



BELEID LEEFTIJDSCATEGORIE O9 EN O10

Pupillen onder 9 en 10 jaar

Bijlage bij Technisch Beleid 2017-2020



Versie	Omschrijving	Datum
0.1	Eerste opzet Cor de Daas	Januari 2017
0.2	Opmaak, structuur en correcties Yolanda	14 januari 2017
1.0	Gereed gemaakt voor publicatie	28 mei 2017



Inhoudsopgave

Leeftijdscategorie onder 9 en onder 10 jaar	4
Leeftijdskenmerken.....	4
Teamsamenstelling van O9 en O10	5
O9 + O10 Selectie	5
O9 + O10 Recreatief	5
Uitgangspunten.....	6
Voetbaltechnische doelstelling: Het leren doelgericht te handelen met de bal.....	7
Doelstelling	7
Richting	7
Teamtaak aanvallen	8
Teamtaak omschakelen	9
Teamtaak verdedigen	10
Seizoensplanning training en doelstellingen.....	11
Trainingsperiode 1: Aanvallen.....	12
Doelstellingen periode 1	13
Trainingsperiode 2: Verdedigen.....	14
Doelstellingen periode 2	15
Trainingsperiode 3: Aanvallen.....	16
Doelstellingen periode 3	17
Trainingsperiode 4: Verdedigen.....	18
Doelstellingen periode 4	19
De structuur van de trainingen	20
Begeleiding.....	21
Trainingen en wedstrijden	21
Aandachtpunten voor de trainers	22



Leeftijdscategorie onder 9 en onder 10 jaar

In dit hoofdstuk worden de leeftijdskenmerken, de teamsamenstelling, de uitgangspunten, de voetbaltechnische doelstelling, uitwerking van de ontwikkelingsdoelen, de structuur van trainingen en de belangrijkste aandachtspunten voor de begeleiding van deze leeftijdsfase uiteengezet.

Hoe langer hoe meer gaat het om het beheersen van de bal in allerlei situaties. Om het

De meeste)9 en O10 pupillen hebben inmiddels met de grilligheid van de bal kennis gemaakt en zijn enigszins baas over de bal (leerdoel voor O8). 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 O9 en O10 is de wekelijkse wedstrijd 6 tegen 6, inclusief 2 doelvrededigers over een kwart speelveld. 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: het doelgericht leren handelen met de bal

Het gaat er in het algemeen bij O9 en O10 hoe langer hoe meer om dat het beheersen van de bal een middel is om te komen tot kansen en doelpunten te komen.

Leeftijdskenmerken

O9 en O10 zijn kinderen met 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 tien tot vijftien minuten.
- De kinderen zijn gericht op zichzelf. Ze zijn hun kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en hebben het 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 voorkomt)
- 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 eenmaal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bij je te houden. Het motto is: "Ik en de bal".

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. O9 en O10 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

Teamsamenstelling van O9 en O10

O9 + O10 Selectie

In O9 en O10 hanteert CVV Berkel één á twee selectieteam. Deze teams bestaan uit minimaal 7 en maximaal 9 spelers. Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen. Dit team speelt altijd 6 tegen 6.

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. Aanmoedigen is veel belangrijker dan voetbaltechnische aanwijzingen. Het is namelijk de doelstelling dat spelers in deze leeftijdsgroep nog kunnen en mogen ontdekken waar hun mogelijkheden liggen.

O9 + O10 Recreatief

De recreatieve teams bestaan uit minimaal 7 en maximaal 9 spelers. Bij de recreatieve teams worden de spelers naar inzicht van de technisch coördinator in samenspraak met trainers en/of leiders ingedeeld.

CVV Berkel streeft ernaar om een speler in een team te plaatsen met spelers van een gelijkwaardig niveau. Spelers zo veel mogelijk bij elkaar te houden. Gestreefd wordt naar 1 keeper per team.

