

7.3 LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE O10/O11-PUPILLEN

<p>Kenmerken</p>	<p>Op deze leeftijd zijn spelers al meer bereid om deel uit te gaan maken van het team. Het wordt steeds duidelijker wie aanleg heeft (prestatief) en spelers die het vooral zoeken in het plezier (recreatief). De technische vaardigheden dienen toe te nemen, de weerstand voor de bal dient minder te worden. Kinderen gaan zich ook aan elkaar meten → wie kan wat beter.</p> <p>Dit is dan ook vaak de fase waarin het van belang wordt om spelers op het juiste niveau in te delen. Herhalen van oefeningen in de periode van F-pupil blijven van zeer groot belang.</p> <p>Doelstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technische vaardigheden blijven ontwikkelen en verbeteren. Het leren in de partijspel van: wat te doen bij balbezit en wat te doen bij balverlies • Het leren samen werken om doelpunten te scoren en/of doelpunten te voorkomen • Aanleren van de juiste kopstechniek • Aanleren van een goede inworp • Aannee van de bal hoofd/borst/knie • Steeds weer herhalen, fouten aangeven en verbeteren Instructies/opdrachten meegeven als huiswerk <p>In deze fase van ontwikkeling kunnen ze als individu snel op het gebied van techniek ontwikkelen. Het accent ligt op techniek.</p>
<p>Oefenstof</p>	<p>Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend). Vooral veel balcontacten.</p> <p>Training in aanname van de bal/jongleren met de bal. Training individuele oefenvormen, maar ook oefenvormen in teamverband. Beheersen en bewerken van de bal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen: Links en rechts • Afkappen van de bal: Links en rechts/binnenkant voet + buitenkant voet • Trappen: Links en rechts/binnenkant voet + wreef • Aannee van de bal: Links en rechts/binnenkant voet + wreef • Motoriek: Loopladder(=speedladder)/touwte springen/horde lopen etc. • Partijspelen: Kleine teams, kleine velden, pupillengoals, • Koppen: Eerst vanuit je hand leren koppen, later in 2 – tallen. • Inworp: Ontwikkelen van de techniek en kracht. • Vomenpartijspel: 1:1/2:2/2:3/4:4
<p>Coachen</p>	<p>De rol van de trainer is belangrijk, positief coachen, laat kinderen ontdekken.</p> <p>Blijven motiveren, simpel woordgebruik, helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd. Individuele aandacht. Ruimte laten voor de eigen ontwikkeling van de speler als individu</p> <p>Coachterminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als zij de bal hebben: “Probeer de bal weer af te pakken” en denk hierbij aan de taken die bij de positie van een verdediger behoren • Als wij de bal hebben: “Probeer een doelpunt te gaan maken” en denk hierbij aan de taken van een aanvaller in de opbouw van het spel (taken per positie) • Als je géén bal hebt: blijf in beweging, zoek de ruimte om een bal te kunnen ontvangen. • Als je graag de bal wil hebben: vraag er dan om en coach je teamgenoot • Als je verloren hebt: Wat hebben we goed gedaan, wat kunnen wij gaan verbeteren en de volgende keer gaan wij proberen om de wedstrijd te winnen.
<p>Voetbaltermen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen • Overspelen - leren over de bal te kijken • Gaan scoren - Aanvallen - opbouwen • De bal afpakken - Verdedigen - druk zetten/knijpen • Omschakelen (balbezit/balverlies) kantelen - spel verplaatsen • Kort dekken = mandekking/afstand dekken = zonedekking

	<ul style="list-style-type: none"> • Rugdekking geven aan (balverlies)/bijsluiten bij balbezit • Pingelen mag, maar pingelen en steeds de bal verliezen mag niet • Schieten/voorzet/actie maken • Speler- Jij of Ik!? • Keeper - Los of Jij!!
Mentaal	Sportieve wedstrijdhouding. Leren omgaan met leiding. Leren omgaan met medespelers. Weerbaarheid verhogen.
Praktische opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsvormen mogen niet te lang duren (5-10 min) dit i.v.m. concentratievermogen • Zorg voor veel afwisseling in de training oefenvormen (herhaling v/d oefenstof!!!) • Bij technische oefeningen korte pauzes inlassen om bijvoorbeeld dingen nog eens voor te doen of uit te leggen • Spelers hebben nog géén vaste plaats in het team • Leer spelers aanvallen en verdedigen • Voorkeur van het spelsysteem is 1 – 2 – 1 – 2 - 1 • Perfectie is een goed streven, maar niet ten koste van.
Kracht-, coördinatie stabilisatie	loop-, en <ul style="list-style-type: none"> • Coördinatie moet onderdeel zijn van training. • Loopscholing. • Podoloog (expertise aanbieden) • Veelzijdig bewegen. A.S.M. (Train de trainer) • Spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel-en wedstrijdvorm.
Sociaal maatschappelijk	<ul style="list-style-type: none"> • Jeugdontwikkelingsbegeleider beschikbaar • Ouders 1x per jaar informeren F-pupil algemeen • Ouders 1x per jaar team-info begin van seizoen • Werken vanuit driehoek, kind, ouder, trainer.
Elftallen	<p>Selectie-elftallen trainen min 2x per week, voor de overige elftallen is het streven 2 trainingsmomenten per week aan te bieden.</p> <p>De selectie-elftallen zijn;</p> <p>O10-1, O10-2</p> <p>O11-1, O11-2</p>
Voortgang/POP	<p>O10: 1x 10 min gesprek met trainer per jaar</p> <p>O11: 2x 10 min gesprek met trainer per jaar</p> <p>Kwaliteitspaspoort op speelse manier, laten nadenken wat ze willen verbeteren.</p> <p>Beoordelingen 2x per jaar.</p>