

LHC LEERPLAN

JO13

Versie 2023



1. INHOUD
2. Algemeen
3. Leeftijdscategorie JO13-pupillen
 - 3.1 Algemeen
 - 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie
 - 3.3 Leeftijdskennmerken, JO13-pupillen wie zijn dat ?
 - 3.4 Relatie van leeftijdskennmerken naar coaching
 - 3.5 Ontwikkelingsfasen
 - 3.6 Belangrijkste wedstrijdafspraken
4. Voetbaltactische doelstellingen – wat willen we ze leren ?
 - 4.1 Leerdoelen Aanvallen
 - 4.2 Leerdoelen Omschakelen
 - 4.3 Leerdoelen verdedigen
5. Te behandelen thema's
 - 5.1 Technisch
 - 5.2 Conditioneel
 - 5.3 Tactisch
 - 5.4 Mentaal
6. Aandachtspunten training en wedstrijden
7. Aandachtspunten algemeen
8. Oefenstof
9. Speelwijze
10. Tactische basisprincipes
11. Teamorganisatie 11-11
 - 12.1 Teamtaken en uitgangspunten
 - 12.2 Taken linie verdediging & verdedigende posities 1-4-3-3
 - 12.3 Taken linie middenveld & middenveldposities 1-4-3-3
 - 12.4 Taken linie aanval & aanvallende posities 1-4-3-3
12. Oefenstof



2. Algemeen

De ontwikkeling van de spelers is belangrijker dan het resultaat van het team.

Positief coachen is een absolute must !

Voetbalplezier en zelfvertrouwen zijn cruciaal om een betere jeugdvoetballer te kunnen worden. Door spelers op een positieve manier aan te moedigen en de nadruk te leggen op de dingen die goed gaan, zal het spelplezier en het opleidingsresultaat groter zijn.

Winnen en verliezen

De spelbedoeling van voetbal is helder: meer doelpunten maken dan je tegenstander; winnen. We maken ons soms zorgen over het belang dat trainers, leiders en ouders toedichten aan het resultaat van jeugdwedstrijden. Bij welke ontwikkeling dan ook, hoort het maken van fouten. Door iets niet goed te doen, kan iemand leren hoe hij het wel moet doen. Dat kan er toe leiden dat een wedstrijd wordt verloren. Als de spelers er alles aan gedaan hebben wat binnen hun vermogen ligt, is het prima.

Leren winnen

Winnen wordt wel steeds belangrijker naarmate de opleiding vordert. Mentaliteit is te trainen, bouw in zoveel mogelijk oefenvormen een wedstrijdelement in en verlang altijd maximale inzet, strijd en duelkracht.

Zelfvertrouwen

Een speler met zelfvertrouwen functioneert beter. Laat spelers merken dat je vertrouwen in ze hebt. Laat ze merken dat het helemaal niet erg is als ze fouten maken. Laat merken dat je ze blijft steunen, als ze het maar blijven proberen ! Leer spelers zelfvertrouwen te hebben en te durven voetballen.

Individuele actie

Stimuleer spelers met een individuele actie deze te uit te voeren. Haal de actie er beslist niet uit maar leer de spelers wanneer de actie wel en wanneer die niet te gebruiken. Uiteindelijk gaat het richting JO19-junioren / senioren om het rendement van de actie, wat levert het op. Spelers met een individuele actie maken vaak het verschil, het is een extra wapen dat je prima kunt gebruiken op welke leeftijd en welke positie dan ook.

Leerplan per categorie

Bij het coachen van JO9-pupillen handel je anders dan bij JO19-junioren. Je moet rekening houden met de leeftijdskenmerken van een bepaalde categorie en per categorie lig het accent op andere teamtaken, andere teamfuncties en andere voetbalhandelingen. In de leerplannen wordt dit per categorie verder uitgewerkt. Bij elke categorie horen bepaalde opleidingsdoelstellingen die we willen bereiken.

Als je een team gaat trainen is het noodzakelijk kennis te hebben van het betreffende leerplan!



3. Leeftijdscategorie JO13-pupillen

3.1 Algemeen

In deze leeftijdscategorie worden belangrijke stappen gezet in het ontwikkelingsproces van de jeugdvoetballer. In deze fase leren ze het "echte voetballen". Een groot veld, 11 tegen 11, buitenspelregels, enz.. Al met al veel wijzigingen ten opzichte van het vertrouwde 7 tegen 7. In deze leeftijdscategorie gaat het er in eerste instantie om dat spelers in het 11-11, gegeven de positie die ze in een elftal innemen, leren wat de bijbehorende taak inhoudt. Ofwel welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen. De JO13-pupil moet aan het eind van deze pupillenfase op een volwaardige manier een partijspel 11 tegen 11 kunnen spelen. JO13-pupillen hebben verder de ideale leeftijd om de technische vaardigheden nog verder te ontwikkelen, let dus ook op een correcte technische uitvoering.

3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk (vereenvoudigde) voetbalvormen geconfronteerd moeten worden die lijken op de wedstrijdssituatie. De JO13-jeugdtrainer-coach moet verder aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt: hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven. Als JO13-trainer-coach hoef je minder dan bij de JO9- of JO11-jeugd te reageren op het moment zelf. JO13-pupillen kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de JO13-trainer-coach in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Een goede trainer-coach bij de JO13-jeugd stimuleert creativiteit aan de bal en reserveert

tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers.

3.3 Leeftijdskenmerken, JO13-pupillen wie zijn dat ?

Een 1e jaars JO13-pupil (JO12-pupil) heeft goede lichaamsverhoudingen en een goede coördinatie. Anders wordt het voor sommige 2e jaars. Zij kunnen al te maken krijgen met de zogenaamde groeispurt, een snelle lengtegroei in een relatief korte tijdsperiode. Voor de coördinatie en belastbaarheid heeft dit de nodige consequenties.

Bij de JO13-pupillen neemt de kracht toe, zij kunnen de bal over grotere afstanden verplaatsen. Op deze leeftijd ontwikkelt zich een eigen wil, zij willen zich laten gelden. Steeds vaker zullen zij hun eigen vaardigheden vergelijken met die van anderen. Ook zullen zij kritischer zijn ten aanzien van de eigen prestatie, maar ook op die van de medespeler. Ook de trainer kan onder vuur komen te liggen ! Tegelijkertijd kan hij zich in hoge mate gaan spiegelen aan idolen, zie de hoeveelheid aan clubshirts met beroemde spelersnamen in deze leeftijd.

