



## 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.*

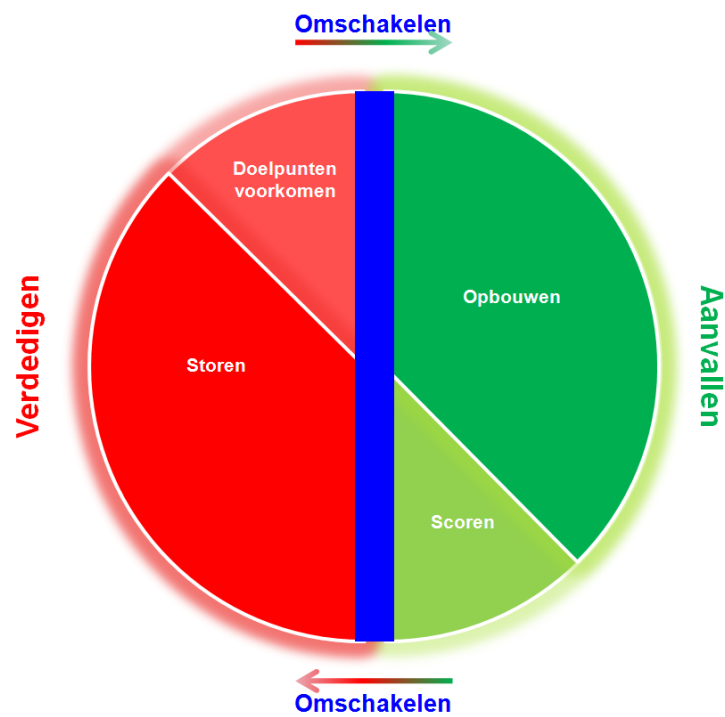
*Dat is voetballen! Zeker bij de jeugd*

*Rinus Michels*

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



# Voetbaltechnisch





# 1 LEEFTIJDSCATEGORIE F-PUPILLEN

In dit hoofdstuk worden de leeftijdskenmerken van de F-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.**

De meeste F-pupillen hebben inmiddels met de grilligheid van de bal kennis gemaakt en zijn enigszins baas over de bal (leerdoel voor de Mini-pupillen). Daarbij weten ze dat het uiteindelijk om scoren gaat en dat er heel wat voor nodig is om de keeper van de tegenpartij te passeren en wellicht de wedstrijd te winnen. Voor F-pupillen is de wekelijkse wedstrijd 7 tegen 7 met inclusief 2 doelverdedigers over een half speelveld in de breedte. Het spel kenmerkt zich nog door zeer veel individueel handelen, waarbij wel duidelijk wordt dat de bal het middel is om uiteindelijk succesvol te kunnen zijn.

Door de grotere maat van het doel en de aanwezigheid van een keeper wordt er meer een beroep gedaan op schieten, mikken, kijken waar de keeper staat en dergelijke. Er wordt al meer als "team" geopereerd, spelers die liever meer achter dan voor spelen en andersom. En ook keepers komen zich melden. Meestal verandert er nog wel het een en ander. De doelstelling voor deze categorie luidt:

**F-pupillen – Het doelgericht leren handelen met de bal**

Het gaat er in het algemeen bij de F-pupillen hoe langer hoe meer om dat het beheersen van de bal een middel is om te komen tot kansen en doelpunten te komen.

## 1.1 Leeftijdskenmerken

F-pupillen zijn kinderen in de leeftijd van 7 en 8 jaar. deze groep heeft een aantal algemeen geldende leeftijdstypische kenmerken. Dit wil zeggen dat ze opgaan voor het merendeel van de doelgroep.

