

D EMO
AG

Dribbelvoetbal

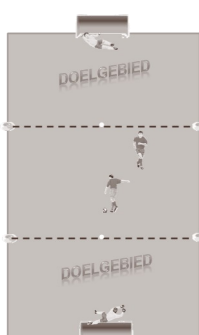
2 tegen 2

Wedstrijd
organisatie

2v2



Begeleiding



2014-2015
U6



Programma

18.00 u.	Inleiding
18.15 u.	Doorlopend 2v2 wedstrijden + thematraining
19.15 u.	Reflectiemoment
20.00 u.	Einde

2v2: Hoe – Wat – Waarom ?

Trainingsbegeleiding

*Aandacht voor brede basismotoriek, spelplezier,
zelf ontdekken en balgewenning*



1

Bij de jongste leeftijdscategorie hebben de kinderen nog te weinig controle over de motoriek van hun lichaam. In eerste instantie is het dus het doel van de opleider om **betere bewegers** op te leiden waarbij de kinderen hun lichaam leren beheersen in diverse bewegingsvaardigheden.

2

U6 spelertjes zijn volledig gericht op het plezier dat ze in een activiteit ervaren, het **FUN-gehalte**. Na de training komt het kind thuis en zegt: “het was superleuk”. Het zegt nooit: “ik heb deze techniek geleerd en ik heb leren samenspelen”.

3

De belangrijkste taak van de begeleiding (trainer/afgevaardigde/ouder) is een **leeromgeving creëren** waarin de kinderen zelf ontdekken hoe het aanvoelt om tegen een balletje te trappen, hoe ze een tegenstrever kunnen uitschakelen en hoe ze doelpunten kunnen maken.

4

Creëer met veel enthousiasme een echte **trainingsbeleving** met beeldspraak volgens de leefwereld van de kinderen. Spelvormen met verwijzing naar piraten, kabouters, superhelden, cowboys of dieren zorgen bijvoorbeeld voor een herkenbare en uitdagende training. Maak dan ook veelvuldig gebruik van trainingsthema's.

5

Aangezien er tijdens het seizoen voortdurend instroom is van kinderen onder 6 jaar, dien je rekening te houden met de grote diversiteit in bewegingservaringen van deze kinderen. Geef indien nodig extra uitdagingen aan de kinderen die reeds verder staan in hun ontwikkeling. Een groot verschil in deze ‘voetbal-leeftijd’ dwingt de trainer dus tot **differentiëren**.

6

Samen met het ontdekken van de mogelijkheden van het eigen lichaam, is het belangrijk om te wennen aan het gedrag van de bal. De oog-voet coördinatie volgt hierbij op de oog-hand coördinatie. Hoe reageert de bal en wat moet ik doen om de bal bij te houden? Deze **balgewenning** (met diverse balformaten) is de eerste stap in het vormingsproces van de jeugdvoetballer.

Multimove
VOOR KINDEREN



Coaching: less is more!

Wedstrijdbegeleiding

Aandacht voor het kind



1

Geef de spelertjes geen ‘goedbedoelde’ tips voor of tijdens tijdens de wedstrijd. Laat hen hun lichaam, de bal en het voetbalspel volledig **zelf ontdekken**. Geef hen daarentegen wel aanmoediging bij een gelukke dribbel of doelpunt (high 5). Wees steeds positief en nooit verwijtend.

2

Trainer maar ook afgevaardigde/ouder kunnen tijdens de organisatie de begeleiding van de spelertjes op zich nemen. Verspreid daarom een didactische aanpak binnen je club en vergroot zo de **betrokkenheid** van deze vrijwilligers. Indien er bovendien op elk terreintje een ouder instaat voor een vlot spelverloop kan de trainer voortdurend al zijn spelers begeleiden.

3

De begeleiding is **inspirerend en stimulerend** en zet aan tot “trial and error”. Wees in geen geval beperkend maar geef hen de kans spelproblemen te ontdekken en ook zelf op te lossen. ‘Voorcoachen’ is daarbij een rem op de ontwikkeling.

4

De opleider/begeleider van **dribbelvoetbal** dient de aandacht te laten gaan naar de dribbel. In deze fase van de balgewenning is de speler bezig met het ‘Ik en de bal’ en in geen geval met de omgeving daarrond. Passing is daarom van ondergeschikt belang.

5

Tracht als begeleider steeds het **FUN aspect** voor alle spelers te garanderen. Elke speler heeft het recht om wedstrijden te winnen en te verliezen. Pas in die optiek de ploegjes aan naargelang het niveau zodat iedereen leert winnen en verliezen.