De JO13-pupil stelt hoge eisen aan zichzelf en aan anderen, er is veel prestatievergelijking. Tijdens oefenvormen kunnen ze al wat langer geconcentreerd blijven en vaak zien ze het nut er wel van in. Kortom, er is hier sprake van een ideaal leerklimaat Een D-pupil is in staat om veel meer wedstrijdgericht te trainen en complexere voetbalsituaties te overzien. Partijvormen spreken enorm aan in deze leeftijdscategorie.

De JO13-pupil vindt het prettig wanneer hij van de trainer meer individuele aandacht krijgt. Eerst zullen ze nog op zichzelf gericht zijn, maar langzaam ontwikkelt zich een teamspeler en dus het groepsgevoel. Het begrip voor samenwerken en tactiek ontstaat. De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Ze zijn prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun krachten nog slecht kunnen verdelen.

Er wordt meer groepsbewust gedacht, de JO13-pupil kan zich al aan bepaalde groepsregels houden. Ze kennen hun plaats in de groep razend snel. In de JO13-jeugd wisselen spelers al veel minder van vrienden. Er ontstaan vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde. Wie wat kan die is wat ! Het samenwerkingsgedrag neemt toe en daarom kan er al meer aandacht voor tactiek en samenspel zijn.

Dat je de wedstrijd niet alleen kunt winnen is de JO13-pupil duidelijk. Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar en kunnen al beter luisteren dan hun jongere collega's. Hun bewegingsdrang is groot en middelmatige duurbelasting tot ± 20 minuten is mogelijk.

Kinderen van deze leeftijdscategorie zijn enthousiast, leergierig en vragen om technische scholing. Door hun motorische ontwikkeling, zijn ze in staat om de technische vaardigheden snel aan te leren. Er is een hoger leertempo dan bij de JO11-pupillen.

3.4 Relatie van leeftijdskenmerken naar coaching

- positief coachen
- blijven motiveren
- vertel met alle begeleiders hetzelfde verhaal: stem uw coaching op elkaar af
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen, niet alles voorkauwen

- grote overstap van 7-7 naar 11-11 met buitenspel, geef ze de tijd
- geef ze individuele aandacht
- stel vragen, laat ze meedenken en zelf met antwoorden komen
- ze spelen al redelijk plaatsgebonden
- samenspel wordt steeds beter
- ze willen scoren, hou daar rekening mee !
- ideale leeftijd om veel aandacht te besteden aan de technische uitvoering
- stimuleren van de teamgeest (samen ergens naar toewerken – doelen stellen)
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)
- consequent zijn, gemaakte afspraken dienen nageleefd te worden
- schenk veel aandacht aan teamorganisatie, teamtaken, teamfuncties en basistaken team/ linie / positie
- niet teveel ineens, stap voor stap
- werk visueel, laat zien, gebruik hulpmiddelen als een whiteboard of pionnen of bekertjes

3.5 Ontwikkelingsfases

LHC hanteert drie fases ten aanzien van de ontwikkeling in het jeugdvoetballeerproces:

JO7 – JO9 – JO11 - pupillen : Ontwikkeling basis voetbalvaardigheden

JO13- pupillen en JO15- junioren : Ontwikkeling basis- en teamtaak

JO17-JO19 – junioren en senioren : Ontwikkeling wedstrijd- en resultaatgericht voetballen

Bij de JO13-pupillen gaat het erom dat spelers – gegeven de positie die ze in een elftal innemen – leren wat de bijbehorende taak inhoudt en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen.



3.6 Belangrijkste wedstrijdafspraken

- bij spelerstekorten contact opnemen met het jeugdbestuurslid technische zaken
- scheidsrechters mogen niet coachen tijdens het fluiten, een scheidsrechter is immers onpartijdig
- ga als trainer-coach / leider zelf niet volledig op in de emoties van de wedstrijd, hou het overzicht en analyseer hoe er gevoetbald wordt bij het aanvallen, omschakelen en verdedigen
- bij alle jeugdteams dient het streven van de begeleiding erop gericht te zijn om elke speler van het team ongeveer evenveel speeltijd te geven. Dit betekent dat de begeleiding de wisselbeurten dient te registreren.

De volgende zaken kunnen meespelen bij extra wisselbeurten:

- trainingsopkomst
- trainingsinzet
- niet op tijd
- niet op tijd afmelden
- gedrag

Zie ook document LHC Leidraad Pupillen

4. Voetbaltactische doelstellingen – wat willen we ze leren ?

Vanuit hun visie op voetbal en de logische structuur van voetbal heeft de KNVB binnen het jeugdvoetballeerproces voor iedere leeftijdscategorie een **hoofddoelstelling** geformuleerd en daarbij behorende aan te leren doelstellingen bij de **teamtaken aanvallen, omschakelen en verdedigen**.

Hoofddoelstelling JO13-pupillen: het leren spelen vanuit een basistaak

4.1 Leerdoelen Aanvallen

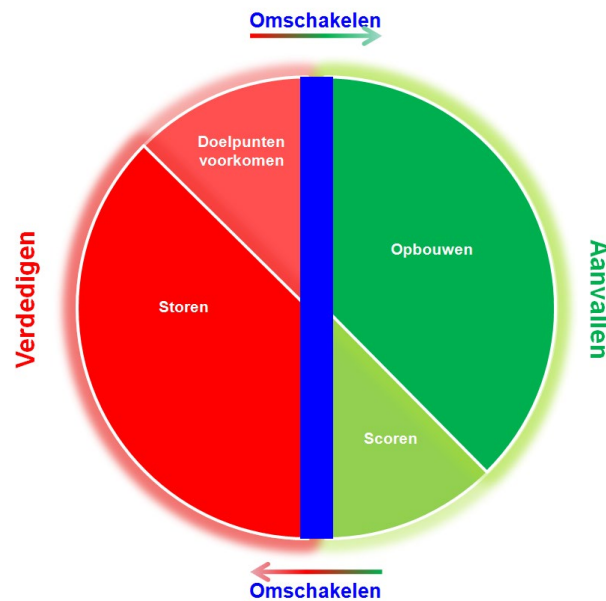
Bij het ontwikkelen van het aanvallen gaat het om opbouwen, kansen creëren en scoren. De JO13-pupillen moeten leren dat naast de handelingen met bal ook de ondersteunende handelingen zonder bal zoals inzicht (het kunnen “lezen” van het spel, waarnemen, herkennen, inschatten, anticiperen en beoordelen) en communicatie (inzicht op teamniveau) steeds belangrijker worden.