- 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.
- De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek.
- De kinderen zijn snel afgeleid. Het voorbeeld van de luchtballon is exemplarisch. De bal is dan voor even helemaal niet interessant meer.
- De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit. Hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten.
- De kinderen zijn gericht op zichzelf. De jongste F-pupillen zijn hun kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en hebben in zich om alles op zichzelf te betrekken. Dit egocentrisme ("ik en de bal", en "ik en de wereld" et cetera) is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over. (Dit is overigens niet te verwarren met egoïsme dat in een later stadium de kop)
- De kinderen hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Op het eerste gezicht lijken ze wel samen te werken, maar de schijn bedriegt. Wanneer - over een langere periode - hun spelgedrag nauwkeuriger wordt bekeken, dan wordt duidelijk dat ze naast elkaar tegelijkertijd, onafhankelijk van elkaar, dezelfde dingen doen.
- Wanneer een bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om het kleinood. En een maal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bij je te houden. Het motto is: "Ik en de bal". De eerder kenmerken komen hierin tot uiting.



Zoals gezegd gaan deze kenmerken op voor het "gemiddelde" kind in deze leeftijd. Op deze leeftijd zijn er voor het voetballen nog geen verschillen zichtbaar tussen jongens en meisjes, vandaar dat het jongens en meisjes op deze leeftijd het beste gemengd kunnen spelen. F-pupillen staan aan het begin van hun voetballoopbaan en moeten alles nog (spelenderwijs) leren. De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- Gunstige lichaamsverandering
- Harmonische indruk
- Geen lichamelijke verhouding als bij volwassene
- Weinig kracht (relatief)
- Langzaam verbetering
- Coördinatie (balgevoel nog zwak ontwikkelt)
- Bewegingsdrang is groot.
- Concentratie moeilijk (kort)
- Nog niet echt het besef van winst en verlies
- Weinig sociaal
- Geen wedijver

## 1.2 Nieuwe spelregels voor de F-pupillen

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

- Uittrappen keeper
- Ingooien
- Corner (afstand)
- Vrije trap en penalty
- Rol van de keeper (gebruik van de handen)
- Grootte van de doelen en de afmetingen van het veld
- Duur van de wedstrijd (2 x 20 minuten)

## 1.3 F-pupillen - selectie

In de F-pupillen leeftijdscategorie hanteert BSV Boeimeer één selectieteam namelijk de F1. Dit elftal bestaat uit minimaal 9 en maximaal 10 spelers. De F1 bestaat uit alleen maar 2<sup>e</sup>-jaars F-pupillen. Insteek is dat de meeste spelers uit de F1 het jaar er op doorstromen naar de E4 (belofterelftal)

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

Dit team speelt altijd 7 tegen 7.

Coaching vindt plaats vanaf de zijlijn van het veld het is dus niet toegestaan om tijdens de wedstrijd tussen de spelers te gaan lopen. Tijdens thuiswedstrijden moet getracht worden om met de coach van de tegenstander deze afspraak te maken.

Coachen zal zich beperken tot kleine aanwijzingen naar de spelers. Het is namelijk de doelstelling dat spelers in deze leeftijdsgroep nog kunnen en mogen ontdekken waar hun mogelijkheden liggen.

De voetbaltechnische doelstelling voor het F-pupillen selectieteam:

Team	Huidig	Doelstelling
Boeimeer F1	Hoofdklasse	Geen specifieke doelstelling

## 1.4 F-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 (F2) dan de eerstejaars spelers (F6). Minimaal een keeper per team.

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

Leeftijdscategorie	Doelstelling
<b>F-pupillen</b> (6-8 jaar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het leren beheersen van de bal (technische vaardigheden) in relatie tot voetbalweerstanden (eerste verkenningen van de basisvormen).               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het aannemen / stoppen van de bal</li> <li>- Het dribbelen</li> <li>- Het passen</li> <li>- Schieten</li> </ul> </li> </ul>

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

Leeftijdscategorie	Doelstelling keepers
<b>F-pupillen</b> (6-8 jaar)	F-pupillen krijgen geen keeperstraining. Kinderen in de leeftijd tot 8 jaar zijn speels en enthousiast. Geef hier geen specifieke keeperstraining. De kinderen begrijpen onvoldoende waar het om gaat en in de meeste gevallen zal het hun spelplezier bederven. Uitzondering geldt voor de F1 keeper die aan het eind van het seizoen voor de overgang naar de E-pupillen staat.