Ook hier zal coachen zich beperken tot kleine aanwijzingen naar de spelers. Aanmoedigen is veel belangrijker dan voetbaltechnische aanwijzingen. Het is namelijk de doelstelling dat spelers in deze leeftijdsgroep nog kunnen en mogen ontdekken waar hun mogelijkheden liggen.



Uitgangspunten

Onderdeel	Selectieteam	Recreatief team
Aantal spelers	Minimaal 7, maximaal 9	Minimaal 7, maximaal 9
Trainingen	2 keer per week	Minimaal 1 keer per week
Trainer	Deze wordt getraind door een trainer- coach die past bij de specifieke kenmerken behorende bij deze leeftijdsgroep. Pupillencursus gevolgd	Vrijwillige basis Voorkeur volgen van pupillencursus
Indeling	Op basis van kwaliteit (ontwikkelingsleeftijd)	Criteria op basis van leeftijd, als team samenblijven, et cetera
Coachen	Aan de zijlijn	
Speeltijd	Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen	
Aantal spelers bij wedstrijden	Altijd 6 tegen 6	In overleg met tegenstander maximaal 7 tegen 7



Voetbaltechnische doelstelling: Het leren doelgericht te handelen met de bal

De leeftijdscategorie tot O12 staat in het teken van het ontwikkelen van basis voetbalvaardigheden.

Doelstelling

Het leren beheersen van de bal (technische vaardigheden) in relatie tot voetbalweerstand (eerste verkenningen van de basisvormen).

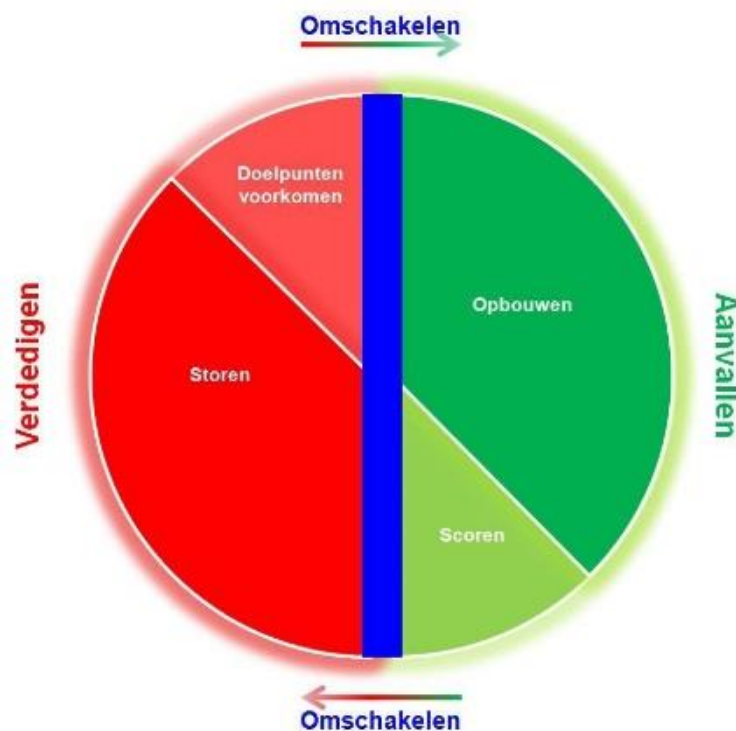
- Het dribbelen
- Het passen
- Schieten

Richting

Om richting en inhoud te geven aan de invulling van de 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!

De doelstelling voor O9 en O10 is dan ook: **Het doelgericht leren handelen met de bal**





Teamtaak aanvallen

Na de ontdekkingsreis van wat de bal is en wat je er allemaal mee kunt (of niet kunt) gaat het bij O9 en O10 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.

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.

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



Teamtaak omschakelen

O9 en O10 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 O9 en O10 vertaalt zich vaak in de kortste weg naar het doel (zowel aanvallend als verdedigend).

