

Pupillenvoetbal JO10 en JO11

Ontwikkeling en individu staan voorop bij SC Woezik



Daarom stimuleert de trainer/coach op de volgende punten:

Voetballen met plezier

Samenspel

Balvaardigheid

Team taken

Positie in het veld

Beweging zonder bal

Balbezit

- Veld groot maken: breed en diep
- Keeper mee laten voetballen
- Samen aanvallen
- Samen ruimte zoeken
- Durf vanuit achteruit in te dribbelen
- Veel beweging zonder bal

Balverlies

- Als team de bal terug veroveren
- Druk op de balhouders
- Meelopen met de bal
- Speelveld kleiner maken

Opbouw training

Training bestaat uit:

1. Warming-up (balvaardigheid)
 2. Oefenvorm
 3. Afwerkvorm
 4. Partijvorm met doel
- Kies je doelstelling: wat wil je trainen en FOCUS je daarop.
 - Nadruk op samenspel, zorg voor juiste veldbezetting met balbezit en balverlies.
 - Zorg dat een training altijd uit 3 tot 4 oefeningen bestaat en herhaal deze 2 tot 3 weken.

We gaan ervan uit dat de basishandelingen reeds bekend zijn vanuit JO8/JO9. In JO9-JO10 gaan we deze herhalen maar dan met meer

Specifiek voor de trainer

- Zorg dat je als trainer gekleed bent.
- Ken je doelgroep.
- Positief coachen: vertel wat er goed gaat en wat beter kan.
- Vermijd het woord "niet" of "geen".
- Zorg ervoor dat elke speler evenveel speelt.
- Creëer duidelijkheid voor spelers en ouders door structuur te bieden.
- Laat het team de bal hooghouden tijdens klaarzetten van oefeningen.
- Uitleg positie van de bal in het spel:
 - Achter: altijd de bal laten gaan. Kan dat niet dan indribbelen naar het midden.
 - Midden: dribbelen waar kan/pass vooruit wanneer het moet.