

D-pupillen

Leeftijdskenmerken

- Een (eerstejaars) D-pupil heeft ideale lichaamsverhoudingen. Dit zorgt voor een probleemloze coördinatie. Anders wordt het voor sommige (tweedejaars) D-pupillen. Zij kunnen al te maken krijgen met de zogenaamde groeispurt, een snelle lengtegroei in een relatief korte tijdperiode. Voor de verhouding tussen de belasting (datgene wat de trainer de speler laat doen) en de belastbaarheid (datgene wat de speler aan kan) heeft dit de nodige consequenties.
- De kritiek op de eigen prestaties en die van anderen neemt toe. Ook de trainer kan onder vuur komen te liggen!
Benut de mogelijkheden die dit met zich meebrengt!
- Tegelijkertijd kan hij zich in hoge mate gaan spiegelen aan idolen. Zie de hoeveelheid aan clubshirts met beroemde spelersnamen in deze leeftijd. Hij stelt hoge eisen aan zichzelf (en aan anderen).
Maak gebruik van de positieve kwaliteiten van hun idolen!
- Een D-pupil is in staat om veel meer wedstrijdgericht te trainen en complexere voetbalsituaties te overzien. Vanwege deze reden spreken partijvormen enorm aan in deze leeftijdscategorie.
Train voetbalecht!



Analyse het voetballen van D-pupillen

Het voetballen van D-pupillen (11/12 jaar) kenmerkt zich door:

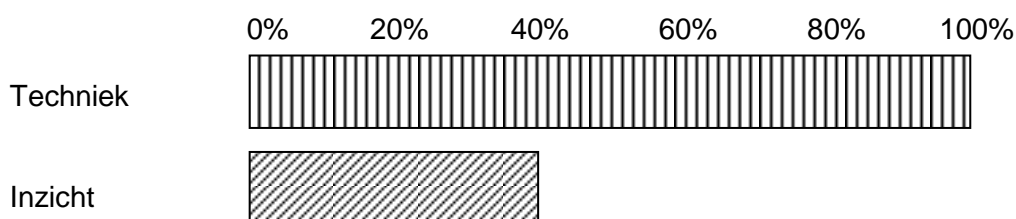
- de verdere perfectionering van de technische vaardigheid;
- ze zijn in staat de bal over nog grotere afstanden te verplaatsen;
- het aantal mogelijkheden dat men ziet om tot een aanval/kans/doelpunt te komen wordt steeds groter;
- ze zijn in staat uitgesteld te denken, d.w.z. dat ze niet alleen maar het idee hebben direct naar het doel van de tegenpartij te moeten spelen oftewel: er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden;
- ze zijn steeds beter in staat de juiste keuzes te maken;
- de rol (taak) die ze vervullen binnen het team wordt steeds duidelijker;
- ze krijgen oog voor de rol (taak) van anderen in het team;
- bewust handelen neemt nog steeds toe;
- veldbezetting wordt steeds beter;
- het grote veld waarop ze spelen;
- het feit dat ze elf tegen elf spelen en er dus meer medespelers en tegenstanders zijn;
- de nieuwe spelregels waarmee ze geconfronteerd worden.

Doelstellingen voor D-pupillen - datgene wat geleerd moet worden

- Verder ontwikkelen van de techniek in basisvormen (1) en wedstrijdgerichte situaties (2).
 - Passen binnenkant voet
 - Aannemen
 - Dribbelen/drijven/passeren
 - Wreeftrap
 - Bal afschermen
 - Koppen
 - Aanvallend
 - verdedigend
 - Sliding
 - Bloktackle
- Verder ontwikkelen van het inzicht in het herkennen van spelbedoelingen (3).
- Het ontwikkelen van het inzicht in de algemene uitgangspunten (4) in de hoofdmomenten (5):
 - balbezit eigen team (teamfuncties opbouwen en aanvallen)
 - balbezit tegenpartij (teamfunctie verdedigen)in de verschillende linies in 11 tegen 11.

