

# vv Bargerres

## Structuur en inhoud van trainingen voor D-pupillen

**Algemene opleidingsdoelstelling: Leren spelen vanuit een basistaak.**

- **Duur training: 75 minuten**

D-pupillen moeten (binnen het 'nieuwe' spel 11 tegen 11) leren spelen vanuit een basistaak. Dit betekent dat men (steeds beter) moet leren wat binnen het aanvallen, verdedigen en omschakelen de basistaak is die bij hun positie hoort.

Vertaald naar het verder ontwikkelen van het voetballen van D-pupillen betekent dit het volgende:

1. Binnen het aanvallen (opbouwen en scoren):
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het positiespel in de opbouw;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het op de juiste momenten diep spelen in de opbouw;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het uitspelen van de één tegen één situatie;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het creëren en benutten van kansen wanneer een speler de achterlijn heeft gehaald;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het scoren, het benutten van kansen.
2. Binnen het omschakelen van aanvallen naar verdedigen- moment van balverlies:
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het snel voorkomen dat de tegenstander die de bal verovert scoort;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het voorkomen dat de tegenstander die de bal verovert snel diep kan spelen om een kans te creëren.
3. Binnen het verdedigen (storen en doelpunten voorkomen):
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het storen van de opbouw van de tegenpartij en het op het juiste moment veroveren van de bal;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het voorkomen van dieptespel in de opbouw van de tegenpartij en het beter verdedigen nadat de bal door de tegenpartij is diep gespeeld;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het verdedigen in de één tegen één situatie en het op het juiste moment veroveren van de bal;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het storen van de opbouw waardoor de tegenpartij niet zo gemakkelijk een voorzet kan geven en het voorkomen van doelpunten wanneer de tegenpartij een kans krijgt;
  - het verder ontwikkelen van het voorkomen van doelpunten.
4. Binnen het omschakelen van verdedigen naar aanvallen – moment van balverovering:
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het snel scoren door de speler die de bal verovert;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het snel diep kunnen spelen om een kans te creëren;
  - het taakspecifiek verder ontwikkelen van het in bezit houden van de bal om via opbouwen een kans te creëren.

Voor de trainer is de uitdaging om de trainingen voor de D-pupillen zodanig in te vullen dat bovenstaande planmatig (volgens de seizoensplanning voor de D-pupillen) steeds verder ontwikkeld wordt.

Op de volgende bladzijden is beschreven hoe Bargerres dit wil invullen.

Doelstelling: \_\_\_\_\_

Elke training van elke leeftijdscategorie heeft als doel het steeds beter leren voetballen. Elke training is gericht op het steeds beter leren oplossen van een bij de leeftijdscategorie/het team passende voetbalsituatie. Binnen die voetbalsituatie worden de spelers gecoacht op de handelingen die nodig zijn om die situatie steeds beter op te lossen. Door per training één voetbalsituatie centraal te stellen, daar passende oefenvormen bij te zoeken en het handelen van spelers daarbinnen te coachen, kan een optimaal leerrendement gerealiseerd worden.

