



## LEERPLAN SPELER U12-U13

### doelstellingen – richtlijnen

### **Einddoelstellingen bij de overgang van miniemen(U13) naar knapen (U14)**

#### **1. Technisch**

- de algemene basistechnieken goed beheersen, ook in beweging en op snelheid
- deze basistechnieken zijn: tweevoetigheid, passen en trappen, balaanname op alle manieren, dribbelen, drijven, schijnbewegingen, afwerking.
- inspelen op en aannemen met verste voet beheersen
- jongleren met beide voeten min. 40x hoog houden door gebruik van voeten, bovenbenen, borst en hoofd
- ingedraaid staan bij balaanname beheersen
- het 1 of 2 maal raken beheersen
- ritme verandering na de actie
- een duel durven en kunnen aangaan en ook winnen
- tenminste 9 schijnbewegingen kennen (body dribble, kap -en draai(Cruyff),V-beweging, enkele- en dubbele schaar, overstap, Iniesta, Zidane, Aka) elke speler heeft minstens 2 voorkeursbewegingen die hij volledig beheerst
- een wisselpass of crosspass kunnen geven

#### **2. Tactisch**

- de algemene basis principes van het zone voetbal kennen (zie algemene richtlijnen)
- steunen ( diagonaal onder de bal blijven)
- doordraaien om het spel te verleggen beheersen
- het moment van 1 of 2x- raken herkennen
- het moment van het geven van de wisselpass/crosspass herkennen
- het positiespel 3<>1, 4<>2 en 5<>2 beheersen
- de „basisvorm” 4<>4 beheersen
- ook in de partijspele het vrijlopen, aanbieden, steunen en „de vrije man zien” beheersen
- een medespeler juist kunnen coachen, kennis van een tiental coaching woorden en hun betekenis

#### **3. Mentaal**

- leren accepteren dat er nog strenger wordt toegezien op discipline
- begrijpen dat hard werken op training heel belangrijk is voor het groeiproces en verdere ontwikkeling van de speler
- weten dat al dan niet selecties ook tactische of disciplinaire redenen kunnen hebben
- “willen winnen” en “kunnen verliezen”

## BALBEZIT POSITIESPEL

|                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Vrijlopen</i> | <p>B1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.</p> <p>B2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen.</p> <p>B3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3<sup>de</sup> speler) gunstig in het spel te betrekken.</p> |
|                          | <i>Steunen</i>   | B4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet).                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                       |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Richtlijnen</b> | <i>Vrijlopen</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Zorg ervoor dat je in de meest gunstige positie aanspeelbaar bent waardoor de speler aan de bal naar jou kan passen.</li> <li>☞ Zoek de vrije ruimte (= plaats waar noch een tegenstrever, noch een ploegmaat staat) op als je niet aanspeelbaar opgesteld staat.</li> <li>☞ Kijk naar speler in balbezit.</li> <li>☞ Als je denkt vrij te staan, laat dit merken (= spreken) aan speler in balbezit.</li> <li>☞ Blijf niet staan na het geven van een pass maar beweeg onmiddellijk (bal terugvragen = steunen, 1-2, dubbelpass, de juiste positie innemen).</li> <li>☞ Word je van dicht gedekt, sprint weg op het ogenblik dat speler aan de bal een afspeelmogelijkheid zoekt; eventueel vooraf gegaan door een schijnbeweging.</li> <li>☞ Probeer je vrij te lopen door je los te haken en/of achter de verdediger door te gaan.</li> <li>☞ Probeer je vrij te lopen door te wisselen van positie met iemand.</li> <li>☞ Tracht door je vrij te lopen een medespeler aanspeelbaar te krijgen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen.</li> </ul> |
|                       | <i>Steunen</i>   | ☞ Geef medespeler aan de bal een afspeelmogelijkheid als die in je buurt in de moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet) door snel naar de bal toe te bewegen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## BALBEZIT PASSING

|                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Korte passing</i>      | <p>B5. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat.</p> <p>B6. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de voet of in de loop).</p> |
|                          | <i>Half lange passing</i> | <p>B7. Speler kan een half lange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en niet bereikbaar is met een korte pass.</p> <p>B8. Speler kan de half lange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop).</p>                                        |

