mogelijk (alleen maar) met de bal werken.
- Ideale leeftijd voor motorisch leren.
- Veel balcontacten.
- Het gebruiken of aanpassen van de spelregels.
- Begeleidend coachen van de technische uitvoering.
- Het manipuleren van weerstanden (makkelijk of moeilijker maken) - bal eenmaal raken, veld groter maken, et cetera.
- Laat alle technische voetbalvaardigheden vooral naar goede voorbeelden oefenen, ideale leeftijd: passen, trappen, dribbelen, drijven, aan- en meenemen van de bal, koppen, inwerpen, bal veroveren, schouderduw, sliding, tackel, kappen, draaien en passeerbewegingen.
- Duel 1:1, positiespelen: 3:1, 4:2 en 5:2.

E-pupillen – Leren samen doelgericht te spelen

Belangrijke aandachtspunten voor de training:

- Training met voetbaleigen"-karakter (herkenbaarheid van spelsituaties);
- Veel herhalingsmogelijkheden (veel aan de beurt, veel betrokkenheid);
- Aanpasbaar aan het niveau / voetbalvermogen binnen deze leeftijd (spelen met weerstanden).
- Veel mogelijkheden / kansen voor situatiegerichte coaching.

1.8 Aandachtpunten voor de trainers

Enkele belangrijke aandachtspunten voor de E-pupillentrainers zijn:

- Bij de E-pupillen mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan. We zijn bezig met het ontwikkelen van de voetbal basisvaardigheden van spelers.
- Verlang prestaties en inzet maar eis geen resultaat. Probeer te winnen, uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden.
- Plaats de beste spelers in een centrale of aanvallende rol. Daar leren ze eerder creativiteit ontwikkelen in een kleine ruimte onder grotere weerstand. Van aanvallers kun je bovendien op latere leeftijd verdedigers maken, andersom veel moeilijker.



- Probeer ernaar te streven dat je een soort voetbaladministratie bijhoudt. Zorg dat je altijd beslissingen / handelingen kunt motiveren richting spelers, ouders en jeugdbestuur, door het precies bijhouden van wedstrijdgegevens, trainingsopkomst, reserves, et cetera.
- Bereid de trainingen goed voor. Ga uit van de wedstrijd en de individuele kwaliteiten van je spelers, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes.
- Kinderen van deze leeftijd gaan zich meer en meer onderscheiden in alles van elkaar. Belangrijk is dit bij het ontwikkelen van voetbalhandelingen te herkennen en kansen en voorwaarden te creëren dat kinderen hun eigenheid, hun talenten kunnen ontdekken en uitbreiden.
- Het is belangrijk, dat er in kleine groepen wordt geoefend en dat er binnen de groepen wordt gedifferentieerd naar vaardigheid en aanleg. Houd daarbij rekening met hun grote bewegingsdrang.
- Zorg voor korte instructies en laat ze zelf veel oefenen.
- Korte, duidelijke afspraken en laat de E-pupillen vooral zelf voetbaloplossingen aandragen.
- Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen eenvoudige voetbalsituaties (4x4 en 7x7). Accent ligt op de techniek. De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheden en de algemene lichaamscoördinatie.
- Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel (ongeacht de vorm) nog wel wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden aan het niveau van de spelers.