In deze leeftijdscategorie wordt de basis gelegd voor het juist handelen op grond van inzicht van situaties en de onderlinge samenhang van de verschillende taken. Voor het coachen van aanvallen gaat het vooral om het ontwikkelen van het waarnemen en inschatten van de juiste tijdruimtelijke verhoudingen.

De JO13-pupillen moet leren om met elkaar zo aan te vallen dat ze tot scoren komen. Een belangrijk uitgangspunt is het zo groot mogelijk maken en houden van het veld, zowel in de lengte als in de breedte. Het spel zonder bal is in de meeste gevallen een voorwaarde voor het spel met bal. Het komt nu veel meer aan op het positie kiezen dat de

tegenstander gedwongen wordt niet uitsluitend op de balbezittende speler te moeten letten, maar ook op de vrijlopende andere spelers.

De spelers moeten leren welke voetbalhandelingen op bepaalde plaatsen in een elftal van belang zijn. Een aanvaller zal in de regel vaker een individuele passeeractie maken dan een centrale verdediger. Voor de JO13-pupillen geldt ook dat het handelen meer en meer afhankelijk wordt van de onderlinge afstemming. De ene speler kan pas iets succesvol ondernemen als de andere spelers de voorwaarden daarvoor hebben gecreëerd.



Het leren spelen vanuit een basistaak

Aanvallen

Doelstelling

- Leren om de bal met de juiste snelheid in de juiste richting te spelen
- Leren positie kiezen om aanspeelbaar te zijn
- Leren dat een speler zich op het juiste moment aanbiedt
- Leren om in balbezit te blijven om te kunnen aanvallen
- Leren om het moment te kiezen om een bal te spelen of een individuele actie te maken

Algemene uitgangspunten

- Leren om de ruimte met elkaar groot te maken / houden (lengte / breedte)
- Leren dat diep spelen voorgaat op spel in de breedtespel
- Leren dat spelen in de breedte of terugspelen voorbereidend of inleidend is op de dieptepass
- Leren om de veldbezetting optimaal te houden (onderlinge afstanden)

Dominante voetbalhandelingen

- Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (verdediger, middenvelder en aanvaller)
- Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting, moment en snelheid staan (rol tegenstander)

- Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie).

4.2 Leerdoelen Omschakelen

Tijdens het omschakelmoment moeten de JO13-pupillen leren om zo snel mogelijk weer te gaan aanvallen of te verdedigen. De spelers moeten inzicht krijgen in de verschillende opties en wanneer welke optie toegepast kan worden, of juist niet.

Het leren spelen vanuit een basistaak

Omschakelen

Doelstelling

- Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de nieuwe situatie (zowel met als zonder bal)

Algemene uitgangspunten

- Leren om snel en doelgericht om te schakelen
- Leren dat iedereen weer snel betrokken is

Dominante voetbalhandelingen

Moment van balverovering

- Leren om weer direct doelgericht te handelen
- Voor de overige voetbalhandelingen zie aanvallen

Moment van balverlies

- Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren
- Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen)
- Voor de overige voetbalhandelingen zie verdedigen

4.3 Leerdoelen verdedigen

Bij het ontwikkelen van het verdedigen gaat het niet meer om individueel verhinderen dat een tegenstander opbouwt of eventueel scoort, maar meer het vervullen van een taak, een rol in de linie een flank of as van het team. De onderlinge accenten van de taken en de samenhang en afstemming ervan worden steeds belangrijker.

Het leren van de functie van de buitenspelregel en het leren hanteren ervan is een nieuw element bij het verdedigen. Het moet duidelijk gaan worden dat alle spelers een rol hebben in het verdedigen. Het op een juiste wijze druk uitoefenen, het dekken van de tegenstander, het duelleren om de bal, de tackle, de slidings alles wat moet worden ontwikkeld en gecorrigeerd als de situatie daar om vraagt. De spelers moeten leren welke voetbalhandelingen op bepaalde plaatsen in een elftal van belang zijn.

Het leren spelen vanuit een basistaak

Verdedigen

Doelstelling

- Leren dat verdedigende voetbalhandelingen gerelateerd zijn aan een positie in een elftal (basistaak binnen een organisatie)
- Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting moment en snelheid staan
- Heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties voor verdedigen: grotere afstanden, nieuwe spelregel, enz.)

Algemene uitgangspunten

- Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen (teamfunctie)
- Leren om de ruimtes met elkaar klein te maken (lengte / breedte – knijpen).

- Leren om druk te zetten op de balbezittende speler
- Leren om kort te dekken in de buurt van de bal
- Leren om rug- en ruimtedekking te geven verder van de bal vandaan

Dominante voetbalhandelingen

- Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (verdediger, middenvelder, aanvaller)
- Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie tussen tegenstanders (en doel), richting, moment en snelheid (rol tegenstander / tegenpartij) staan
- Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bijvoorbeeld de samenwerking tussen de laatste linie en keeper in het verdedigen van de ruimte tussen de keeper en de laatste linie)

5. Te behandelen thema's

5.1 Technisch

Steeds maar weer HERHALEN in voetbalvormen die de wedstrijd benaderen. Leer de spelers vooral ook HOE, WANNEER WEL en WANNEER NIET een bepaalde voetbalhandeling uit te voeren.

