

# LHC LEERPLAN

## JO15

Versie 2023



1. INHOUD
2. Algemeen
3. Leeftijdscategorie JO15-junioren
  - 3.1 Algemeen
  - 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie
  - 3.3 Leeftijdskennmerken, JO15-junioren wie zijn dat ?
  - 3.4 Ontwikkelingsfases
  - 3.5 Belangrijkste wedstrijdafspraken
4. Voetbaltactische doelstellingen – wat willen we ze leren ?
  - 4.1 Leerdoelen Aanvallen
  - 4.2 Leerdoelen Omschakelen
  - 4.3 Leerdoelen verdedigen
5. Aandachtspunten trainingen en wedstrijden
  - 5.1 Inleiding
  - 5.2 Accenten training
  - 5.3 Te beheersen vaardigheden
  - 5.4 Coaching
  - 5.5 Conditioneel
  - 5.6 Mentaal
  - 5.7 Diversen
6. Oefenstof
7. Speelwijze
8. Tactische basisprincipes
9. Teamorganisatie 11-11
  - 9.1 Teamtaken en uitgangspunten
  - 9.2 Taken linie verdediging & verdedigende posities 1-4-3-3
  - 9.3 Taken linie middenveld & middenveldposities 1-4-3-3
  - 9.4 Taken linie aanval & aanvallende posities 1-4-3-3



## Leerplan JO15-junioren LHC

### 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 JO15-junioren

#### 3.1 Algemeen

De JO15-junioren laten al kenmerken zien van hoe volwassenen het spel spelen. Er wordt in een bepaalde teamorganisatie (1-4-3-3) gespeeld met een duidelijke taakverdeling. Er worden belangrijke stappen gezet in het ontwikkelingsproces van de voetballer. Al het geleerde uit de vorige perioden blijft natuurlijk nog geldig, maar het gaat er bij de JO15-junioren vooral om genuanceerd en met oog voor de individuele mogelijkheden verder te werken aan de ontwikkeling van de spelers. Het verder uitbouwen van het leren beheersen van een bepaalde positie binnen een team en de daarbij behorende taken staat centraal. Net als bij de JO13-pupillen gaat het in deze periode ook om het benadrukken van het **beter** handelen en daarnaast komt nu ook het **vaker** handelen meer aan de orde.

#### 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie

Een goede JO15-trainer weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de grote verschillen binnen zijn selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers hard op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Een dergelijke trainer toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Hij maakt duidelijke afspraken met de spelers en houdt zich daaraan, hij heeft op dit gebied zelf een voorbeeldfunctie.

Bij het samenstellen van de oefenstof en bij het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over teamorganisaties (1:4:3:3) zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel JO15-spelers bij de uitvoering van het concept. Deze trainer is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

### 3.3 Leeftijdskenmerken, JO15-junioren wie zijn dat ?

Jongeren in deze leeftijdscategorie ondergaan een groot aantal biologische en sociale veranderingen maar zijn minder volwassen dan dat ze zich aan de omgeving voordoen. Het is de categorie dat jongens en meisjes snel groeien (groeispuurt) en zich verder gaan ontwikkelen tot jonge mannen en vrouwen. Voor kinderen zelf vaak een lastige periode (“er lukt niets meer”), maar zeer zeker ook voor de omgeving (“ik doe toch niets goed” en “jullie nemen me niet serieus”). Vooral de relatie naar de volwassenen loopt in deze periode niet altijd even soepel (coach, leider, scheidsrechter en andere kaderleden).

De leeftijdsgroep van de JO15-junioren (13 tot 15 jarigen) laat hele grote verschillen zien zowel fysiek als geestelijk. De ene speler is een stuk verder dan de andere. De geldingsdrang en de behoefte zich te meten met anderen neemt steeds meer toe. Voetballend gezien kunnen er eisen aan de JO15-junioren gesteld worden wat betreft de taakverdeling binnen het team. Verdedigen, vrijlopen en samenspelen zijn accenten die op dit moment nader belicht kunnen worden.

De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven. Hij zal, zonder daar diep op in te gaan, duidelijk aan moeten geven wat er goed gaat en wat er fout gaat. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het conflict hoog laat oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kant laat zien. Begrip hebben voor de reacties, maar het een beetje relativieren.

Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op, want hij wordt niet gekend. Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de wat recalcitrante spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect sorteren dan de meeste trainer-coaches denken.

