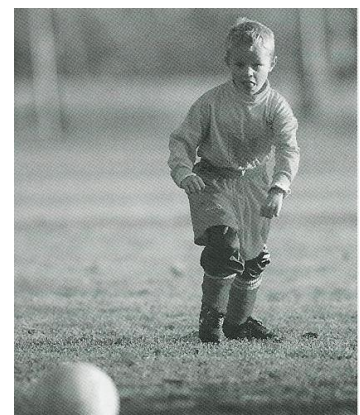




F-pupillen

Leeftijdskenmerken

- De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier-van-het-doen. Anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde. Spelen is het doel. De doelstelling van de trainer is anders. Voor hem is spelen een middel om tot ontwikkeling te komen.
- De kinderen hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een (goed) voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien. **Praat niet te veel. Doe voor/laat voordoen en laat ze nadoen!**
- De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in een relatief kort tijdbestek. Laat ze veel oefenen, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast. **Geef veel beurten!**
- De kinderen zijn snel afgeleid. Het voorbeeld van de helikopter die over vliegt is exemplarisch. De bal is dan voor even helemaal niet interessant meer. Het enige dat de trainer kan doen, is erbij stilstaan en meegenieten met de kinderen. **Gun ze die tijd! Tegenhouden heeft geen zin!**
- De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit. Hun zogenoemde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten. **Verveel ze niet door te lang met hetzelfde bezig te willen zijn!**
- De kinderen zijn gericht op zichzelf. De jongste F-pupillen zijn hun kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en hebben het nog in zich om alles op zichzelf te betrekken. Dit egocentrisme ('ik en de bal', 'ik en de wereld', etc.) is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over. **Laat ze individu zijn! Ze zijn zelf het belangrijkste!**
- De kinderen hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Op het eerste gezicht lijken ze wel samen te spelen cq. samen te werken, maar de schijn bedriegt. Wanneer – over een langere periode – hun speldrang nauwkeuriger wordt bekeken, dan wordt duidelijk dat ze naast elkaar tegelijkertijd, onafhankelijk van elkaar, dezelfde dingen doen. **Ze moeten eerst zelf de bal leren beheersen en daarna moeten ze samen de bal en de voetbalsituatie leren beheersen!**
- De kinderen zijn nog niet in staat om aanwijzingen, gericht 'op hun lijf', om te zetten in daden. Tips, zoals 'standbeen naast de bal', 'opendraaien na een balaanname' snijden geen hout en moeten dan ook voorlopig worden vermeden. **Voordoen en/of spreken in hun taal werkt beter!**
- Wanneer één bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om het kleinnood. En eenmaal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bal bij je te houden. Het motto is: 'Ik en de bal'. De eerstgenoemde kenmerken komen hierin tot uiting.





Analyse van het voetballen van F-pupillen

Het voetballen van **beginnende** F-pupillen (5/6 jaar) kenmerkt zich door:

- ballen die van de voet springen bij het dribbelen;
- nagenoeg geen samenspel (met uitzondering van toevallig bij een medespeler terecht komende ballen);
- kluitjesvoetbal;
- ballen die bij het passen/schieten alle kanten op vliegen behalve de goede;
- passes en schoten die veelal laag blijven;
- het snel verliezen van de bal aan een directe tegenstander.

Het voetballen van **gevorderde** F-pupillen (7/8 jaar) kenmerkt zich door:

- de bal springt bij het dribbelen minder vaak en minder ver van de voet;
- begin van bewust samenspel;
- het kluitje waarin gevoetbald wordt is minder groot/een aantal spelers onttrekt zich aan het kluitje;
- het passen en schieten wordt iets nauwkeuriger;
- passes en schoten blijven meestal nog laag;
- de bal kan t.o.v. een directe tegenstander beter/langer in bezit gehouden worden.

Doelstellingen voor F-pupillen - datgene wat geleerd moet worden

- Beginnende F-pupillen - 5/6 jaar
 - Leren beheersen van de bal.
 - Dribbelen/drijven/passeren
 - Passen binnenkant voet
 - Annemen
- Gevorderde F-pupillen - 7/8 jaar
 - Leren beheersen van de bal en het leren spelen van basisvormen (1).
 - Dribbelen/drijven/passeren
 - Passen binnenkant voet
 - Annemen

() toelichting op de volgende bladzijde.



Toelichting doelstelling:

Beginnende F-pupillen kunnen (nog) níet voetballen! Zolang een speler/speelster niet in staat is de bal enigszins te controleren en er datgene mee kan doen wat hij zou willen/moeten doen zou je kunnen stellen dat hij/zij nog niet aan het voetballen is. In die fase heeft het geen zin andere zaken die betrekking hebben op de uitvoering van het voetballen te benoemen. Het leren beheersen van de bal kan dus gezien worden als het fundament voor het leren voetballen. Eerst de bal enigszins leren beheersen en dan leren voetballen!

Gevorderde F-pupillen beheersen de bal al veel beter dan beginnende F-pupillen. Zij zijn er dan ook al aan toe om naast het nog beter leren beheersen van de bal ook te leren hoe de basisvormen gespeeld worden. Dit als voorbereiding voor de doelstelling zoals die bij de E-pupillen beschreven is. Voor de duidelijkheid: de coaching richt zich op de verdere ontwikkeling van de technische vaardigheid.

Toelichting termen:

(1) – Basisvormen

Dit zijn voetbalvormen die ontleend zijn aan echte wedstrijdssituaties. Situaties waarin die elementen die voetballen voetballen maken in meer of mindere mate voorkomen. Omdat het in deze fase gaat om kinderen die nog niet zo lang voetballen is het zaak het voetballen zodanig te vereenvoudigen dat trainingsvormen aan de volgende eisen voldoet:

- Het voetballen in die vorm moet **lopen!** Ze moeten de vorm en de bijbehorende organisatie begrijpen!
- Het voetballen in die vorm moet **lukken!** Ze moeten het kunnen uitvoeren! Het mag niet te gemakkelijk of te moeilijk zijn!
- Het moet **leren!** Ze moeten er beter van kunnen worden!
- Het moet **leven!** Het moet voetballen zijn want daar komen ze voor!

Anders gesteld zou je ook kunnen stellen dat voetbaltraining/voetbalvormen aan de volgende eisen moet voldoen:

- Voetbalvormen (met bal, medespeler(s), tegenstander(s), afgebakend veld, spelregels en mogelijkheid om te scoren).
- Vereenvoudigde op de leeftijd en vaardigheid van de groep aangepaste vormen.
- Veel herhalingen van de aan te leren vaardigheid.
- Juiste coaching (aangepast op de leeftijd en vaardigheid van de groep).