Het leren doelgericht handelen met de bal	
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">• Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de bal.
Algemene uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none">• Leren om snel en doelgericht om te schakelen• Leren dat iedereen snel is betrokken
Dominante voetbalhandelingen	<p><i>Moment van balverovering</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Leren om weer direct doelgericht te handelen <p><i>Moment van balverlies</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 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)



Teamtaak 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 O9 en O10 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 de 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.

Het leren doelgericht handelen met de bal	
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">• Leren voorkomen van doelpunten.
Algemene uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none">• Leren dat de bal niet in het eigen doel mag en dat de bal afgepakt moet worden.• Alle spelers doen mee.• Leren om tussen de bal en het eigen doel te staan• Leren om te handelen binnen de spelregels
Dominante voetbalhandelingen	<ul style="list-style-type: none">• 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



Seizoensplanning training en doelstellingen

Om ervoor te zorgen dat we in de jeugdopleiding dezelfde taal spreken en gestructureerd werken aan het ontwikkelen van onze jeugdspelers is er gekozen om de trainingsdoelen te ondersteunen met een uitwerking en planning van de te behalen doelen. Het seizoen wordt opgedeeld in vier perioden, waarin steeds andere algemene uitgangspunten worden begeleid. Het is de bedoeling dat we de gekozen uitgangspunten extra aandacht geven.

Periodiek worden de doelen besproken in een voorbereidend overleg per leeftijdsgroep. Ervaringen kunnen hier worden uitgewisseld, waardoor we gericht kunnen werken aan het ontwikkelen van onze jeugdleden.

Periode	Onderdeel	Doelstelling
1	Aanvallen	speelruimte groot maken en samen balbezit kunnen houden
2	Verdedigen	speelruimte klein maken en druk op de balbezittende tegenstander houden
3	Aanvallen	zoveel mogelijk diep spelen / denken en breedtespel als voorbereiding op diepte
4	Verdedigen	verschillende soorten van dekking kunnen toepassen



Trainingsperiode 1: Aanvallen

Periode	september, oktober en november
Doelstelling	Speelruimte groot maken en samen balbezit kunnen houden

Om zodanig op te bouwen dat we bij het doel van de tegenstander kunnen komen en kansen kunnen creëren zijn onderstaande algemene uitgangspunten van belang;

- 1. Optimale veldbezetting ten opzichte van waar de bal is**
- 2. Ruimte met elkaar groot maken in relatie tot waar de bal is en de kwaliteiten van het team, zowel in de lengte als in de breedte van het veld**
3. Vooruit voetballen; zorg er voor dat je steeds dichterbij het doel van de tegenstander komt.
4. Een breedte (of schuine) pass tijdens het spel heeft de intentie om daarna weer vooruit te voetballen.
- 5. We moeten er met elkaar voor zorgen dat we de bal behouden.**

In deze periode richten we ons voornamelijk op het ontwikkelen van Communicatie, Inzicht en Techniek van uitgangspunten 1, 2 en 5.

Als team is het belangrijk dat we in staat zijn om samen balbezit te houden

Als coach moet je in staat zijn het spel te lezen. In welk speelveldgedeelte lukt het wel/niet om de bal te houden en wat is er nodig om goed op te bouwen en tot scoren te komen.

Wat zou er dan vanuit de algemene uitgangspunten voor nodig zijn om dit te doen?

- De optimale veldbezetting of ruimte is niet in orde waardoor er te weinig afspeelmogelijkheden zijn.
- De ruimte en veldbezetting is goed, alleen de spelers nemen te weinig initiatief om elkaar te helpen.

Welke vragen stel je dan aan de spelers?

- Is de ruimte goed om balbezit te houden?
- Is de veldbezetting optimaal om balbezit te kunnen houden?
- Wat kunnen jullie doen om elkaar beter te helpen om de bal te kunnen houden?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?