De JO15-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat hier ook het moment is aangebroken op de training wedstrijdgericht te gaan werken. Het coachen van elkaar moet nadrukkelijk opgepakt worden. **Zo vaak als mogelijk moeten de spelers met wedstrijd situaties geconfronteerd worden.**

Verdere leeftijdskenmerken:

- de puberteit kan spanningen opleveren op allerlei gebied, een speler kan veel met zichzelf bezig zijn
- door de snelle lichaams groei ontstaat disharmonie (onhandig / slungelachtig), hierdoor is de speler beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig
- de leergierigheid kan ontbreken
- de stemming is aan schommelingen onderhevig
- ze vormen groepjes
- prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang, doordat de coördinatie ontbreekt
- interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten
- de JO15-junior overschat zichzelf

In deze levensfase doet de JO15-junior veel indrukken op en ontwikkelt zich een groot aantal begrippen. Logisch denken en combineren wordt voor deze spelers steeds gemakkelijker. De basis voor het waarnemen binnen de voetbalsituatie wordt in deze fase gelegd. De JO15-

speler krijgt steeds meer gevoel voor tactiek. Bij de JO15-junioren is het voetballen meer zonder dan met de bal; meer met het hoofd dan met de benen.

Bij de JO15-junioren begint het vrijlopen en samenspelen zich verder te ontwikkelen. De duels worden serieuzer en ook in verdedigend opzicht ziet men hier verbetering. Het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt, maar we zien juist dat spelers meer oog krijgen voor hun directe tegenstander. De taken die aan een bepaalde positie in een elftal kleven worden geleidelijk opgepikt en uitgevoerd.

### 3.4 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

Het gaat er bij de JO15-junioren vooral om genuanceerd en met oog voor de individuele mogelijkheden verder te werken aan de ontwikkeling van de spelers. Het verder uitbouwen van het beheersen van een bepaalde positie binnen een team en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen staat centraal.

### 3.5 Belangrijkste wedstrijdafspraken

- bij spelertekorten contact opnemen met het Commissie Jeugd
- 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

## 4. Voetbaltactische doelstellingen – wat willen we ze leren ?

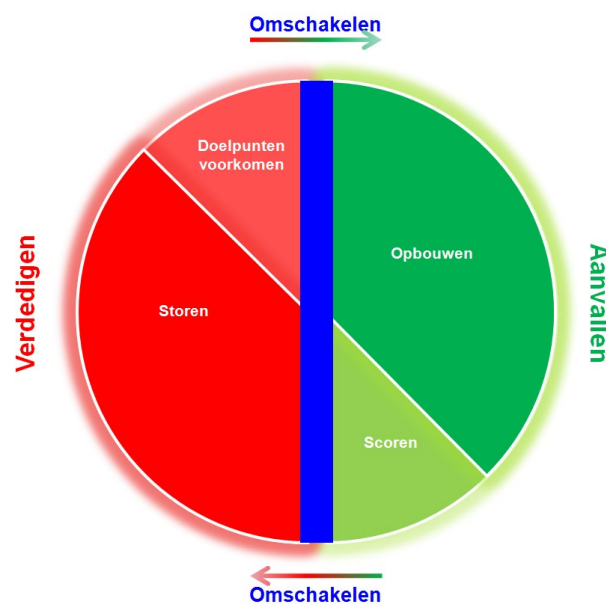
Vanuit hun visie op voetbal en de logische structuur van voetbal heeft de KNVB binnen het jeugdvoetballeerproces voor iedere leeftijdscategorie een **hoofddoelstelling** geformuleerd en daarbij behorende aan te leren doelstellingen bij de **teamtaken aanvallen, omschakelen en verdedigen**.

**Hoofddoelstelling JO15-junioren: het leren afstemmen basistaken binnen een team**

## 4.1 Leerdoelen Aanvallen

Binnen de teamorganisatie worden de eisen die aan de verschillende spelers worden gesteld - gegeven hun positie – zichtbaar. Het wordt mogelijk om de bijdrage van de individuele spelers op een bepaalde positie met een bepaald takenpakket te beoordelen naar wat er als team binnen de teamtaak, bijvoorbeeld opbouwen, moet worden gepresteerd. Het in kaart brengen van het handelen van de verschillende betrokken spelers en het op elkaar afstemmen ervan in trainingen en wedstrijden krijgt bij de JO15-junioren meer en meer vorm. Het besef van een speler voor de eigen verantwoordelijkheid van zijn taak moet naar voren komen. Het moet de spelers duidelijk worden hoe het beste opgebouwd en gescoord kan worden. Het spel om de tegenstander af te troeven vindt steeds meer plaats op basis van inzicht. Ook de communicatie (alle spelers interpreteren de situatie hetzelfde en geven er dezelfde betekenis aan) wordt ontwikkeld.