|                       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Richtlijnen</b> | <i>Korte passing</i>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Geef een korte pass naar een vrijstaande speler die dichtbij staat.</li> <li>☞ Geef zo nauwkeurig mogelijk de pass over de grond, zodanig dat de bal het gemakkelijkst gecontroleerd kan worden.</li> <li>☞ Kijk naar de speler naar wie je de pass heeft.</li> <li>☞ Als je de pass in de loop van je medespeler geeft, zorg ervoor dat hij de bal kan meenemen zonder dat hij zijn beweging dient af te remmen.</li> <li>☞ Geef de korte pass op de juiste speelvoet waardoor in gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden</li> <li>☞ Probeer met een 1-2 je tegenspeler uit te schakelen, wanneer er ruimte in de rug van je tegenspeler is en iemand in steun komt.</li> <li>☞ Geef de korte pass met de juiste balsnelheid en op het juiste moment waardoor in gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.</li> <li>☞ Geef de korte pass naar speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar opgesteld staat (eerst diep, dan breed en dan achteruit.</li> <li>☞ Geef zo snel mogelijk een nauwkeurige pass. Vermijd echter wel onnodig balverlies.</li> <li>☞ Vermijd passen naar medespelers die omringd zijn door 2 of meer tegenspelers.</li> <li>☞ Probeer steeds zo gericht mogelijk te koppen naar iemand die vrijstaat.</li> </ul> |
|                       | <i>Halfflange passing</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Geef een halfflange pass naar een speler die half ver vrij staat.</li> <li>☞ Geef zo nauwkeurig mogelijk de halfflange pass zodat de passontvanger de bal in de meest gunstige omstandigheden de bal ontvang.</li> <li>☞ Geef de halfflange voorzet zo snel en zo hard mogelijk.</li> <li>☞ Geef de halfflange pass met de juiste balsnelheid en op het juiste moment waardoor in gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.</li> <li>☞ Geef de halfflange pass naar speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar opgesteld staat (eerst diep, dan breed en dan achteruit.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## BALBEZIT BALCONTROLE

|                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Lage bal</i>     | <p>B12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.</p> <p>B13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.</p>                                                              |
|                          | <i>Halfhoge bal</i> | <p>B14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen.</p> <p>B15. Speler kan een <b>gerichte</b> balcontrole <b>met de juiste voet</b> op een halfhoge pass uitvoeren <b>zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden</b>, indien mogelijk vanop de grond.</p> |
|                          | <i>Hoge bal</i>     | <p>B16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen.</p>                                                                                                                                                                                                                                  |

|                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Richtlijnen</b> | <i>Lage bal</i>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Probeer zo snel mogelijk te KIJKEN of er een medespeler vrijstaat na het uitvoeren van een goede balcontrole.</li> <li>☞ Probeer al eens te kijken voor of tijdens het ontvangen van de bal of er iemand vrij staat.</li> <li>☞ Probeer zo weinig mogelijk naar de bal te kijken bij balcontrole.</li> <li>☞ Ga de bal tegemoet als er in je buurt een tegenstrever is.</li> <li>☞ Als er in je buurt geen tegenstrever is, probeer je zo snel mogelijk in het bezit van de bal te komen zonder veel terrein verlies te moeten prijsgeven.</li> <li>☞ Richt je voeten zo veel mogelijk naar doel voor of tijdens de balcontrole, indien je niet van dicht gedekt wordt.</li> <li>☞ Probeer de lage bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij jou blijft.</li> <li>☞ Probeer de bal zodanig te controleren dat je onmiddellijk (= nauwkeurige balcontrole) kan passen of trappen naar doel</li> <li>☞ Speel slechts in 1 tijd als je nauwkeurig kan passen.</li> <li>☞ Bij het ontvangen van een teruggelegde bal, ga de bal tegemoet om terreinwinst te maken.</li> <li>☞ Voer je balcontrole op de lage bal zo gericht mogelijk met de juiste voet uit, d.w.z. in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie (= naar vrije ruimte en richting doel)</li> </ul> |
|                       | <i>Halfhoge bal</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Probeer de halfhoge bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij jou blijft.</li> <li>☞ Probeer een halfhoge bal met de voet te amortiseren om vanop de grond verder te kunnen spelen (i.p.v. de bal in één tijd weg te trappen).</li> <li>☞ Voer je balcontrole op de halfhoge bal zo gericht mogelijk met de juiste voet uit, d.w.z. in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie (= naar vrije ruimte en richting doel)</li> <li>☞ Neem de halfhoge bal stoppend mee in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie.</li> <li>☞ Speel een halfhoge bal slechts in 1 tijd door als je die nauwkeurig kan geven naar een vrijstaande speler.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                       | <i>Hoge bal</i>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Laat de hoge bal, indien mogelijk, niet botsen. Ga de bal tegemoet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## BALBEZIT LEIDEN EN DRIBBELEN