6

Creëer na elke wedstrijd een kort, **gezamenlijk rustmoment** (2 min) waarin de spelertjes kunnen uitrusten. Afwisseling brengt de spelertjes steeds gemotiveerd aan de start van het wedstrijdje. Een 5-jarige is bovendien snel vermoeid maar al even snel uitgerust.

7

Het uiteindelijke doel van de begeleiding is de spelertjes niet te moeten begeleiden. Dit wil zeggen dat de spelertjes de reglementen en het 2v2 spel in die mate beheersen dat ze de wedstrijden vrijwel autonoom kunnen spelen. **Let them play!**

Coaching: less is more!

Trainingsorganisatie

Leeromgeving met variatie en inspiratie



1

Zorg voor **herkenbaarheid en eenvoud** binnen de trainingsstructuur. Eenzelfde, vertrouwde organisatievorm geeft de kinderen rust en zal zorgen voor een grotere beleving.

2

Binnen deze herkenbare organisatie is het noodzakelijk **veel variatie** aan te bieden. De leeftijdsgroep voelt zich zeer snel aangetrokken tot een spel/oefeningen/uitdaging maar zal hierop eveneens zeer snel uitgekeken zijn.

3

De allerkleinsten hebben een zeer **beperkt concentratievermogen**. De aangeboden oefenvormen dienen met andere woorden zeer kort te zijn. Het uitzetten van een moduletraining is daardoor een makkelijke en praktische manier om korte en snelle oefenvormen aan te bieden. De actieve leertijd/oefentijd dient niet langer dan 5 minuten te zijn.

4

Werk met verschillende terugkerende **oefenmodules** die instaan voor de vorming van een brede basismotoriek. Deze modules sluiten perfect aan bij de verschillende bewegingsvormen van multimove (www.multimove.be). Zie volgende pagina voor deze oefenmodules. Pik er voor een training steeds 3 à 4 vormen uit.

5

Het jeugdvoetbal is geen kopie van volwassenvoetbal. Tracht de trainingsvormen dan ook niet op die basis aan te bieden. U6 spelertjes dienen nog **geen mini-voetballers** te zijn.

6

Zorg niet alleen voor afwisseling in oefenstof maar ook voor afwisseling tussen **oefenmodules en dribbelwedstrijden** (zie volgende pagina).