## 1.5 Uitgangspunten F-pupillen

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

Onderdeel	Selectieteam	Recreatief team
<b>Aantal spelers</b>	9 spelers	Minimaal 9, maximaal 10 spelers
<b>Trainingen</b>	Minimaal 2 keer per week (avond) Nemen niet deel aan de woensdagmiddagtrainingen	Voorkeur 1 keer per week (avond) + Woensdagmiddagtraining
<b>Trainer</b>	De F1 wordt getraind door een trainer-coach die past bij de specifieke kenmerken behorende bij deze leeftijdsgroep. Pupillencursus gevolgd	Vrijwillige basis Voorkeur volgen van pupillencursus
<b>Indeling</b>	Op basis van kwaliteit en leeftijd	Criteria op basis van leeftijd, als team samenblijven, et cetera
<b>Coachen</b>	Aan de zijlijn	Voorkeur aan de zijlijn, in overleg met de trainer / leider tegenpartij (1 trainer / leider) aan zijkant van het veld
<b>Speeltijd</b>	Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen	Getracht moet worden dat alle spelers evenveel speeltijd krijgen.
<b>Thuiswedstrijden</b>	Wisselend kunstgrasveld en grasveld	Wisselend kunstgrasveld en grasveld
<b>Aantal spelers bij wedstrijden</b>	Altijd 7 tegen 7	Voorkeur 7 tegen 7 / incidenteel 8 tegen 8 / nooit 9 tegen 9

## 1.6 Voetbaltechnische doelstelling F-pupillen

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



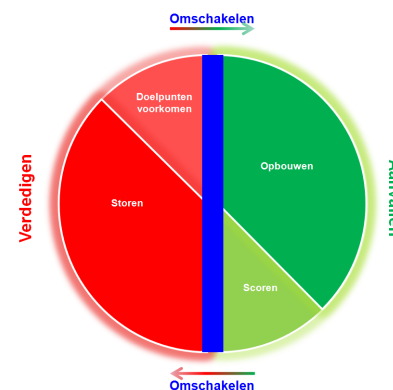
Om richting en inhoud te geven aan de invulling van deze hoofddoelstelling wordt dit vertaald naar specifieke doelstellingen per leeftijdscategorie. Deze doelstelling doet ook recht aan de kenmerken en ontwikkeling van de kinderen in deze specifieke fase en dienen als voorwaarde om de behorende voetbalhandelingen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

Het ontwikkelen van het balgevoel. De kinderen moeten baas worden over de bal, zodat de bal een middel wordt om spelbedoelingen te realiseren. Deze spelbedoelingen moeten in de oefenstof tot uiting kunnen komen. Spelenderwijs met veel plezier vooral leren!

**Het doelgericht leren handelen met de bal**

**1.6.1 Basistaak aanvallen**

Na de ontdekkingsreis van wat de bal is en wat je er allemaal mee kunt (of niet kunt) gaat het bij de F-pupillen vooral om bepaalde bedoelingen na te streven. De bal wordt bewust naar het doel van de tegenstander gedirigeerd. Tegenstanders trachten ze met bal voorbij te lopen. Er wordt gericht op doel geschoten. Het besef van verschillende kleuren shirts wordt zichtbaar. Het individueel handelen in het aanvallen krijgt hoe langer hoe meer richting. In het ontwikkelen van een groter arsenaal aanvallende handelingen krijgt de rol van tegenstander als voorwaarde steeds meer betekenis.