|                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Leiden</i>    | <p>B18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans).</p> <p>B19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.</p> <p>B20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.</p> <p>B21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.</p> <p>B22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.</p> |
|                          | <i>Dribbelen</i> | <p>B23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is).</p> <p>B24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.</p> <p>B25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen.</p> <p>B26. Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.</p>                                                                                                   |

|                       |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Richtlijnen</b> | <i>Leiden</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Loop slechts met de bal aan de voet als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat.</li> <li>☞ Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden.</li> <li>☞ Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden.</li> <li>☞ Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken.</li> <li>☞ Probeer zo veel mogelijk terreinwinst te boeken om in de meest gunstige omstandigheden te kunnen passen of af te werken.</li> <li>☞ Leid de bal met de voet die zich het verst van de duellerende tegenstander bevindt.</li> <li>☞ Hou je lichaam bij het wegdraaien steeds tussen je rechtstreekse tegenstander en de bal.</li> <li>☞ Draai je zodanig weg met de bal zodat je het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                       | <i>Dribbelen</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat en er geen werkelijke doelkans is.</li> <li>☞ Zorg ervoor dat je bij een dribbel de bal dicht bij de voet houdt.</li> <li>☞ Voer slechts een dribbel uit als er bij een slechte dribbel (= balverlies) geen rechtstreeks gevaar is voor een tegendoelpunt.</li> <li>☞ Houd je lichaam tussen de bal en de tegenspeler bij het uitvoeren van de dribbel.</li> <li>☞ Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het dribbelen.</li> <li>☞ Voer een dribbel uit als je rechtstreeks doelgevaar kan veroorzaken.</li> <li>☞ Probeer zoveel mogelijk terreinwinst te boeken bij het dribbelen.</li> <li>☞ Dribbel door een verandering van richting, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging.</li> <li>☞ Dribbel de tegenspeler niet altijd langs dezelfde kant maar wissel eens af.</li> <li>☞ Dribbel de tegenspeler langs de kant waar er het meest ruimte is.</li> <li>☞ Als je besloten hebt de keeper te dribbelen, doe dit door een verandering van richting van ongeveer 90°.</li> </ul> |

## BALBEZIT DOELPOGING

|                          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Dichtbij</i> | B27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans).<br>B28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10 meter).                                                                                                                                                                                                        |
|                          | <i>Half ver</i> | B29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van half ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn).<br>B30. Speler kan van op half verre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m). |

|                       |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Richtlijnen</b> | <i>Dichtbij</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Trap pas naar doel als de kans op een doelpunt reëel is.</li> <li>☞ Volg de bal na het uitvoeren van het doelschot.</li> <li>☞ Plaats de bal als je dicht bij de keeper bent (trap met binnenkant voet).</li> <li>☞ Kijk naar de positie en de houding van de doelman alvorens je van dichtbij trapt.</li> <li>☞ Trap de voorzet in 1 tijd naar doel als er een verdediger dicht bij u staat. Als in 1 tijd afwerken moeilijk is of als er geen verdediger dicht bij u opgesteld staat, controleer dan eerst de bal.</li> <li>☞ Probeer keeper te dribbelen als hij op volle snelheid uitkomt, of als hij zo goed uitkomt dat plaatsen van de bal moeilijk wordt (rekening houdend met de verdediger achter of naast je)</li> <li>☞ Trap met de voet die het dichtst bij de bal is.</li> <li>☞ Probeer de keeper te lobben als hij te ver uit zijn doel staat, als hij bij het uitkomen zich vlug legt of bij een botsende bal.</li> <li>☞ Mik naar de grond bij het koppen naar doel.</li> <li>☞ Probeer snel maar zo nauwkeurig mogelijk af te werken.</li> <li>☞ Laat de richting en het moment van het schot zo weinig mogelijk merken.</li> </ul> |
|-----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <i>Half ver</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Trap van op half verre afstand als er een werkelijke doelkans is en niemand dicht bij doel in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar is.</li> <li>☞ Trap de bal zo hard mogelijk naar doel als je half ver van de keeper staat.</li> <li>☞ <i>Mik naar de tweede paal als je vanuit een schuine hoek naar doel doet en de keeper zijn korte hoek goed afdicht.</i></li> </ul> |
|--|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## BALVERLIES I.F.V. DE BAL