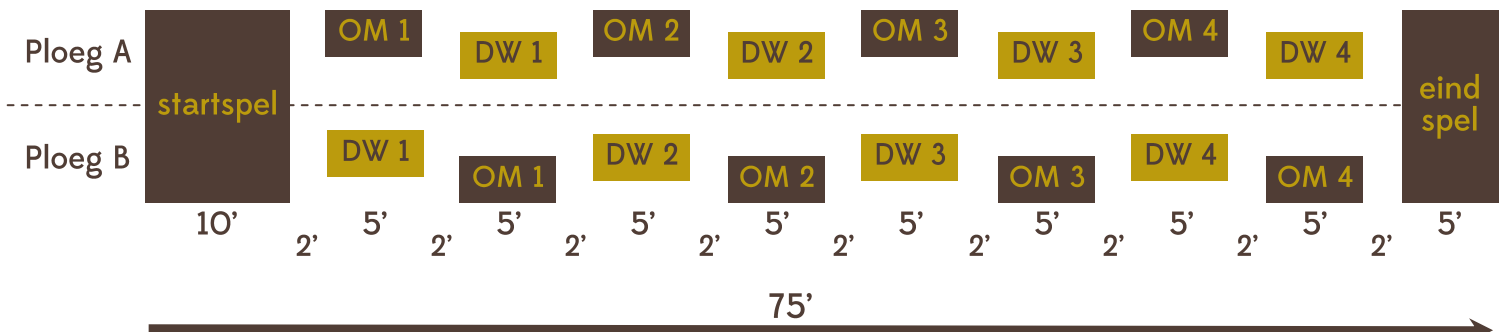
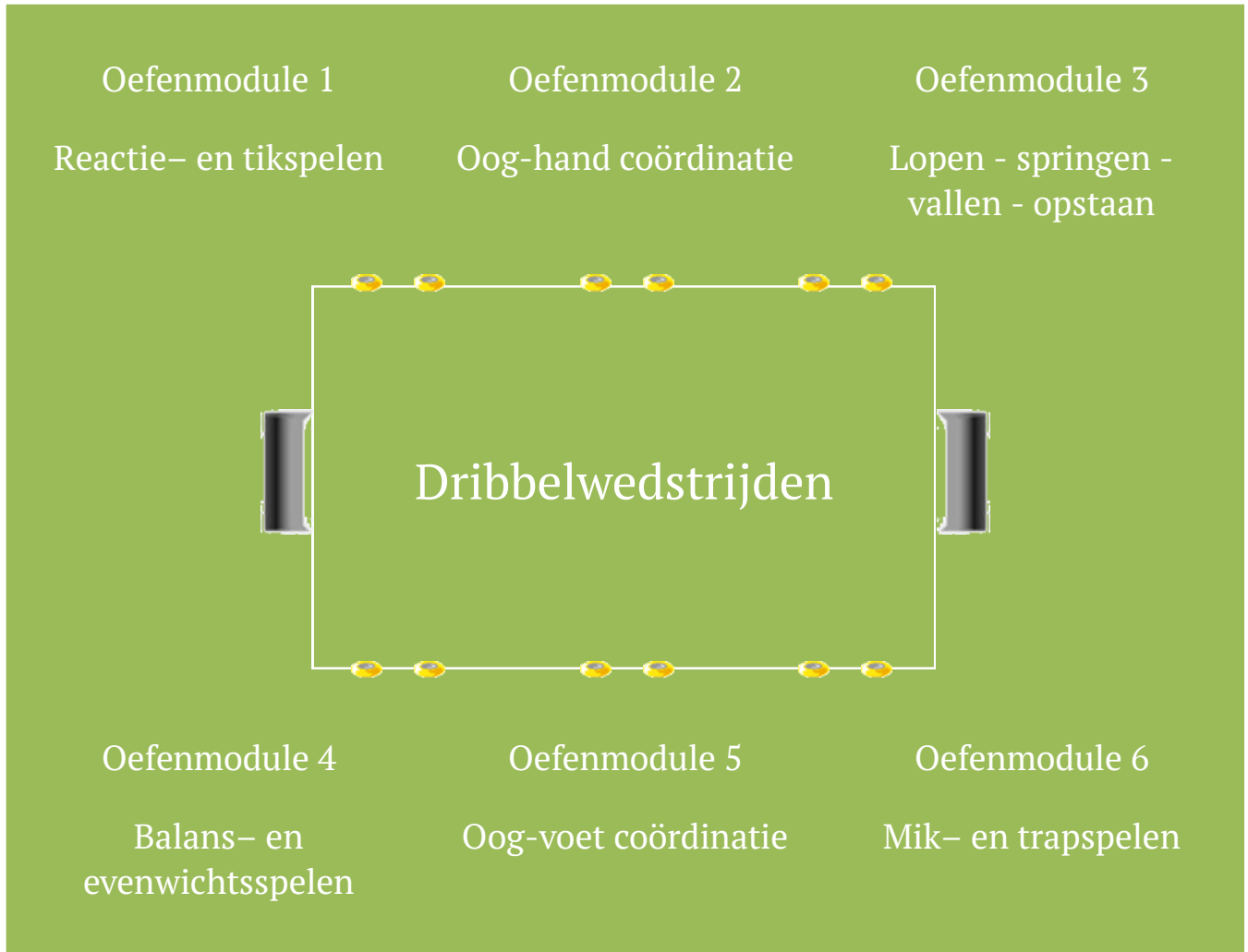
7

Binnen deze trainingsorganisatie met oefenmodules en dribbelwedstrijden kunnen **meerdere groepen** (maximaal 8 spelers/groep) op een eenvoudige manier doorschuiven. Zo kunnen dus meerdere trainers met hun U6 ploegje binnen eenzelfde organisatie aan het werk gaan.

Winnen is winst maken!

Trainingsorganisatie

Leeromgeving met variatie en inspiratie



DW : Dribbelwedstrijden

2' doorschuiven

OM : Oefenmodules

Winnen is winst maken!

Wedstrijdorganisatie

Creëren van een optimaal wedstrijd kader?



1

Een 2v2 wedstrijd kan afgewerkt worden op een kwart terrein. Met een afmeting van 10-12,5m op 16,5-18m kunnen op deze oppervlakte 4 terreintjes opgesteld worden. Deze **compacte organisatie** betekent minimum 16 actieve spelertjes per kwart terrein.

2

Maak in de organisatie gebruik van bestaande belijning en omheining. De belijning zorgt bij de spelertjes voor **eenvoud en duidelijkheid**. De omheining zorgt er dan weer voor dat de korte wedstrijden met zo weinig mogelijk onderbrekingen kunnen verlopen.