Het gaat om het winnen van de wedstrijd. De bal moet naar het doel van de tegenpartij om te kunnen scoren. Het resultaat is dat aanvallen veelvuldig strandt in de voeten van de tegenstander, dat de bal vaak over de zij- of doellijn wordt geschoten en struikelen over de bal door te gehaast of te snel willen handelen.

Dribbelen, aan en meenemen, passen en schieten krijgen steeds meer betekenis. De aanvallende handelingen worden doelgerichter. De rol en betekenis van de medespelers blijft voorlopig van ondergeschikt belang. De eerste schijnacties worden zichtbaar. De bal is nog steeds waar de meeste aandacht naar uit gaat, maar nu worden al de verschillen tussen "afpakkers" en "afmakers" duidelijk.

<b>Het doelgericht leren handelen met bal</b>		
<b>Aanvallen</b>	<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nastreven van de bedoeling – doelgerichtheid (richting)</li> <li>- Individueel handelen met bal</li> <li>- Leren dat handelingen met bal in relatie staan tot positie, richting moment en snelheid</li> <li>- Leren dat medestanders geen tegenstanders meer zijn</li> <li>- Meer besef krijgen van de rol van de tegenpartij</li> </ul>
	<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leren dat gaat om het winnen van de wedstrijd</li> <li>- Eerste contouren van een teamorganisatie worden herkenbaar (achterin, voorin)</li> </ul>
	<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbelen</li> <li>- Passen</li> <li>- Aannemen</li> <li>- Schieten</li> </ul>



### 1.6.2 Basistaak omschakelen

F-pupillen moeten zoveel mogelijk betrokken zijn op wat er met en rondom de bal gebeurt. Het omschakelen moet zo snel en effectief mogelijk gebeuren; zo snel mogelijk gericht op de bal. Een snelle betrokkenheid na het winnen of verliezen van de bal is gewenst. Het omschakelen bij de F-pupillen vertaalt zich vaak in de kortste weg naar het doel (zowel aanvallend als verdedigend).

<b>Het doelgericht leren handelen met bal</b>		
<b>Omschakelen</b>	<b>Doelstelling</b>	- Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de bal
	<b>Algemene uitgangspunten</b>	- Leren om snel en doelgericht om te schakelen - Leren dat iedereen snel is betrokken
	<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<b>Moment van balverovering</b> - Leren om weer direct doelgericht te handelen  <b>Moment van balverlies</b> - Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren - Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen)

### 1.6.3 Basistaak verdedigen

Hoe langer hoe meer groeit het besef dat ook het voorkomen van doelpunten een belangrijke voorwaarde is om succes te hebben. Belangrijk punt van aandacht bij de F-pupillen is het stapje voor stapje ontwikkelen van verdedigende handelingen binnen de spelregels. Dus volgens de regels leren de tegenstander af te stoppen en de bal af te pakken.

Allemaal meedoen in het verdedigen is een eerste aanwijzing. Niet allemaal tegelijk aanvallen zonder rekening te houden met het kunnen verliezen van de bal hoort hier ook bij. Dus eerst het doel afschermen, tussen de bal en het eigen doel proberen te bal terug te veroveren en alle daarbij behorende handelingen. De verdedigende handelingen zullen zich vooral ontwikkelen door het besef dat het eigen doel verdedigd moet worden en hoe de bal van de tegenstander afgepakt kan worden (binnen de spelregels). Daarnaast zal er meer betekenis worden gegeven aan positie kiezen. Waar sta je goed, welke richting moet de tegenstander aan de bal worden opgedrongen, wanneer moet je toehappen en hoe snel moet je dit doen.