- ✓ ideale leeftijd voor het aanleren van techniek, veel op technische uitvoering coachen
 - ✓ tweebeinig oefenen
 - ✓ veel (vereenvoudigde) voetbalvormen en partijspelen
- jongleren, individuele baltechniek
 - dribbelen en drijven met de bal – tweebeinig
 - passeren / pingelen
 - passen en trappen (links en rechts, over de grond en door de lucht), binnenkant voet én wreeftrap
 - aan- en meenemen met diverse delen van het lichaam, kappen – draaien
 - afwerken, schieten / gericht schieten (mikken), voorzetten
 - aansluiten van de linies / onderlinge afstanden
 - de juiste verdedigende positie innemen / afschermen van de bal
 - de tegenstander een andere richting opdwingen
 - schot blokkeren / tackelen / sliding
 - bal afpakken (wanneer “toehappen”)
 - inwerpen / corner
 - verdedigend / aanvallend koppen
 - schouderduw
 - rugdekking geven
 - aanbieden of wegblijven
 - direct spelen of vasthouden
 - rust en vertrouwen aan de bal
 - opbouwen vanaf de keeper
 - positiespelen 5:1, 3:1, 4:2, 4:3 enz.
 - 1-2 combinaties
 - open draaien - opengedraaid staan om de bal te ontvangen
 - achterlangs komen bij aanval
 - druk zetten – pressie – jagen – meteen en vooruit verdedigen daar waar de bal verloren is
 - verdedigen in een ondertalsituatie en het uitspelen van een overtalsituatie

- openen via de andere flank
- snel omschakelen
- positie spel in de opbouw - dieptespel in de opbouw - duel 1:1 aanvallend – scoren
- scoren / veroveren van de bal - voorkomen van dieptespel - duel 1:1 verdedigend - voorkomen scoren

5.2 Conditioneel

Niet van belang voor deze leeftijdscategorie!!!

5.3 Tactisch

- het leren van buitenspel
- aandacht blijven schenken aan de spelregels
- leren van de tactische principes (groot – klein maken, diep voor breed, aansluiten – inzakken, knijpen - uitwaaiëren enz.) en de taken per team, linie en positie tijdens het aanvallen omschakelen en verdedigen
- aandacht besteden aan de veldbezetting bij de gekozen teamorganisatie (1-4-3-3)

5.4 Mentaal

- het belangrijk zijn van voetbalprestaties van tijd tot tijd relativiseren
- zelfvertrouwen aanleren
- vertrouwen geven
- durven te voetballen

6. Aandachtspunten trainingen en wedstrijden

- JO13-pupillen spelen vaak alleen dieptepasses. “Zoals de voeten staan, zo gaat de bal”. Dit kan verholpen worden door in de dribbelvormen met kapbewegingen van richting te veranderen. Daarnaast in de positie- en partijspelen coachen op open- en indraaien van het lichaam tijdens de bal aanneming.
- In de JO13-jeugd is de ontwikkeling van de traptechniek zeer belangrijk. Een JO13-pupil wilt vaak niet met ‘het verkeerde been’ schieten, dus de trainer moet dit motiveren. Voor een verre pass wordt vaak alleen de binnenkant van de voet gebruikt. Aandacht dus voor het aanleren van een wreeftrap.
- De prestatiezucht en het enthousiasme van de JO13-pupil en het gebruik van wedstrijdgerichte vormen mogen niet ten koste gaan van de technische uitvoering van de beweging.
- Verlang altijd strijd, inzet en duelkracht en probeer te winnen, uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden. Het doel is het winnen van de wedstrijd en dus meer scoren dan de tegenstander, daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.
- Relatieveer bij deze zeer gedreven leeftijdsgroep van tijd tot tijd het belang van voetbal en het resultaat.
- Daag deze groep uit en stimuleer “thuiswerk”: wie kan er volgende keer deze beweging laten zien ?
- Stimuleer creativiteit aan de bal.
- Rek- en strekoefeningen zijn zeker bij deze groep zonde van de tijd, doe liever een technische oefening als warming up, in ieder geval iets met de bal.
- Gebruik bij deze leeftijd veel partijvormen.

- Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk, geef hem daarom speelmogelijkheden op een aantal plaatsen in een elftal.
- Bereid de trainingen goed voor en houd rekening met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes.
- Voor de trainingen geldt dat de spelers zich max. 15-20 op een bepaalde oefening kunnen concentreren.
- Vandaar dat de training moet bestaan uit verschillende onderdelen, die tussen de 15 en maximaal 20 minuten in beslag nemen.
- De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek. Geef veel beurten, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast.
- De kinderen zijn al veel beter in staat om aanwijzingen, gericht “op hun lijf”, om te zetten in daden. Tips, zoals “standbeen naast de bal”, “opendraaien na een balaanname” worden beter begrepen. Beter is het om als coach een voorbeeld te geven.
- Ideale leeftijd om veel aandacht te besteden aan de basistechnieken. Alles met de bal, zo veel mogelijk balcontacten, veel beurten, geen wachtrijen en voor iedereen een bal, veel afwisseling in de training.
- Hoog trainingsritme, zeer korte uitleg en zelf voordoen is veel beter dan uitgebreid uitleggen.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen, niet alles voorkauwen.
- Zorg voor veel scoormogelijkheden, laten scoren !
- Speel met een positieve spelbenadering (aanvallen / scoren).
- Het herhalen van oefenvormen is geen enkel probleem, integendeel herhalen vergroot het leereffect.
- Pingelen mag ! Een passeeractie is een machtig wapen voor elke speler. Maak overspelen in deze leeftijd niet te belangrijk, dit komt later in het jeugdvoetbal-leerproces nog nadrukkelijk aan de orde.
- Stimuleer en oefen tweebenigheid.
- Speel met weerstanden: veld kleiner/groter, maximaal 2x raken, meer/minder verdedigers
- Plaats de beste spelers zoveel mogelijk in een centrale of aanvallende rol. Daar leren ze eerder creativiteit ontwikkelen in een kleine ruimte onder grotere weerstand.
- Laat de spelers meehelpen met het klaarzetten en opruimen van de materialen.
- Geef niet teveel tactische tips tegelijk.
- Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe uitdagingen dan een lange partij.
- Voetbal is een teamsport. In een team moet iedereen elkaar coachen en helpen. Als ik nu iemand help, helpt die ander mij de volgende keer ! Stimuleer de spelers dit te doen.