3

Plaats je organisatie op die manier dat het **doorschuiven/wisselen** tussen de wedstrijden vlot kan gebeuren en de timing gerespecteerd wordt. Een overzichtelijk geheel zorgt bovendien voor een ideale begeleiding.

4

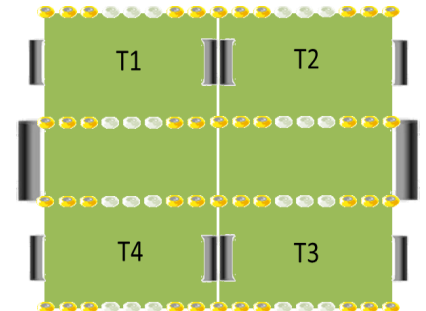
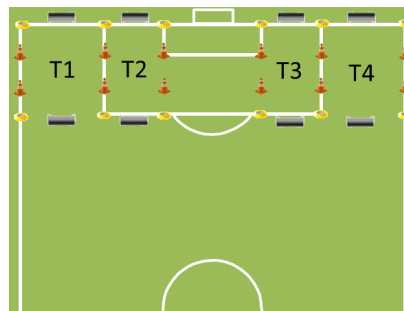
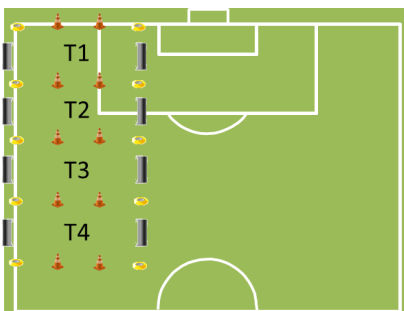
Buiten de ballen, markeerpotjes en eventuele hesjes heb je enkel nog de geschikte doelen nodig. Doelen met de afmeting 3 m op 1,5 m zorgen voor **veel doelpunten** en voor veel FUN. Indien je niet voldoende doelen met deze afmetingen hebt, kan je creatief zijn met palen, kegels en potjes.

5

Maak indien mogelijk gebruik van gekleurde kegels en markeerschijfjes. Dit zorgt voor een grote **herkenbaarheid en duidelijkheid** bij de kinderen. *“Jullie spelen op het gele terreintje, jullie op het rode en jullie twee op het groene!”*

6

Indien mogelijk kunnen er een specifieke 2v2 terreintjes afgebakend worden op een zijterreintje van de accommodatie, indien niet geven we een aantal **mogelijke organisaties** op een kwart terrein, de 16m zone of op een duiveltjesterrein.



Wedstrijden als middel (opleiding) en niet als doel (winnen)!

Wedstrijdorganisatie

Creëren van een optimaal wedstrijd kader?



7

Zorg bij een wedstrijdorganisatie (een enkele wedstrijd of een festival) voor voldoende medewerkers/begeleiders voor een vlot verloop en om **maximale actieve leertijd** te creëren. Neem een basisregel van 2 medewerkers per deelnemende ploeg (8 spelers) en 3 medewerkers voor de thuisploeg.

8

Maak niet alleen afspraken met alle begeleiders maar ook met de kinderen door **herkenningspunten** aan te duiden. Waar verzamelen we voor, tussen of na de wedstrijden? Hoeveel wedstrijden spelen we en wat doen we tussen of na de wedstrijden? Zijn er nog penalty's?

9

Gebruik eveneens **herkenningsignalen**. Een algemeen en herkenbaar start- en eindsignaal schept voor iedereen op en rond het terrein duidelijkheid en bakent de wedstrijdmomenten mooi af. Een algemeen fluitsignaal is goed, maar een speelse toeter, tune of muziek zorgt alweer voor meer beleving.

10

Respecteer de **timing** zodat de actieve leertijd voor alle spelers elke wedstrijd identiek blijft. Tracht daarnaast de 'dode' momenten zo minimaal mogelijk te houden zodat de continuïteit en vlotheid van de wedstrijdjes gewaarborgd blijft.

11

Stel eventueel een **voetbalspeeltuin** op naast de wedstrijden en zorg op die manier voor variatie en speelse elementen die de wedstrijden onderbreken of afronden. De teams kunnen hierbij gemengd worden waardoor de kinderen de voetbalspeeltuin samen beleven. Met als resultaat 'voetbalvrienden' over de clubgrenzen heen.

12

De voetbalspeeltuin zorgt op een wedstriiddag voor een extra fun element maar het kan op een U6 tornooi een volwaardig onderdeel worden. Op die manier worden deze tornooien echte **2v2 festivals**.