<b>Het doelgericht leren handelen met bal</b>		
<b>Verdedigen</b>	<b>Doelstelling</b>	- Leren voorkomen van doelpunten
	<b>Algemene uitgangspunten</b>	- Leren dat de bal niet in het eigen doel mag en proberen om de bal te veroveren - Alle spelers doen mee - Leren om tussen de bal en het eigen doel te staan - Leren om te handelen binnen de spelregels
	<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	- Leren om de juiste positie in te nemen - Leren afschermen van de bal - Leren om de tegenstander een andere richting te dwingen - Leren om een schot te blokkeren - Leren om een bal af te pakken - Leren om de bal tegen te houden

## 1.7 Aandachtspunten trainingen en wedstrijden

Enkele belangrijke aandachtspunten voor de F-pupillentrainers zijn:

- Het resultaat van de wedstrijd is volkomen ondergeschikt aan het zo veel en intens mogelijk doelgericht met bal, medespelers, tegenstanders en doel bezig te zijn.
- Verlang inzet, probeer te winnen, uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden (Nog niet echt het besef van winst en verlies).



- Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk. Geef hem daarom speelmogelijkheden op veel plaatsen in een elftal.
- Bereid de trainingen goed voor. Houd rekening met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes.
- Wanneer je de leeftijdskenmerken van de F-pupil in acht neemt en vertaalt naar de voetbaltraining, zijn er meteen een aantal zaken die dan niet van kinderen uit deze leeftijdscategorie verwacht mag worden. Bijvoorbeeld overspelen, ballen over grote afstand verplaatsen et cetera.
- Tijdens trainingen kun je duidelijk maken door een eigen voorbeeld of een voorbeeld door één van de spelers uit het team.
- Voor de trainingen geldt dat speler zich vaak een korte periode (10-15 minuten) op een bepaalde oefening kunnen concentreren. Vandaar dat de training bestaat uit verschillende onderdelen, die tussen de 10 en maximaal 15 minuten in beslag nemen.
- De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek. Geef veel beurten, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast.
- 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" worden niet begrepen. Beter is het om als coach een voorbeeld te geven en mogelijk in woorden een toelichting te geven. Dus bijvoorbeeld laten zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet en vertellen waar het standbeen te plaatsen en hoe de bal te raken.
- Binnen het 7 tegen 7 is de bal vaak nog 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 medespeler aan de bal kan helpen.
- Gezien de grote verschillen in leeftijden en ervaringen in het voetballen is het bij F-pupillen noodzaak om te streven naar een zo gelijkwaardig mogelijke indeling naar sterkte/kwaliteit in een wedstrijdenreeks ("competitie").
- Het gaat het er tijdens de wedstrijden vooral om dat kinderen zo vaak als mogelijk betrokken zijn bij- en gericht zijn op de bal.

### F-pupillen – doelgericht leren handelen met de bal

## 1.8 Aandachtpunten voor de trainers

F-pupillen zijn vaak nog op zichzelf gericht (egocentrisch) en dat ze al dribbelend en schietend het doel van de tegenpartij willen bereiken. Accepteer als coach deze situatie, motiveer en stimuleer spelers en geef regelmatig complimenten. Besteed daarbij aandacht aan:

- Het aannemen / stoppen van de bal (wanneer wel en wanneer niet / hoe aannemen)
- Het dribbelen (wanneer wel en wanneer niet / richting en richtingsveranderingen; kappen, draaien en passeren).
- Het passen (wanneer wel en wanneer niet / hoe passen). Maak overspelen in deze leeftijd niet te belangrijk, dit komt later in het jeugdvoetballeerproces nog nadrukkelijk aan de orde.
- Schieten (wanneer wel en wanneer niet / hoe schieten / richting (kijk waar de keeper staat!)).

Tips voor de trainer:

- Voor iedereen een bal beschikbaar.
- Veel afwisseling in training.
- Per training komen alle spelbedoelingen aan bod (mikken / scoren en keepen / pingelen en afpakken / samenspelen en afpakken).
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen.
- Zeer korte uitleg.
- Zelf voordoen is beter dan uitleggen.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Veel laten scoren (doeltjes niet te klein).
- Spelen - positieve spelbenadering (aanval / scoren).
- Tijd goed benutten.