Zie ook document LHC Leidraad Pupillen

7. Aandachtspunten algemeen

- Wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van te voren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent, eis discipline.
- Benadrukken wat een speler goed doet, en aandacht schenken aan wat er minder goed gaat.
- Positief denken en formuleren !
- Motiveer en stimuleer spelers en geef regelmatig complimenten.
- Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kind.
- Bij deze leeftijdscategorie is de betrokkenheid van de ouders vaak nog groot. Helaas vertaalt die betrokkenheid zich bij wedstrijden vaak in verkeerd gedrag langs de lijn. Het is een goede zaak om voor het seizoen dit probleem bespreekbaar te maken. De ouders dienen het coachen over te laten aan het begeleidend kader. Met aanmoedigende ouders zijn de kinderen blij. Meerdere aanwijzingen schreeuwende ouders langs de lijn die ook nog allemaal wat anders vertellen werkt alleen maar verwarrend voor de spelertjes.

Zie ook document LHC Leidraad Pupillen

8. Trainingen

Oefenstof is te vinden op de KNVB-site onder RINUS (zie 7.12 TBP Jeugd) en in dit document onder 12.

9. Speelwijze

Uitgangspunten voor de gewenste speelwijze van ALLE teams van LHC:

- LHC kiest voor een aanvallende speelwijze gericht op zoveel mogelijk balbezit en het scoren van zoveel mogelijk doelpunten, waarbij het risico van tegendoelpunten beperkt moet worden. Attractief maar ook effectief en realistisch voetbal op basis van een groot technisch vermogen met een optimale wedstrijdinstelling (maximale inzet, strijd, duelkracht). Goed uitgevoerd positieospel met een hoog baltempo startend met een opbouw vanaf de keeper.
- Eerst wordt altijd geprobeerd de aanvallend speelwijze af te dwingen door middel van pressievoetbal op de helft van de tegenstander. In geval het door omstandigheden niet mogelijk is om pressievoetbal te spelen, bijvoorbeeld tegen een hele sterke of fysiek sterkere tegenstander moet de speelwijze collectief worden aangepast. In dat geval zal er collectief vanuit een positie, waarbij het verdedigingsblok dicht bij het eigen doel komt te liggen, aangevallen moeten worden. Je speelt dan als “blok” in de buurt van de middenlijn of zelfs op de eigen helft. Als je teruggedrongen wordt op je eigen helft, houdt dat niet in dat je als team met een instelling speelt van “achter de zaak dichtspijkeren” of “op de nul spelen” of “geen risico’s nemen”. Die instelling werkt remmend op de creatieve ontwikkeling van jeugdspelers. Creativiteit is een onmisbare eigenschap om tot attractief voetbal te komen

- Vermijden van lange halen voetbal. In geval van een tijdelijke terugval van het team tijdens een wedstrijd, waardoor het initiatief verloren gaat, zal in die wedstrijd fase het spelen op balbezit benadrukt moeten worden. Daardoor kan het initiatief worden teruggewonnen om daarna weer over te gaan op pressievoetbal.

10. Tactische basisprincipes

Hieronder volgt een opsomming van alle punten die een jeugdspeler uiteindelijk dient te beheersen. Deze zaken worden echter stap voor stap bijgebracht. Bij het trainen / coachen van JO13-pupillen handel je anders dan bij JO19-junioren.

Je moet rekening houden met de leeftijdskenmerken van een bepaalde categorie en per categorie lig het accent op andere teamtaken, andere teamfuncties en andere voetbalhandelingen.

In de leerplannen wordt dit per categorie verder uitgewerkt.

Bij elke categorie horen bepaalde opleidingsdoelstellingen die we willen bereiken.

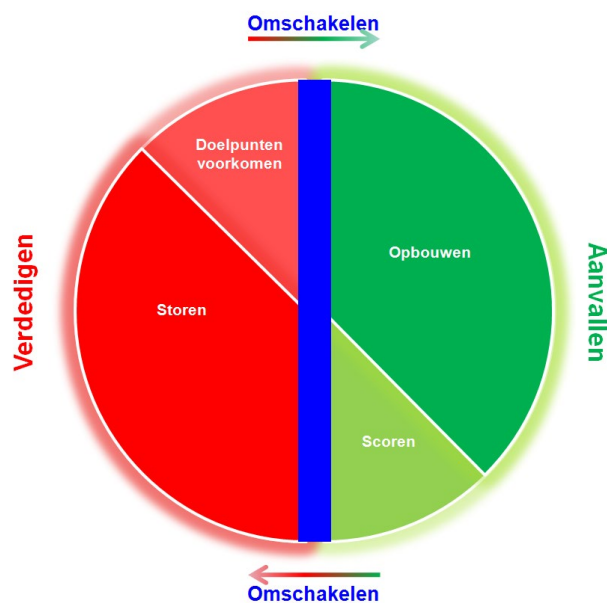
- Een goede teamorganisatie met een duidelijk spelconcept dat collectief uitgevoerd wordt. Alle spelers dienen de gekozen teamorganisatie en de bijbehorende basistaken te kennen. De basistaken per team-linie-positie vormen het uitgangspunt voor de spelers. Alle spelers hebben zowel aanvallend als ook verdedigend een basistaak
- De wedstrijdinstelling moet gedurende de hele wedstrijd optimaal zijn. Er moet minimaal sprake zijn van maximale inzet, strijd en duelkracht. Een voorwaarde om te kunnen voetballen is voortdurend de bal veroveren = duels winnen
- Maak het veld en dus de ruimtes groot bij balbezit en maak de ruimtes voor de tegenstander klein bij balbezit tegenstander. Het elftal moet als een blok over het veld bewegen in de richting van de bal (kantelen). De linies moeten dicht op elkaar aansluiten zowel aanvallend (aansluiten verdedigers) als verdedigend (inzakken aanvallers) en zowel verticaal (aansluiten en inzakken) als horizontaal (naar binnen knijpen)
- Speel doelgericht. Bij balbezit altijd proberen eerst de diepte te zoeken, diepte gaat voor breedte. Breed of terug is uitsluitend gericht op balbezit houden om uiteindelijk weer tot dieptespel te komen
- Zorg voor een continue bezetting van de posities maar ook positiewisselingen. De spelers moeten bereid zijn en inzien dat ze elkaars posities over moeten nemen
- Snel omschakelen zonder “treurmomenten”. Zo snel mogelijk weer overgaan tot of aanvallen of verdedigen
- Denk aan de restverdediging, zorg voor voldoende correctiemogelijkheden bij balverlies. Houdt voldoende mensen achter de bal en balverlies op de eigen helft zoveel mogelijk vermijden. Geen onnodig risico in de opbouw op eigen helft. Opbouwen van achteruit is prima maar verval niet in risicovol en nutteloos breedtespel. Het doel van opbouwen is kansen creëren niet het opbouwen zelf
- Beperk verdedigend balverlies op gevaarlijke plaatsen en verplaats het risico daarop naar voren door het voor vleugelverdedigers bijvoorbeeld gemakkelijk te maken direct de spitsen te bereiken. Laat bij balbezit de aanspeellijnen aan de zijkant naar de spitsen open. Middenvelders naar binnen en schuin aanbieden
- Bij balverlies zo snel mogelijk weer tussen de bal en de kortste weg naar het eigen doel komen