|                          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Interceptie/afweren</i> | <p>B32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op de juiste wijze verplaatsen.</p> <p>B33. Speler kan na de interceptie indien mogelijk in het bezit van de bal blijven.</p> <p><i>B34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.</i></p> <p>B35. Speler kan een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2. Richtlijnen</b>    | <i>Interceptie/afweren</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Tracht de bal slechts te intercepteren als je er bij kunt. Blijf anders in je positie.</li> <li>☞ Tracht bij interceptie in het bezit van de bal te blijven.</li> <li>☞ Tracht een pass af te weren door je voet tussen de bal en de tegenspeler naar wie gepast wordt, te plaatsen.</li> <li>☞ Tracht een doelpoging af te weren door je voet tussen de bal en het doel te plaatsen.</li> <li>☞ <i>Als je beslist om de bal te intercepteren, verplaats je zo snel mogelijk waardoor je voldoende tijd hebt om een nauwkeurige interceptie uit te voeren.</i></li> <li>☞ <i>Tracht de bal weg van het doel naar een voor de tegenstander ongunstige plaats af te weren.</i></li> <li>☞ <i>Tracht de bal indien mogelijk in 1 tijd naar een vrijstaande medespeler te spelen (one touch defense).</i></li> <li>☞ <i>Tracht een doelpoging naar de buitenkant af te weren.</i></li> </ul> |

## BALVERLIES I.F.V. TEGENSPELER AAN DE BAL

|                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Jagen naar de bal toe</i>                | <p>B36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor de balaanname).</p> <p>B37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen.</p> <p>B38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht.</p> <p>B39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt.</p> |
|                          | <i>Duel (tackle/sliding/charge/kopduel)</i> | <p>B40. Speler kan een goede verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.</p> <p>B41. Speler kan het duel winnen na een goede tackle/sliding/<i>charge en kopduel.</i></p> <p>B42. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen.</p>                                                                |
|                          | <i>Remmend wijken</i>                       | <p>B44. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen).</p> <p>B45. Speler kan de snelheid uit actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.</p> <p>B46. Speler kan de tegenstander bij remmend wijken naar buiten duwen.</p>                                                                       |

|                       |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Richtlijnen</b> | <i>Jagen naar de bal toe</i>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Val de tegenstander aan de bal aan als die in je zone komt.</li> <li>☞ Blijf tussen tegenspeler aan de bal en doel opgesteld staan bij het jagen naar de bal.</li> <li>☞ Val de tegenstander aan de bal zo snel mogelijk aan.</li> <li>☞ Zoek het duel op tot ongeveer 2m van de bal waardoor tegenspeler zo weinig mogelijk speelruimte heeft.</li> <li>☞ Stel je op in de schiethoek als speler aan de bal van plan is naar doel te trappen.</li> <li>☞ Vermijd dat bal vanop de flank voor doel gebracht wordt.</li> <li>☞ Vermijd dat een pass in de diepte kan gegeven worden.</li> <li>☞ <b>Loop de bal niet achterna na een pass naar een speler die niet in je zone staat</b></li> <li>☞ <b>Val de tegenstander reeds aan op het ogenblik dat de bal naar hem gespeeld wordt waardoor je hem als het ware dwingt tot het uitvoeren van een slechte balcontrole of een slechte pass.</b></li> </ul> |
|                       | <i>Duel (tackle/sliding/charge/kopduel)</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Neem een goede verdedigende positie aan (voldoende door de benen gebogen) waardoor je in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.</li> <li>☞ Kijk naar de bal ! Laat je niet misleiden door schijnbewegingen.</li> <li>☞ Word je gedribbeld, geef niet op maar probeer de bal opnieuw af te nemen (= negatieve druk zetten).</li> <li>☞ Blijf zo lang mogelijk recht. Probeer de bal af te nemen als hij te ver van zijn voet is (m.a.w. als je eerder dan de speler in balbezit bij de bal kan).</li> <li>☞ Probeer de bal zodanig af te nemen dat je in het bezit van de bal blijft.</li> <li>☞ <b>Word je gedribbeld, geef niet op en zet meteen negatief druk, probeer de bal af te nemen.</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
|                       | <i>Remmend wijken</i>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Als je de bal niet kan afnemen vang de speler in balbezit rustig (= niet opvliegen) op door remmend te wijken.</li> <li>☞ Probeer de snelheid uit de actie van de tegenstander te nemen waardoor medespelers extra druk kunnen zetten.</li> <li>☞ Drijf de speler in balbezit naar de buitenkant bij het remmend wijken (= weg uit de doelrichting).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## BALVERLIES I.F.V. TEGENSPELER ZONDER BAL

