

7.4 LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE O12 EN O13 PUPILLEN

<p>Kenmerken</p>	<p>In deze leeftijdsfase zie je dat spelers zich niet alleen technisch, maar ook fysiek met elkaar willen gaan meten. Op de training zie je dan nog weleens een opstootje voorkomen doordat spelers de overtreding gaan gebruiken om te willen winnen. Het is de pré-puberale fase, waarin de hormonen beginnen te werken met alle kenmerken die daarbij horen, zoals het weerwoord - Ja maar!</p> <p>De basis van het leren van technische vaardigheden is nog steeds in volle gang en dient dan ook nog steeds te worden getraind om alle technische vaardigheden te perfectioneren. De grootste verandering in deze fase is de overstap van een half speelveld naar een groter speelveld. Men dient nu te gaan werken aan het inzicht dat nodig is om op dit grote veld te kunnen spelen.</p> <p>Hierbij is het uitleggen en trainen van taken die bij een positie horen van groot belang. Hierbij moet men denken aan de omschakelmomenten, van balbezit naar balverlies, maar ook de positie waar men op dat moment staat, hoe te handelen in een bepaalde situatie etc. Voor de trainers is hier een belangrijke rol weggelegd.</p> <p>Doelstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het blijven trainen van alle technische basisvaardigheden • Uitbreiden van oefeningen m.b.t. spelsituaties (balbezit/balverlies) • Nadruk leggen op positioneel functioneren van spelers (aanval/verdediging) • Wedstrijd gericht trainen, spelsituaties naar voren brengen (corners/vrije trappen) • Technische vaardigheden koppelen aan inzicht en communicatie • Individuele aspecten bespreken met spelers - wat wordt er van hem/haar verlangd als het gaat om teambelang • Beweging zonder bal (uitleggen). Een speler moet leren begrijpen dat hij in een wedstrijd meer tijd niet aan de bal is dan wel. Door je in de juiste ruimtes te leren bewegen heb je wel de meeste kans om weer aan de bal te komen - en dat moet een speler juist willen.
<p>Oefenstof</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jongleren: balletje hooghouden/individueel/groep • Dribbelen: Links/rechts/binnenkant voet/buitenkant voet • Kapbewegingen: voor het lichaam/onder het lichaam/achter het standbeen • Schijnbewegingen: schaar (enkele - dubbele)/Vigo-beweging/Zidane-beweging etc. Afschermen van de bal: lichaam tussen de bal en de tegenstander • Passen en trappen: binnenkant voet/wreef/kaatsen met in de bal komen/volley/dropkick. • Koppen: Vanuit stand/inlopend bij een corner/vrije trap/jongleren • Aanname van de bal: met of zonder wegdraaien van de tegenstander • Aanname van de bal: open staan/afschermen van de bal/directe kaats • Tactische oefenvorm: zo lang mogelijk in balbezit blijven <p>Opbouw van de training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (met of zonder bal) • Oefen- leerfase • Specifiek leerdoel →bijv. passen en trappen • Partijspel • Cooling-down <p>Partijspelen</p> <p>Kleine partijspelen (4:4 of 5:5) met doeltjes, bewust ook grotere partijen (7:7) om bepaalde tactische aspecten te belichten zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balverlies en balbezit • Opbouw van achteruit • Veldbezetting