- Vooruit verdedigen, dichtstbijzijnde speler oefent direct druk uit op de balbezittende speler van de tegenpartij, de rest van het team volgt en schermt de afspeelmogelijkheden af. Probeer de dieptepass te voorkomen
- Kort dekken in de buurt van de bal, rug- en ruimte dekking geven verder van de bal
- Rondom het eigen strafschopgebied, direct voorwaarts op de bal verdedigen, schot / pass blokkeren
- Hanteer een hoog baltempo in het positieospel
- Het gaat uiteindelijk om het rendement van de actie, niet om de actie zelf. Vier prachtige passeeracties van een buitenspeler met als resultaat nul bruikbare voorzetten is zinloos
- Probeer bij balbezit een man-meer situatie te creëren, speel met regelmatig inschuivende en opkomende verdedigers.
- Als er een kans in de maak is dienen zoveel mogelijk spelers richting het doel van de tegenstander te bewegen om eventueel tot scoren te kunnen komen
- Ben altijd in beweging, speel in en beweeg door
- Stimuleer het elkaar positief coachen en aanmoedigen
- Maak zo weinig mogelijk onnodige overtredingen = balverlies
- Verplaats regelmatig het spel naar daar waar er meer ruimte is
- Temporiseer, hanteer en reguleer het speltempo, balbezit houden, rust en vertrouwen aan de bal, vertragen en dan ineens weer versnellen.

11. Teamorganisatie 11-11

Bij trainingen en wedstrijden gaat het er om dat de karakteristieke elementen van het 11-11 voetbal aangeleerd worden. Het jeugdvoetbal dat LHC nastreeft is omschreven in het voorgaande hoofdstuk.

LHC kiest niet voor een vaste teamorganisatie. De te hanteren teamorganisatie is afhankelijk van de kwaliteiten van de individuele spelers. LHC kent wel een voorkeur: de 1-4-3-3 teamorganisatie is de meest logische en heldere om te leren spelen in 11-11 met de bijhorende taken. Elk team kent in het realiseren van de voetbalbedoelingen een aantal basistaken, ook elke linie en positie heeft zijn basistaken.



11.1 Teamtaken en uitgangspunten

Verdedigen

- Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren
- Speelruimte zo klein mogelijk maken
 - naar bal toe (pressen)
 - naar eigen doel (inzakken)
 - naar zijkanten (knijpen)
- Druk op balbezittende tegenstander houden
- Scherp dekken in de omgeving van de bal
- Rug-/ruimtedekking geven ver van de bal af
- Zo lang mogelijk nuttig blijven
- Geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- Counter voorkomen door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke lange bal
- Rest van het team komt snel in positie (geen treurmoment)

Na balverovering kijken of:

- Er direct een kans te creëren is door de bal snel diep te spelen.
- Balbezit houden en komen tot een goede opbouw.

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- Speelruimte zo groot mogelijk maken
 - breedte
 - diepte
- Diep denken en zo mogelijk diep spelen
- Bal houden
- Principe: breedtespel dient als voorbereiding /inleiding voor dieptespel / dieptepass
- Optimale veldbezetting



11.2 Taken linie verdediging en verdedigende posities 1-4-3-3

Taken linie verdediging: (1) – (2) – (3) – (4) – (5)

Verdedigen

- Afschermen / verdedigen gevaarlijke ruimte tussen doelverdediger en laatste linie
- Ruimte klein maken en houden (niet te snel inzakken)
- Herkennen van moment lange bal tegenpartij
- Hoe dichterbij het eigen doel hoe scherper 2,4 en 5 moeten dekken
- (Onderlinge) rugdekking (m.n. 3)
- Slim verdedigen, geen overtredingen
- Elkaar coachen

Omschakelen

Na balverlies

- Zo snel mogelijk omschakelen
- Speler dicht bij de bal, pass vooruit / schot voorkomen, druk op de bal
- Knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden

Na balverovering kijken of:

- Direct dieptepass mogelijk ?
- Diepgaande spelers, buitenspel ?
- Uitwaaieren, positiespel spelen
- Andere spelers dan de balbezitter moeten initiatief tonen

Aanvallen

- Keuze opbouw lang / laatste linie mede afhankelijk van tegenpartij
- Foutloos in de opbouw spelen
 - geen onnodig balverlies
- Positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten
- Hoge balsnelheid
- Steeds de bedoeling hebben speler(s) vrij te spelen
- Elkaar coachen

Taken verdedigende posities: (1) – (2) – (3) – (4) – (5)

- ✓ Basistaken doelverdediger (1)

Verdedigen

- Positie kiezen bij schoten, voorzetten en duel 1 tegen 1
- Verwerken van de bal (handelingen met bal)
 - vallen, vangen tippen en stompen
- Organiseren van de verdediging (coachen) in het algemeen en specifiek bij spelhervattingen

Omschakelen

Na balverlies

- Snel in positie komen om het doel weer te kunnen verdedigen
- Anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld (rugdekking / doel verkleinen)

Na balverovering kijken of:

- Direct dieptepass mogelijk ?
- Goede voortzetting

Aanvallen

- Diep denken, diep spelen, meedoen in het positiespel
- Goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap, doeltrap
- Geen risico's nemen
- Organiseren en bewaken van de restverdediging

