

vv Bargerres

Structuur en inhoud trainingen voor E-pupillen

Algemene opleidingsdoelstelling: Leren samen doelgericht te handelen met bal.

- **Duur training: 60 minuten**

E-pupillen moeten binnen het aanvallen, omschakelen en verdedigen, naast het verder ontwikkelen van het doelgericht handelen met bal, leren samen te werken (handelen) in 'eenvoudige' voetbalsituaties. Anders gesteld: ze moeten leren samen te voetballen en nog beter leren doelgericht te handelen met bal.

Onderstaande doelstellingen geven hier verder richting aan.

1. Binnen het aanvallen (opbouwen en scoren):
 - het (verder) ontwikkelen van het positie spel in de opbouw om kansen te creëren (vrijlopen, dribbelen, drijven, passen, aannemen);
 - het (verder) ontwikkelen van het op de juiste momenten diep spelen in de opbouw om kansen te creëren (vrijlopen, aanbieden, passen, aannemen);
 - het (verder) ontwikkelen van het uitspelen van de één tegen één situatie (dribbelen, drijven, kappen en draaien);
 - het verbeteren van het scoren, het benutten van kansen (schieten, mikken, koppen).
2. Binnen het omschakelen van aanvallen naar verdedigen - moment van balverlies:
 - het (verder) ontwikkelen van het snel onder druk zetten van de tegenstander die de bal heeft om te voorkomen dat er een kans gecreëerd wordt of gescoord wordt (snel positie kiezen, doel afschermen, schot blokkeren, duel om de bal, bal afpakken);
 - het (verder) ontwikkelen van het positie kiezen ten opzichte van de bal, de medespeler die het duel aangaat en de tegenstander om te voorkomen er een kans gecreëerd wordt of gescoord wordt (positie kiezen, mandekking, rugdekking en ruimtedekking geven, bal onderscheppen).
3. Binnen het verdedigen (storen en voorkomen van doelpunten):
 - het (verder) ontwikkelen van het storen van de opbouw van de tegenpartij en het op het juiste moment veroveren van de bal (positie kiezen, dekken, pressen);
 - het (verder) ontwikkelen van het voorkomen van dieptespel in de opbouw van de tegenpartij en het beter verdedigen nadat de bal door de tegenpartij diep is gespeeld (positie kiezen, dekken);
 - het (verder) ontwikkelen van het verdedigen in de één tegen één situatie en het op het juiste moment veroveren van de bal (tackelen, sliding, blokkeren, koppen);
 - het (verder) ontwikkelen van het voorkomen van doelpunten (blokkeren, koppen).
4. Binnen het omschakelen van verdedigen naar aanvallen - moment van balverovering:
 - het (verder) ontwikkelen van het snel kansen creëren en/of scoren door de speler die de bal veroverd heeft (diepspelen, dribbelen, kappen, draaien, passeren, schieten);
 - het (verder) ontwikkelen van het snel creëren van kansen door de spelers die de bal niet hebben (positie kiezen, vrijlopen, aanbieden, verdedigend denken).

Voor de trainer is de uitdaging om de trainingen voor de E-pupillen zodanig in te vullen dat bovenstaande planmatig (volgens de seizoensplanning voor de E-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"> In de sfeer komen Lichaam opwarmen 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, 4:4 met of zonder, wisselende, keeper, 3:1, 2:1, 3:2, 4:2, 5:2, 5:3) 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