Tijdsduur	Inhoud op hoofdlijnen	Toelichting	Eisen/Tips
15 minuten	Warming-up	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ In de sfeer komen</li> <li>▪ Lichaam opwarmen</li> <li>▪ Blessures voorkomen</li> <li>▪ Oefenen van vaardigheden die in de te oefenen voetbalsituatie (doelstelling) veel voorkomen</li> </ul> <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oefenvormen waarbij de veel voorkomende vaardigheden centraal staan</li> <li>▪ Eventueel (individueel) dynamisch rekken als er spelers zijn die te maken hebben met een groeisput</li> <li>▪ Afsluiten met een spel- of wedstrijdvorm waarin die vaardigheden veel voorkomen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eenvoudige organisatie</li> <li>▪ Uitdagend, passend bij de leeftijd</li> <li>▪ Veel beweging</li> <li>▪ Van langzaam via steeds sneller uitvoeren</li> <li>▪ Veel herhalingen</li> <li>▪ Veel/vaak doen</li> <li>▪ Weinig stilleggen/coaching</li> <li>▪ Kort oefenen en daarna kleine variatie</li> <li>▪ Hoge eisen stellen aan de uitvoering</li> <li>▪ Enthousiasmeren</li> <li>▪ Complimenteren</li> </ul>
15 minuten	Vereenvoudigd voetballen	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenen en leren toepassen van de geoefende vaardigheden in een vereenvoudigde voetbalsituatie</li> </ul> <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelen van kleine voetbalvormen (1:1, 2:2, 3:3 met of zonder, wisselende, keeper, 3:1, 2:1, 3:2, 4:2, 5:2, 5:3, 5:4 enz.) waarin de geoefende vaardigheid/vaardigheden veel voor komt/voor komen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er moet gescoord (gewonnen en verloren) kunnen worden, 2 teams met een ongelijk aantal of evenveel spelers, veld, spelregels</li> <li>• Duidelijk maken en coachen van de te oefenen vaardigheden in deze voetbalsituatie</li> <li>• Veel herhalingen (meerdere veldjes)</li> <li>• Veel/vaak doen (meerdere veldjes)</li> <li>• Af en toe stilleggen/coachen</li> <li>• Hoge eisen stellen aan de uitvoering</li> <li>• Enthousiasmeren</li> <li>• Complimenteren</li> </ul>

Tijdsduur	Inhoud op hoofdlijnen	Toelichting	Eisen/Tips
15 minuten	Techniek i.c.m. afwerken op doel	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenen van vaardigheden die in de te oefenen voetbalsituatie (doelstelling) veel voorkomen</li> </ul> <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenvormen waarin de geoefende vaardigheid/vaardigheden gecombineerd wordt/worden met afwerken op doel</li> <li>• Afsluiten met een spel- of wedstrijdvorm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eenvoudige organisatie</li> <li>• Duidelijk maken en coachen van de te oefenen vaardigheden in deze voetbalsituatie</li> <li>• Veel herhalingen (meerdere veldjes/organisaties)</li> <li>• Veel/vaak doen (meerdere veldjes/organisaties)</li> <li>• Af en toe stilleggen/coachen</li> <li>• Voorbeeld gebruiken</li> <li>• Hoge eisen stellen aan de uitvoering</li> <li>• Enthousiasmeren</li> <li>• Complimenteren</li> </ul>
15 minuten	Aanval tegen verdediging	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenen en leren toepassen van de vaardigheden die in de te oefenen voetbalsituatie (doelstelling) veel voorkomen</li> </ul> <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voetbalvormen waarin aanvallers tegen verdedigers spelen in een vereenvoudigde wedstrijdssituatie (5:4, 6:5, 7:6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eenvoudige organisatie</li> <li>• Duidelijk maken en coachen van de te oefenen en toe te passen vaardigheden in deze voetbalsituatie</li> <li>• Veel herhalingen (steeds aan één kant beginnen)</li> <li>• Veel/vaak doen</li> <li>• Af en toe stilleggen/coachen</li> <li>• Voorbeeld gebruiken</li> <li>• Hoge eisen stellen aan de uitvoering</li> <li>• Enthousiasmeren</li> <li>• Complimenteren</li> </ul>
15 minuten	Voetballen	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenen en leren toepassen van datgene wat geoefend is</li> </ul> <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelen van een partijspel (4:4, 5:4, 5:5) waarin de te oefenen voetbalsituatie veel voor komt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er moet gescoord (gewonnen en verloren) kunnen worden in doeltjes, 2 teams met (indien mogelijk) evenveel spelers, veld, spelregels</li> <li>• Begeleidend coachen van de geoefende vaardigheden</li> <li>• Enthousiasmeren</li> <li>• Complimenteren</li> </ul>
	Nabespreking en opruimen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespreek/bevraag de spelers op datgene wat centraal stond, hoe het ging en hoe men het beleefd heeft.</li> <li>• Samen opruimen.</li> </ul>	

**Tip:** Kijk voor voetbalvormen en vereenvoudigde voetbalvormen op [www.voetbal.nl](http://www.voetbal.nl) > trainen > trainingsplanner.

# Leren aanvallen, verdedigen en omschakelen