- ✓ Basistaken vrije verdediger (3)

Verdedigen

- Rugdekking verzorgen centraal en aan de zijkanen
- Oppakken doorkomende middenvelders
- Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels

- Organiseren van de verdediging (coachen)

Omschakelen

Na balverlies

- Snel in de positie komen om (weer)_rugdekking te kunnen geven
- Anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld

Na balverovering kijken of:

- Direct dieptepass mogelijk ?
- Goede voorbereiding d.m.v. (diepte) pass of_indribbelen

Aanvallen

- Zorgen voor een man extra om tot een goede opbouw te komen
- Inspelen (over de grond / door de lucht) van spitsen, middenvelders, verdedigers
- Op het moment dat de lange bal wordt gespeeld aansluiten
- (Op het juiste moment) inschuiven op het middenveld
- Aanspeelbaar zijn om terugpass mogelijk te maken
- Coachen van medespelers

- ✓ Basistaken rechtervleugelverdediger (2), voorstopper(4), linkervleugelverdediger(5)

Verdedigen

- Directe tegenstander dekken (binnenkant –tussen tegenstander en het doel)
- Dicht bij eigen doel kort dekken
- Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels
- Schoten op doel blokkeren
- Gevaarlijkste tegenstander overnemen
- Knijpen / rugdekking geven

Omschakelen

Na balverlies

- Snel in de positie komen en directe tegenstander dekken
- Anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld

Na balverovering kijken of:

- Direct dieptepass mogelijk ?
- Goede voorbereiding d.m.v. (diepte) pass of_indribbelen

Aanvallen

- Positie kiezen (vrijlopen, aanbieden)
- Met de juiste snelheid inspelen van medespelers (diep denken / diep doen)
- Verplaatsen van het spel
- Terugpass mogelijk maken
- Mee aansluiten richting middenlijn bij lange bal van de doelverdediger
- Geen risico's nemen

12.3 Taken linie middenveld en middenveldposities 1-4-3-3

Taken linie middenveld posities (6)-(8)-(10)

Verdedigen

- Linies kort op elkaar

- Afstand middenveld / spitsen niet te groot
- En afstand middenveld / verdediging niet te groot
- Positie kiezen tussen middenvelders van de tegenpartij en eigen doel
- Druk op de bal houden, agressief maar met verstand
- Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels
- 2e bal winnen
- Naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)
- Slim verdedigen, geen overtredingen
- Elkaar coachen

Omschakelen

Na balverlies

- Zo snel mogelijk omschakelen
- Speler dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal
- Knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden

Na balverovering kijken of:

- Direct dieptepass mogelijk ?
- Diepgaande spelers, buitenspel ?
- Uitwaaieren, positie spel spelen
- Andere spelers dan de balbezitter moeten initiatief tonen

Aanvallen

- Schakel tussen verdediging en aanval
- dienende rol
- Alles gericht op het realiseren van scoringskansen
- Eén of twee middenvelder(s) ondersteunen de spitsen, de andere middenvelder(s) bewaken restverdediging (controlerend)
- Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal
- Geen risico's (breedtepasses)
- Positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten
- Hoge balsnelheid
- Elkaar coachen

Taken middenveldposities (6)-(8)-(10)

- ✓ Basistaken rechtermiddenvelder(6), linkermiddenvelder(8)

Verdedigen

- In eigen zone spelen en positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel
- Kort dekken in de omgeving van de bal
- Druk op de balbezittende tegenstander –dieptepass voorkomen en niet laten uitspelen
- Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels
- Naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)
- Gevaarlijkste tegenstander overnemen
- Als op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden

Omschakelen

Na balverlies

- Zo snel mogelijk omschakelen
- Speler dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal

- Snel in positie komen en directe tegenstander dekken
- Snel rugdekking geven en ruimte wegnemen

Na balverovering kijken of:

- Direct dieptepass mogelijk ?
- Diepgaande spelers, buitenspel ?
- Eventueel zelf loopactie in de diepte (omzeilen buitenspel)
- Uitwaaieren, positiespel spelen

Aanvallen

- Controlerende taak, balans
- Ruimte creëren om tot goed positiespel te komen
- Niet lopen met de bal (balverlies)
- Geen risico's (breedtepasses)
- Niet steeds voor de linker- en rechterspits de ruimte dichtlopen
- Bij aanval aan de andere kant opduiken in het strafschopgebied of positie kiezen voor afvallende bal (kopkracht / schieten van afstand)

- ✓ Basistaken centrale middenvelder(10)

Verdedigen

- In de eigen zone spelen en positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel
- Kort dekken in de omgeving van de bal
- Druk op de balbezittende tegenstander – dieptepass voorkomen en niet laten uitspelen
- Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels
- (Naar kant van de bal toe) rugdekking geven en ruimte wegnemen
- Opvangen inschuivende centrale verdediger tegenpartij
- Als op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden

Omschakelen

Na balverlies

- Zo snel mogelijk omschakelen
- Speler dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal
- Snel in positie komen en directe tegenstander dekken
- Snel rugdekking geven en ruimte wegnemen

Na balverovering kijken of:

- Direct dieptepass mogelijk ?
- Diepgaande spelers, buitenspel ?
- Eventueel zelf loopactie in de diepte (omzeilen buitenspel)
- Uitwaaieren, positiespel spelen.