|                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Speelhoeken afsluiten</i> | B47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                          | <i>Korte dekking</i>         | B48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>2. Richtlijnen</b>    | <i>Speelhoeken afsluiten</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Vermijd dat de speler in je rug diep kan aangespeeld worden.</li> <li>☞ Probeer te beletten dat je rechtstreekse tegenspeler aanspeelbaar is.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                          | <i>Korte dekking</i>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Zoek de dichtst opgestelde tegenspeler op en stel je op tussen tegenspeler en doel.</li> <li>☞ <b>Probeer zowel naar de bal als naar je rechtstreekse tegenspeler te kijken (SPLIT-VISION).</b></li> <li>☞ <b>Pas een striktere dekking toe naarmate je rechtstreekse tegenspeler dichterbij de bal komt.</b></li> <li>☞ <b>Pas een striktere dekking toe naarmate je rechtstreekse tegenspeler dichterbij het doel komt.</b></li> </ul> |

## BALBEZIT → BALVERLIES

|                          |                                              |                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Positiespel na persoonlijk balverlies</i> | B51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt |
| <b>2. Richtlijnen</b>    | <i>Positiespel na persoonlijk balverlies</i> | ☞ Na persoonlijk balverlies, probeer zelf zo snel mogelijk de bal terug af te nemen of de plaats in te nemen van de speler die uw taak overnam.                        |

## BALVERLIES → BALBEZIT

|                          |                                                     |                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Positiespel na balrecuperatie medespeler</i>     | B52. Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie medespeler aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie.                                                                         |
|                          | <i>Actie met bal na persoonlijke balrecuperatie</i> | B53. Speler kan onmiddellijk na de balrecuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass. |
| <b>2. Richtlijnen</b>    | <i>Positiespel na balrecuperatie medespeler</i>     | ☞ Als een medespeler de bal gerecupereerd heeft, probeer dan zo vlug mogelijk in de meest gunstige positie aanspeelbaar te zijn door onmiddellijk te bewegen.                               |
|                          | <i>Actie met bal na persoonlijke balrecuperatie</i> | ☞ Probeer zo snel mogelijk een vrijstaande speler te vinden, naar doel te trappen of zelf met bal aan de voet terreinwinst te maken als jezelf de bal hebt kunnen afnemen.                  |

## STILSTAANDE FASES

|                          |                   |                                                                                      |
|--------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Doelstellingen</b> | <i>Strafschop</i> | B54. Speler kan een strafschoep nauwkeurig trappen (na de wedstrijd en op training). |
|--------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                  |                                                                                                                                                                                 |
|--|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <i>Hoekschop</i> | B56. Speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen<br>B58. Speler kan zich juist opstellen bij een hoekschop voor<br>B59. Speler kan zich juist opstellen bij een hoekschop tegen |
|  | <i>Inworp</i>    | B57. Speler kan nauwkeurig inwerpen.                                                                                                                                            |

|                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Richtlijnen</b> | <i>Strafschop</i> | ☞ Plaats de bal met de binnenkant van de voet of wreef.                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | <i>Hoekschop</i>  | ☞ Trap de bal buiten het bereik van de doelman daar waar een medespeler in de meest gunstige positie kan afwerken.<br>☞ Afspraken en keuze posities voor doel eerste, tweede paal, centraal voor doel. Er komen niet staan.<br>☞ Individuele of zone dekking, duel aangaan bal ontzetten. |
|                       | <i>Inworp</i>     | ☞ Hou de voeten op de grond bij het inwerpen, bal van achter het hoofd naar voor brengen, werp in de voet of in de loop.                                                                                                                                                                  |