	<ul style="list-style-type: none"> • Opstelling • Coachen 	
Coachen	<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>Coachtermen:</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. 	
Tactisch	<ul style="list-style-type: none"> • Aanleren van algemene tactische vaardigheden - 1-4-3-3 systeem • Inzicht krijgen in de taken die bij een bepaalde positie horen • Niet plaatsgebonden ontwikkelen van een speler. Juist in deze fase is het van groot belang in de ontwikkeling van de speler als individu om op meerdere posities te leren spelen. • Ook het gebruik van coachtermen is een belangrijk onderdeel in deze fase van ontwikkeling • Ook gezien de leeftijd is het belangrijk dat spelers verantwoordelijkheid gaan dragen voor het goed functioneren van het team. Spelers moet in staat zijn om een bekende oefenvorm zelf uit te zetten en uit te voeren. • Ook verantwoordelijkheid m.b.t. de materialen van de club en elkaar hier ook op aanspreken is iets wat aangeleerd dient te worden. 	
Voetbaltermen	<ul style="list-style-type: none"> • Opstelling + posities - veldbezetting • Aanbieden/vrij lopen/ruimte zoeken • Kaatsen/of dieptepass/uithalen • Druk zetten op de bal • Buitenspel • Muur(tje) • Binnenkant/buitenkant dekken • Duel – jij of ik!? • Kantelen/knijpen of breed maken • Omschakelen (van balbezit naar balverlies en andersom) • Breed houden of knijpen • In de rug/rugdekking/zonedekking 	
Praktische opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • Een goed voorbeeld doet goed volgen is belangrijk in deze leeftijdsfase • Inspelen op leergierigheid in deze fase door geduldig, maar perfectionistisch, te werken. Het aanleren van een gave, technische uitvoering is van groot belang • Om spelers in deze fase te laten groeien zal er langduriger en intensiever getraind moeten worden. Het aantal te oefenen onderdelen is toegenomen. De trainer gaat uit van een doelstelling. Er zal een bepaalde oefenvorm bewust geoefend worden → daar waar ik precies de verbetering in het team wil aanbrengen • Duur van de oefenvormen kunnen nu langer duren (15-20 min) waarbij men wel moet denken aan voldoende variatie in de oefening • Spelers moeten ook getraind worden in hun verantwoordelijkheden binnen het team. Ook de verantwoording voor de trainingsmaterialen, kleedlokalen etc. moeten de aandacht hebben. 	
Kracht-, coördinatie stabilisatie	loop-, en	<ul style="list-style-type: none"> • Kracht: deze leeftijd niet op trainen i.v.m. groei. Wel mogen de jongens leren hun lichaam krachtig te gebruiken in de duels (schouderduw). • Loopcoördinatie: op de voorvoeten bewegen is een must en moet onder controle zijn en automatisch gaan. Oefenen met loopladders. • Loopladder oefeningen in grote lijnen onder controle. • Stabilisatie: lastig op deze leeftijd, meer nodig op oudere leeftijd.

Mentaal	<ul style="list-style-type: none"> • Weten dat je het spelletje voetbal (altijd) moet en wil winnen. • Accepteren van kritiek medespelers en trainers • Hoofd niet laten hangen als je merkt dat het niet loopt of dat de tegenstander beter is. • Harder voor jezelf worden in de wedstrijd. • Niet laten beïnvloeden door het weer, kleed jezelf hier op. • Accepteren van beslissingen scheidsrechter. • Durf aan te geven als je lichaam tegen werkt of als je blessures hebt • Op training duel 1:1 willen winnen
Sociaal maatschappelijk	<ul style="list-style-type: none"> • Weten dat je op welk sportpark dan ook te maken hebt met spullen van een ander en dat jij daar gebruik van mag maken. • Altijd afmelden bij trainer/leider als je niet kan maar ook als je weer hersteld bent. • Respect voor je trainer/leider en medespelers • Spelers van lagere D-teams helpen of meenemen in trainingen
Voortgang/POP	<p>Op spelenderwijs kan er tijdens training of wedstrijddagen aan spelers gevraagd worden hoe hun over hun spel/positie en voetbal denken.</p> <p>Via een speelse opzet 2 maal per jaar een formulier laten invullen en dit bespreken met speler/ouders.</p>
Voeding	<p>Nog niet geheel belangrijk, er alleen op wijze dat vette hap (vooral tijdens toernooien) niet kan i.v.m. prestaties. Op deze leeftijd worden ze nog goed begeleid door ouders.</p>
Video-analyse	<p>Video analyse wel handig om te gebruiken, wel de nadruk leggen op het team i.p.v. de individuen. Spelers moeten wennen aan groot veld, dit is prima uit te leggen met beelden. Qua tijd niet te lang mee bezig zijn. Kan 2-3 keer per jaar spelenderwijs mee begonnen worden.</p>
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>O12-1, O12-2</p> <p>O13-1, O13-2</p>