Aanvallen

- Kiezen van de juiste positie, niet te diep spelen / dienend ten opzichte van de centrale spits
- Ruimte creëren om tot goed positiespel te komen
- Niet lopen met de bal (balverlies)
- Geen risico's (breedtepasses)
- Komen in scoringsposities (opduiken in het strafschopgebied of positie kiezen voor de afvallende bal)
- Maken van doelpunten

11.4 Taken linie aanval & aanvallende posities 1-4-3-3

Taken linie aanval: posities (7) – (9) – (11)

Verdedigen

- Bij opbouw tegenpartij terugzakken tegen middenveld aan (ruimte met elkaar klein maken)
 - inzakken eigen helft
 - inzakken kop cirkel
 - druk vooruit zetten
- Positie kiezen tussen verdedigers van de tegenpartij en eigen doel – verantwoordelijk voor de vier verdedigers
- Opbouw tegenstander afschermen en dieptepass voorkomen
- Juiste moment kiezen om het jagen op de bal in te zetten
- Druk op de bal houden, agressief maar met verstand
- Naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)
- Elkaar coachen

Omschakelen

Na balverlies

- Zo snel mogelijk omschakelen
- Speler dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal
- Knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden

Na balverovering kijken of:

- Je direct kunt scoren of dat je een medespeler kunt laten scoren
- Loopacties in de diepte
 - let op buitenspel
- Uitwaaieren, positie spel spelen

Aanvallen

- Veldbezetting optimaal houden (veld zo groot mogelijk houden)
- Variatie in de wijze van vrijlopen (afwisselend in de bal of juist in de diepte)
- (Steeds) aanspeelbaar zijn voor de dieptepass of pass over de grond (“lezen van de opbouw”)
- Creëren van kansen door het maken van een individuele actie, een (korte) combinatie en /of het geven van een voorzet
- Bij voorzetten van de andere kant opduiken in de 16 meter
- Maken van doelpunten

Taken aanvallende posities (7) – (9) – (11)

- ✓ Basistaken rechtervleugelspits(7), linkervleugelspits(11)

Verdedigen

- Veldbezetting: ruimte klein maken (naar binnen knijpen)
- Niet alleen verantwoordelijk voor directe tegenstander
- Ruimte op middenveld verdedigen (knijpen)
- Dieptepass voorkomen (dwingen tot breedtepass)
- Niet laten uitspelen, tijd winnen, zodat medespelers kunnen herstellen
- Overnemen andere (gevaarlijkere) tegenstander
- Bal veroveren

Omschakelen

Na balverlies

- Zo snel mogelijk omschakelen
- Dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal
- Knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden

Na balverovering kijken of:

- Je direct kunt scoren of dat je een medespeler kunt laten scoren
- Loopacties in de diepte (breed of binnendoor)
 - let op buitenspel
- Ruimte zo snel mogelijk groot maken (uitwaaieren)

Aanvallen

- Positiekiezen / ruimte creëren
- Vrijlopen, aanbieden breed en diep (“lezen van de opbouw”)
- Individuele actie, 1-2 combinatie
- Voorzetten geven
- Bij voorzetten van de andere kant erbij zitten
- Doelpunten scoren

- ✓ Basistaken centrumspits(9)

Verdedigen

- Veld klein maken en in samenwerking met de vleugelspitsen opbouw tegenpartij storen / afschermen
- Dwingen tot breedtepass / dieptepass wegnemen
- Niet laten uitspelen
- Druk op balbezitter, juiste moment aanval op de bal
- Opvangen van opkomende verdediger

Omschakelen

Na balverlies

- Zo snel mogelijk omschakelen
- Dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal
- Niet uitgespeeld worden

Na balverovering kijken of:

- Je direct kunt scoren of dat je een medespeler kunt laten scoren
- Loopacties in de diepte
 - let op buitenspel
- Ruimte zo snel mogelijk groot maken

Aanvallen

- Vrijlopen, aanbieden breed en diep (“lezen van de opbouw”)
- Alert zijn op de dieptepass
- Individuele actie, 1-2 combinatie
- In scoringspositie komen
- Scoren van doelpunten
- Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspits

12. Oefenstof

Oefenstof (inclusief jaar- periode- en weekplanning) is te vinden op de KNVB-site onder RINUS Met de tool op KNVB Assist Trainers en de bijbehorende mobiele app hebben trainers op elk moment van de dag toegang tot honderden oefeningen, kant-en-klare trainingsschema's en kunnen zij inspiratie opdoen om jeugdvoetballers optimaal te laten genieten van wat zij het liefste doen: voetballen.

Het aanbod van RINUS is de vertaling van de KNVB visie op voetballen. De visie pleit ervoor om het voetballen aan te leren door jeugdspelers zoveel mogelijke verschillende spelsituaties voor te schotelen die afgestemd zijn op het niveau van de leerlingen.

Op het platform vind je:

- ✓ Meer dan driehonderd oefeningen verdeeld over de doelstellingen aanvallen, verdedigen, omschakelen of toernooi vormen;
- ✓ 560 trainingen gericht op de O6- tot en met de O19-jeugdteams;
- ✓ Meer dan honderd meerweekse programma's gericht op de O6- tot en met O19-jeugdteams. Maak een 6 wekenprogramma waarin 1x per week een of meer van de dominante voetbalhandelingen (zie hoofdstuk 4 en 5) worden getraind. Zorg dat alle dominante voetbalhandelingen in die 6 weken aan bod komen en herhaal het 6 wekenprogramma gedurende het seizoen met andere oefeningen (**de rode draad in je seizoensplanning**);
- ✓ Een seizoensplanning om gedurende het seizoen trainingen in te plannen en af te vinken;
- ✓ Meer dan veertig pagina's informatie, tips en trucs over het coachen en begeleiden van jeugdteams.

Een oefening is een activiteit om een bepaalde vaardigheid te beoefenen of te verbeteren. Voorbeelden van vaardigheden zijn passen, schieten, koppen maar ook rugdekking geven of samenwerken om de bal te veroveren.

Een oefening op RINUS kan worden gefilterd naar wens, om zo de juiste oefening te vinden:

- ✓ Leeftijd (O6 t/m O19)
- ✓ Veldgrootte
- ✓ Doelstelling
- ✓ Aantal spelers

Als je eenmaal de juiste oefening hebt gevonden, bevat deze altijd een aantal elementen:

- ✓ Een afbeelding: de afbeelding geeft je een voorbeeld hoe de oefening eruit ziet, waar de spelers staan opgesteld en waar je de materialen neer zet.
- ✓ Doel: wat wil je verbeteren met de oefening?
- ✓ Organisatie: wat zijn de regels en bijzonderheden van de oefening?
- ✓ Materialen: een opsomming van materialen welke benodigd zijn om de oefening uit te voeren.
- ✓ 3D animatie: een animatie van de oefening, hierdoor kun je nog beter zien hoe de oefening in zijn werk gaat en op welke wijze er bijvoorbeeld wordt doorgedraaid.!

<https://youtu.be/W5bB2Rqvo98>

