

vv Bargerres

Structuur en inhoud van trainingen voor F-pupillen

Algemene opleidingsdoelstelling: Doelgericht leren handelen met bal.

- **Duur training: 60 minuten**

F-pupillen zijn als Mini-pupillen al enigszins baas over de bal geworden en als vervolg daarop moeten ze nu doelgericht leren handelen met de bal. Ze moeten de bal dus nog steeds beter leren beheersen, maar dan in eenvoudige (voor F-pupillen herkenbare) voetbalsituaties.

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

1. Binnen het aanvallen:
 - het (verder) ontwikkelen van het uitspelen van de één tegen één-situatie om kansen te creëren (dribbelen, drijven, kappen en draaien en passeren);
 - het (verder) ontwikkelen van het benutten van de kansen (schieten en mikken);
 - het (verder) ontwikkelen van het positieospel in de opbouw (passen, aannemen, mikken, uit elkaar gaan).
2. Binnen het omschakelen van aanvallen naar verdedigen- moment van balverlies:
 - het (verder) ontwikkelen van het snel mee gaan helpen in het terug veroveren van de bal om te voorkomen dat er een kans gecreëerd wordt of er gescoord wordt (snel tussen de bal en het eigen doel komen, doel afschermen, schot blokkeren, bal afpakken).
3. Binnen het verdedigen:
 - het (verder) ontwikkelen van het voorkomen dat een tegenstander met bal een kans creëert of scoort (juiste positie innemen, schot blokkeren, bal tegenhouden, bal afpakken).
4. Binnen het omschakelen van verdedigen naar aanvallen – moment van balverovering:
 - het (verder) ontwikkelen van het snel (mee) naar voren gaan met en zonder bal om kansen te creëren of te scoren (dribbelen, drijven, kappen en draaien, passeren, schieten, mikken en meelopen).

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

Op de volgende bladzijde 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
10 minuten	Warming-up	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitrusten • In de sfeer komen • Oefenen van vaardigheden die in de te oefenen voetbalsituatie (doelstelling) veel voorkomen <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oefenvormen waarbij de veel voorkomende vaardigheden centraal staan • Afsluiten met een spel- of wedstrijdvorm waarin die vaardigheden veel voorkomen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eenvoudige organisatie • Uitdagend, speels, passend bij de leeftijd • Veel beweging • Van langzaam via steeds sneller uitvoeren • Veel herhalingen • Veel/vaak doen • Weinig stilleggen/coaching • Kort oefenen en daarna kleine variatie • Hoge eisen stellen aan de uitvoering • Enthousiasmeren • Complimenteren
15 minuten	Vereenvoudigd voetballen	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oefenen en leren toepassen van de geoefende vaardigheden in een vereenvoudigde voetbalsituatie <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelen van kleine voetbalvormen (1:1, 2:2, 3:3 met of zonder, wisselende, keeper, 3:1, 2:1) waarin de geoefende vaardigheid/vaardigheden veel voor komt/voor komen 	<ul style="list-style-type: none"> • Er moet gescoord (gewonnen en verloren) kunnen worden, 2 teams met een ongelijk aantal of evenveel spelers, veld, spelregels • Duidelijk maken en coachen van de te oefenen vaardigheden in deze voetbalsituatie • Veel herhalingen (meerdere veldjes) • Veel/vaak doen (meerdere veldjes) • Af en toe stilleggen/coachen • Hoge eisen stellen aan de uitvoering • Enthousiasmeren • Complimenteren
15 minuten	Techniek i.c.m. afwerken op doel	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oefenen van vaardigheden die in de te oefenen voetbalsituatie (doelstelling) veel voorkomen <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oefenvormen waarin de geoefende vaardigheid/vaardigheden gecombineerd wordt/worden met afwerken op doel • Afsluiten met een spel- of wedstrijdvorm 	<ul style="list-style-type: none"> • Eenvoudige organisatie • Duidelijk maken en coachen van de te oefenen vaardigheden in deze voetbalsituatie • Veel herhalingen (meerdere veldjes/organisaties) • Veel/vaak doen (meerdere veldjes/organisaties) • Af en toe stilleggen/coachen • Voorbeeld gebruiken • Hoge eisen stellen aan de uitvoering • Enthousiasmeren • Complimenteren

Tijdsduur	Inhoud op hoofdlijnen	Toelichting	Eisen/Tips
20 minuten	Voetballen	<p>Doelstellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Oefenen en leren toepassen van datgene wat geoefend is <p>Inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spelen van een partijspel (4:4, 5:4, 5:5) waarin de te oefenen voetbalsituatie veel voor komt 	<ul style="list-style-type: none"> Er moet gescoord (gewonnen en verloren) kunnen worden in doeltjes, 2 teams met (indien mogelijk) evenveel spelers, veld, spelregels Begeleidend coachen van de geoefende vaardigheden Enthousiasmeren Complimenteren
	Nabespreking en opruimen	<ul style="list-style-type: none"> Bespreek/bevraag de spelers op datgene wat centraal stond, hoe het ging en hoe men het beleefd heeft. Samen opruimen. 	

Tip: Kijk voor voetbalvormen en vereenvoudigde voetbalvormen op www.voetbal.nl > trainen > trainingsplanner.

Leren aanvallen, verdedigen en omschakelen