Doelstellingen periode 1

Handelingen met bal	Handelingen zonder bal	Inzicht = juiste keuzes maken	Communicatie = afstemming
Dribbelen	Rennen naar de bal	Herkennen wanneer je kunt dribbelen	Ik en mijn vriendje (samenwerken beperken tot 1 medespeler)
Verwerken vd bal		Herkennen wanneer je de bal moet afschermen voor de tegenstander	
Bal afschermen			
Passeren			



Trainingsperiode 2: Verdedigen

Periode	december, januari
Doelstelling	Speelruimte klein maken en druk op balbezittende tegenstander houden

Om als team het de tegenstander moeilijk te maken om goed op te bouwen gaan we met z'n allen de opbouw verstoren. Hierbij zijn de algemene uitgangspunten:

- 1. Druk op de balbezittende speler zorgt ervoor dat de tegenstander moeilijk of niet vooruit kan voetballen.**
- 2. De ruimte met elkaar kleiner maken in de buurt van de bal om de tegenstander te dwingen tot fouten. Hiervoor zal het team moeten kantelen en knijpen naar de kant van de bal toe.**
3. In de buurt van de bal zullen de spelers die geen druk op de bal zetten kort dekken op de tegenstander zodat de afspeelmogelijkheden worden afgeschermd.
4. De overige spelers verder van de bal zullen dan verschillende vormen van dekking moeten toepassen (ruimtedekking, rugdekking).
5. Iedere speler dient een bijdrage te leveren aan het veroveren van de bal en zal daarom altijd nuttig moeten blijven voor het team.

In deze periode richten we ons op het ontwikkelen van Communicatie, Inzicht en Techniek van uitgangspunten 1 en 2.

Als team in staat zijn het de tegenstander moeilijk te maken door druk op de balbezittende tegenstander te zetten. Het doel hiervan is om in eerste instantie de tegenstander te dwingen breed of terug te voetballen i.p.v. diep te kunnen spelen. De speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander is tracht dieptespel te voorkomen. Hierbij is het niet direct het doel om de bal af te pakken. Wanneer de situatie toestaat is het pas wenselijk om een aanval op de bal te doen. Voorwaarden hiervoor kunnen zijn;

- Er is rugdekking tussen de speler die een aanval op de bal doet en het doel.
- Tegenstanders in de buurt van de bal worden kort gedekt door medespelers.
- De kwaliteiten van tegenstander en onszelf.

Wat zou er vanuit de algemene uitgangspunten nodig zijn om dat voor elkaar te krijgen?

- Zijn de ruimtes goed waarin het team moeten verdedigen?
- Is het team voldoende gekanteld naar de kant van de bal?
- Speelt het team dicht bij elkaar in de buurt van de bal?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?



Doelstellingen periode 2

Handelingen met bal	Handelingen zonder bal	Inzicht = juiste keuzes maken	Communicatie = afstemming
Blokken vd bal	Naderen tegenstander met de bal	Welke richting ga ik op om de bal af te kunnen pakken?	Met elkaar zorgen dat de tegenstander moeilijk naar voren kan.
	Verdedigende houding in duel om de bal als de tegenstander de bal heeft.		



Trainingsperiode 3: Aanvallen

Periode	februari, maart
Doelstelling	Zoveel mogelijk diep spelen / denken en breedtespel als voorbereiding op dieptespel

Om zodanig op te bouwen dat we bij het doel van de tegenstander kunnen komen en kansen kunnen creëren zijn onderstaande algemene uitgangspunten van belang;

1. Optimale veldbezetting ten opzichte van waar de bal is
2. Ruimte met elkaar groot maken in relatie tot waar de bal is en de kwaliteiten van het team, zowel in de lengte als in de breedte van het veld
3. **Vooruit voetballen; zorg er voor dat je steeds dichterbij het doel van de tegenstander komt.**
4. **Een breedte (of schuine) pass tijdens het spel heeft de intentie om daarna weer vooruit te voetballen.**
5. We moeten er met elkaar voor zorgen dat we de bal behouden.

In deze periode (februari, maart) richten we ons voornamelijk op het ontwikkelen van Communicatie, Inzicht en Techniek van uitgangspunten 3 en 4.