Wedstrijden als middel (opleiding) en niet als doel (winnen)!

2v2 Reglement

De goede basis voor het dribbelvoetbal



Afmetingen Terrein

Breedte: 10 m–12,5 m

Lengte: 16,5 m–18 m

Doelgebied: 6 m

Afmetingen Doel

Bij voorkeur 3 m x 1,5 m

Speelduur

2x3 minuten (1 min rust)

Maximaal 6 wedstrijden

Maximale speelduur: 60 min

Hoekschop

Niet van toepassing

Aftrap + doelpunt + bal over de doellijn

Indribbelen vanaf de doellijn

Tegenstander aan de eigen doellijn

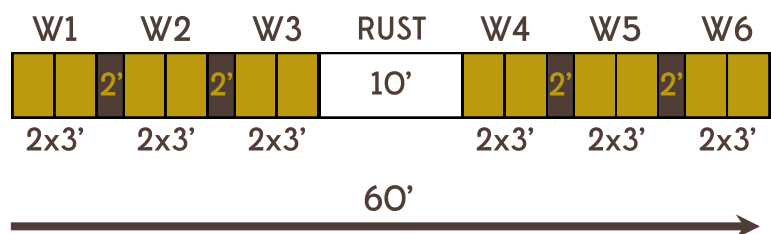
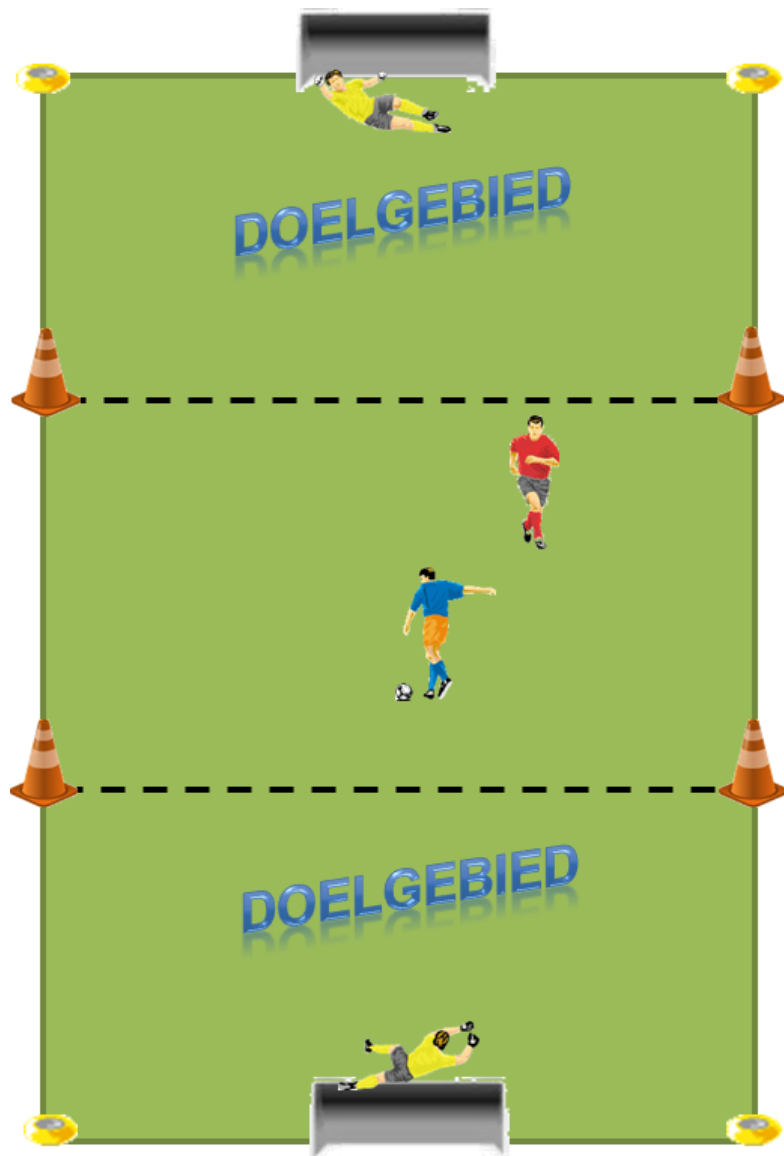
Bal over de zijlijn + spelfout

Indribbelen

Tegenstander op 3 m (reuzenpassen)

Doelman

Elke speelhelft mag één speler de bal met de handen spelen binnen het eigen doelgebied (6 m zone)



Minder regels, meer dribbels!