



Trainingen en Wedstrijd benadering O11

Deze spelers hebben een grote bewegingsdrang. Het oefenen van technische vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan voorheen. De concentratie ontwikkelt zich.

De eerste contouren van "teambesef" zijn zichtbaar. Spelers raken meer bij elkaar betrokken. Zien verschillen tussen medespelers, wie kan bepaalde facetten beter, en wie heeft (nog) ergens moeite mee.

Doel van coaching/ sturing is;

- Bestaat uit het enthousiasmeren en aanmoedigen.
- Sturen op structuur, respect en sportiviteit.
- Wil om te winnen, dus ook kunnen verliezen.

Training

Focus binnen training ligt op het "leren samen doelgericht te spelen".

Het samenspel gaat zijn intrede doen.

Structuur in het veld wordt belangrijker.

Moeten hun vaardigheden in spelsituaties gaan inzetten.

Elementaire tactische vaardigheden kunnen aangeboden worden.

Aandacht gaan schenken aan looptechniek/motoriek.

Looptechniek / motoriek

- Loopladders
- Slalommen
- Hinkelen en huppelen

Technische vaardigheden

Kern A; Dribbelen en drijven met de bal onder weerstand

Kern B;

- Passen en trappen met 'goede' been met binnenkant en wreef
- Passen en trappen met 'chocolade' been over kleine afstand met binnenkant en wreef
- Aanname met 'goede' been
- Aanname met 'chocolade' been
- Koppen

Kern C;

- Tegenstander passeren, 1 op 1.
- Tegenstander uitspelen door samenspel

Kern D; Techniek verdedigend; laag zitten en op voorvoeten en duel aangaan

Tactische vaardigheden

Kern E ; Samenspel; allerlei partijvormen, van 2 vs. 2, tot 5 vs. 5. Ook in over- en ondertal.

Kern F ;

- Wat te doen bij balbezit
- Wat te doen bij balverlies

Kern G ; Leren spelen op posities, wat houdt dat in

1 training per week	
0 - 5 minuten	"Warming up"
5 – 10 min	Looptechniek / motoriek
10 – 25 min	Kern A, B, C of D, eventueel gecombineerd met afwerken.
25 – 40 min	Kern E, F of G, eventueel gecombineerd met afwerken.
40 – 60 min	Partij op minimaal één pupillen goal, coaching op datgene wat binnen E, F of G is opgepakt. Laat beide teams met een afgesproken structuur voetballen, met per speler een aangegeven positie.

2 trainingen per week		
	Eerste training	Tweede training
0-5 minuten	"Warming up" ;	
5 – 10 min	Looptechniek / motoriek	
10 – 25 min	Kern A, B, C of D, eventueel gecombineerd met afwerken.	Kern E, F of G, eventueel gecombineerd met afwerken.
25 – 40 min	Andere kern van A, B, C of D, eventueel gecombineerd met afwerken.	Kern E, F of G, eventueel gecombineerd met afwerken.
40 – 60 min	Partij op minimaal één pupillen goal, coaching op datgene wat binnen E, F of G is opgepakt. Laat beide teams met een afgesproken structuur voetballen, met per speler een aangegeven positie.	

Wedstrijd

Spelen 7 vs. 7, waaronder een keeper, op 1/2^e veld met zgn. pupillen goals.

1^e jaars

Spelopvatting; gaan in een 3-3 systeem, spelen. Waarbij bepaald wordt wat voorkeur posities wordt, qua ontwikkelingsmogelijkheden en interesse. Zijkant of midden, Aanvallend, schakel of verdedigend. aanvallend.

Meer goals willen maken dan tegenstander, maar ook aandacht voor verdedigend aspect.

2^e Jaars;

Spelopvatting; 2-1-3 systeem spelen, om te wennen aan 3 linies.

Uitgangspunt is met vaste posities spelen, met daarbij roulatie op middenveld positie.

Voetbal gaat 3 fases bestaan; Aanvallen, verdedigen en omschakelen.