Als team is het belangrijk dat we in staat zijn om samen balbezit te houden

Als coach moet je in staat zijn het spel te lezen. In welk speelveldgedeelte lukt het wel/niet om de bal te houden en wat is er nodig om goed op te bouwen en tot scoren te komen.

Wat zou er dan vanuit de algemene uitgangspunten voor nodig zijn om dit te doen?

- De optimale veldbezetting of ruimte is niet in orde waardoor er te weinig afspeelmogelijkheden zijn.
- De ruimte en veldbezetting is goed, alleen de spelers nemen te weinig initiatief om elkaar te helpen.

Welke vragen stel je dan aan de spelers?

- Is de ruimte goed om balbezit te houden?
- Is de veldbezetting optimaal om balbezit te kunnen houden?
- Wat kunnen jullie doen om elkaar beter te helpen om de bal te kunnen houden?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?

Als team diep denken en handelen zodat we snel bij het doel van de tegenstander komen

Wat is er nodig om diep te kunnen spelen of met breedtespel snel tot diepte te komen?

- Is de speelruimte groot genoeg?
- Is de veldbezetting optimaal?
- Is er afstemming tussen de spelers om tot keuzemogelijkheden te komen?
- Worden de goede keuzes gemaakt als het gaat om diep spelen als dit kan of eerst breed waarna diepte wordt gezocht?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?



Doelstellingen periode 3

Handelingen met bal	Handelingen zonder bal	Inzicht = juiste keuzes maken	Communicatie = afstemming
Passen	Rennen naar of juist van de bal	Kan er diep worden gelopen / gespeeld?	Ik en mijn vriend(innet)je (samenwerken beperken tot 1 medespeler wanneer spelers dit kunnen)
Dribbelen	Vrijlopen	Herkennen wanneer je kunt dribbelen	
Bal afschermen		Herkennen wanneer je de bal moet afschermen voor de tegenstander	
Verwerken vd bal			
Passeren			



Trainingsperiode 4: Verdedigen

Periode	april, mei, juni
Doelstelling	Verschillende soorten van dekking kunnen toepassen

Om als team het de tegenstander moeilijk te maken om goed op te bouwen gaan we met z'n allen de opbouw verstoren. Hierbij zijn de algemene uitgangspunten:

1. Druk op de balbezittende speler zorgt ervoor dat de tegenstander moeilijk of niet vooruit kan voetballen.
2. De ruimte met elkaar kleiner maken in de buurt van de bal om de tegenstander te dwingen tot fouten. Hiervoor zal het team moeten kantelen en knijpen naar de kant van de bal toe.
3. **In de buurt van de bal zullen de spelers die geen druk op de bal zetten kort dekken op de tegenstander zodat de afspeelmogelijkheden worden afgeschermd.**
4. **De overige spelers verder van de bal zullen dan verschillende vormen van dekking moeten toepassen (ruimtedekking, rugdekking).**
5. **Iedere speler dient een bijdrage te leveren aan het veroveren van de bal en zal daarom altijd nuttig moeten blijven voor het team.**

In deze periode (december en januari) richten we ons op het ontwikkelen van Communicatie, Inzicht en Techniek van uitgangspunten 3, 4 en 5.

Als team in staat zijn het de tegenstander moeilijk te maken door druk op de balbezittende tegenstander te zetten. Het doel hiervan is om in eerste instantie de tegenstander te dwingen breed of terug te voetballen i.p.v. diep te kunnen spelen. De speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander is tracht dieptespel te voorkomen. Hierbij is het niet direct het doel om de bal af te pakken. Wanneer de situatie toestaat is het pas wenselijk om een aanval op de bal te doen. Voorwaarden hiervoor kunnen zijn;

- Er is rugdekking tussen de speler die een aanval op de bal doet en het doel.
- Tegenstanders in de buurt van de bal worden kort gedekt door medespelers.
- De kwaliteiten van tegenstander en onszelf.

Wat zou er vanuit de algemene uitgangspunten nodig zijn om dat voor elkaar te krijgen?