() toelichting op de volgende bladzijde

Indicatie coachingsaccenten:



Toelichting doelstelling:

Spelers/speelsters moeten nu eerst leren functioneren binnen een teamorganisatie (1 : 4 : 3 : 3) bij balbezit en balbezit tegenpartij (hoofdmomenten) en de daarbij behorende 3 teamfuncties (opbouwen en aanvallen bij balbezit en verdedigen bij balbezit tegenpartij). De taken behorende bij de positie van de individuele spelers/speelsters dienen daarbij inhoud te krijgen.

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) – Wedstrijdechte situaties

Om spelers steeds beter te maken in het oplossen van voetbalsituaties is het aan te bevelen spelers ook te laten trainen/oefenen in die voetbalsituaties. Daarmee wordt bereikt dat de situatie voor de spelers herkenbaar is en overeenkomt met de situatie zoals die zich in de wedstrijd voordoet.

In de praktijk betekent dit dat de trainer als het ware een “hap” uit de wedstrijd neemt, er een trainingsvorm van maakt en spelers in die situatie coacht.

(3) - 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

(4) - 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 D-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”
 - Diep denken en zo mogelijk diep spelen (1^e optie).
 - “speel naar voren als je kunt, daar moeten we immers naartoe om te kunnen scoren”
 - Eventueel breed (2^e optie) of diep (3^e optie) spelen.
 - “als we niet naar voren kunnen spelen, kijken we naast ons of naar achteren om vervolgens weer naar voren te kunnen”
 - Bal houden als voorwaarde om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.
 - “als we de bal kwijtraken kunnen we niet scoren”
 - 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”
 - Linies moeten goed bij elkaar aansluiten.
 - Naar voren (diepte)
 - Naar achteren (diepte)
 - Naar links (breedte)
 - Naar rechts (breedte)
 - 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”
 - Mandekking
 - “in de buurt van de bal mag niemand vrij staan”
 - Rug-/ruimtedekking
 - “probeer elkaar te helpen”
 - “als medespeler uitgespeeld wordt moet er iemand anders zijn die het duel aan kan gaan”
 - “allemaal iets naar de tegenstander met bal komen”
 - “speler die ver van de bal staat iets los laten”
 - Zo lang mogelijk nuttig blijven.
 - “blijf helpen tot wij de bal hebben”

(5) - Hoofdmoment

Het voetballen is onder te verdelen in 4 hoofdmomenten. Waar de bal ook is, wie de bal ook heeft, altijd is vast te stellen om welk hoofdmoment het gaat. Deze onderverdeling is een hulpmiddel. Door, in de voorbereiding op een training, een keuze te maken voor een doelstelling die ligt binnen één van de hoofdmomenten en tijdens de training de coaching (tijdens training en wedstrijd) deze terminologie te gebruiken kan aan de spelers/speelsters duidelijk gemaakt worden om welke situatie het voortdurend gaat:

- balbezit eigen partij – “wij hebben de bal”
- wisseling van balbezit eigen partij naar balbezit tegenpartij – “wij verliezen de bal”
- balbezit tegenpartij – “de tegenpartij heeft de bal”
- wisseling van balbezit tegenpartij naar balbezit eigen partij – “wij veroveren de bal”

Daarmee maak je het plaatje/de doelstelling nog duidelijker voor de spelers/speelsters.

In de training kun je er bijvoorbeeld voor kiezen om een doelstelling te kiezen die ligt in het hoofdmoment balbezit (voor F-pupillen bijvoorbeeld: “beter leren mikken” en voor C-junioren bijvoorbeeld: “verbeteren van het samenspel tussen middenvelders en aanvallers om meer scoringskansen te creëren”). Door in de coaching alleen die facetten te benoemen die hierbij een rol spelen kan iedereen (spelers en coaches) zich daarop concentreren en vele andere voetbalzaken (voor dit moment) even ‘vergeten’. Hierdoor kan er veel meegegeven worden t.a.v. de gekozen doelstelling in plaats van alles te benoemen. Dit zorgt voor een hoog rendement.

Voor **D-pupillen** kan volstaan worden met het aanleren/verbeteren van vaardigheden die liggen binnen de hoofdmomenten **balbezit eigen partij – “wij hebben de bal”** en **balbezit tegenpartij – “de tegenpartij heeft de bal”**. De overige hoofdmomenten komen in het vervolg van de jeugdopleiding aan de orde.