- Zijn de ruimtes goed waarin het team moeten verdedigen?
- Is het team voldoende gekanteld naar de kant van de bal?
- Speelt het team dicht bij elkaar in de buurt van de bal?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?

Als team de verschillende soorten dekking toe te passen waardoor de tegenstander moeilijk bij ons doel kan komen of gedwongen wordt om fouten te maken waardoor we de bal kunnen veroveren.

- Mandekking is gericht op het kort dekken van een tegenstander om hem niet / slecht aanspeelbaar te maken of druk op de bal te creëren.
- Rugdekking is gericht op de positie tussen een tegenstander met de bal met een medespeler in duel, waarbij een positie tussen de bal en het eigen doel wordt ingenomen.
- Ruimtedekking / positiedekking is gericht op het bezet houden van een ruimte of positie waar mogelijk de tegenstander gebruik van kan gaan maken.



Doelstellingen periode 4

Handelingen met bal	Handelingen zonder bal	Inzicht = juiste keuzes maken	Communicatie = afstemming
Blokken van een bal	Naderen tegenstander met de bal	Welke richting ga ik op om de bal af te kunnen pakken?	Met elkaar zorgen dat de tegenstander moeilijk naar voren kan.
	Verdedigende houding in duel om de bal als de tegenstander de bal heeft	Welke richting scherm ik af zodat de tegenstander hier niet naar toe kan (spelen)	Afstemmen wie de tegenstander met bal gaat aanvallen
		Herkennen wanneer een vrijstaande tegenstander moet worden gedekt	Afstemmen wie welke tegenstander moet dekken
		Herkennen wanneer een tegenstander van een vrije ruimte gebruik kan gaan maken.	Afstemmen wie welke ruimte moet bewaken



De structuur van de trainingen

Tijdens de voetbaltraining willen we zoveel mogelijk voetballen. Een goede voorbereiding en herkenbare structuur maken dat de effectieve voetbaltijd zal toenemen.

De warming-up heeft als doel om de kinderen mentaal en fysiek voor te bereiden op de training. Loskomen van school of de thuissituatie en betrokken raken met het voetbalspel.

Jonge kinderen hebben nauwelijks een fysieke warming-up nodig. Zij kunnen direct beginnen met een spelvorm. Oudere jeugd (vanaf ongeveer 12 jaar) en senioren hebben een fysieke warming-up nodig om het lichaam voor te bereiden op wat komen gaat.

Welke structuur kunnen we aanhouden?

	Onderdeel	Duur
1	Ontvangst en opvang in (vaste) kleedkamer. Gezamenlijk naar buiten waar het materiaal al klaar staat voor de training.	
2	Partijspel 3:3 4:4 5:5 6:6 7:7	10-12 min
3	Vereenvoudiging = oefenvorm met een specifiek oefendoel	10-12 min
4	Partijspel waarin accent op toepassing van geleerde bij 3	10-12 min
5	Als ronde 3. Mogelijk iets moeilijker maken vanuit hetzelfde oefendoel	10-12 min
6	Toepassen in partijspel wat geoefend is bij 3. En 5	10-15 min

Door deze structuur te hanteren garanderen we dat er veel wordt gevoetbald. Hierdoor zal het rendement van de training vergroten en zullen de kinderen direct het geleerde leren toe te passen in een voetbalechte vorm.

Dit borgt dat handelingen en keuzes maken geleerd worden in een situatie waarin communicatie het vertrekpunt is.



Begeleiding

Trainingen en wedstrijden

Enkele belangrijke aandachtspunten voor O9 en O10 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 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 O9 en O10 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 6 tegen 6 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 O9 en O10 noodzaak om te streven naar een zo gelijkwaardig mogelijke indeling naar sterkte/kwaliteit in een wedstrijdenreeks ("competitie").
- Het gaat er tijdens de wedstrijden vooral om dat kinderen zo vaak als mogelijk betrokken zijn bij- en gericht zijn op de bal.



Aandachtspunten voor de trainers

O9 en O10 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!).
- 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
- Geen fysieke trainingen