Voor de spelers moet het steeds zichtbaarder worden dat het spelen in een bepaalde teamorganisatie helpt bij het verder ontwikkelen van de voetbalhandelingen van elke speler. Specialisatie is nog niet echt een onderwerp op deze leeftijd, maar wel wordt duidelijk dat de ene speler meer geschikt is voor een bepaalde taak dan de andere speler. Dit is de fase waar het team meer moet gaan betekenen dan de optelsom van de 11 individuen. Het wordt meer en meer een teamverantwoordelijkheid om de individuele mogelijkheden (talent) op elkaar af te stemmen.



### Het leren afstemmen van basistaken binnen een team

#### Aanvallen

##### Doelstelling

- Leren dat aanvallende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een positie in een elftal (basistaak binnen een teamorganisatie)
- Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een bepaalde positie
- Leren dat om kansen te kunnen creëren en doelpunten te kunnen maken, basistaken op elkaar moeten worden afgestemd

- Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid

#### Algemene uitgangspunten

- Spelers worden zich meer bewust van de rol van de tegenpartij in het aanvallen
- 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
- Balbezit te houden
- Leren om de veldbezetting optimaal te houden (onderlinge afstanden)

#### Dominante voetbalhandelingen

- Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (positie binnen het team => basistaak)
- Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting, moment en snelheid staan
- Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie).
- Leren dat het team meer is dan de optelsom van 11 individuen
- Inzicht krijgen welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes te maken binnen opbouwen en scoren te herkennen (spelinzicht)

## **4.2 Leerdoelen Omschakelen**

In het omschakelen volgt in deze fase het “teamwork”, het gecoördineerd handelen van meerdere spelers. Voor de JO15-junioren zal – ten opzichte van de JO13-pupillen – inzicht in de problematiek van het omschakelen meer en meer ontwikkeld worden in relatie tot het afstemmen van verschillende spelers ten opzichte van elkaar. Het resultaat van het omschakelen is dat er zo snel mogelijk, als team, kan worden vervolgd met aanvallen of verdedigen.

Teamwork: hetzelfde willen, hetzelfde herkennen, hetzelfde interpreteren en hetzelfde anticiperen. Door elf spelers, die gegeven positie en taak de juiste beslissingen nemen.

Een algemeen uitgangspunt bij de JO15-junioren is het leren beseffen van spelers dat juist omschakelmomenten de momenten zijn waardoor wedstrijden beslist kunnen worden. Dit betekent dat alertheid, anticiperen en het snel handelen kernbegrippen worden. Zelfkritiek is gezond, echter binnen het vuur en de dynamiek van het spel wordt verwacht dat het teambelang het individuele belang naar de achtergrond dringt.

Dezelfde voetbalhandelingen als bij de JO13-pupillen zijn ook bij de JO15-junioren van toepassing. Voor de JO15-junioren gelden dezelfde eisen en dezelfde handelingen. Het lezen van situaties wordt steeds belangrijker. Dit vraagt inzicht, snel handelen en teamwork.

### [Het leren afstemmen van basistaken binnen een team](#)

#### [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

- Ervaren dat voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (aanvaller, middenvelder en verdediger)

#### 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**

Het verdedigen ontwikkelt zich meer en meer tot een collectieve taak van de verschillende spelers.

Begrip, inzicht en communicatie zijn factoren die het handelen van de verschillende individuele spelers moeten vormen tot een team. Wat bij de JO13-pupillen is aangegeven zet zich in de JO15-junioren door. Het handelen wordt doelbewuster en ook het rendement wordt beter. Situaties worden in een eerder stadium herkend en er wordt daardoor dan ook meer aandacht besteed aan dingen samen doen met medespelers. Het interpreteren van elkaars handelen om de juiste beslissingen te kunnen nemen. Acties, veelal gelijktijdig door verschillende spelers uit te voeren, vragen veel inzicht en communicatie en zullen veel geoefend moeten worden.

Bij de JO13-pupillen was verdedigen vaak een individueel initiatief. Bij de JO15-junioren gaat het met name om het als team herkennen van de momenten dat er actief verdedigd kan worden. Het inzicht in de eigen taak, het handelen zonder bal en het mee kunnen lezen met medespelers op andere posities worden hoe langer hoe belangrijker om het verdedigen verder te ontwikkelen.

Alle handelingen die bij het verdedigen aan de orde zijn zullen verder ontwikkeld worden in relatie tot de teamcontext. Het gaat er niet meer om of er druk gezet moet worden, of er gedekt moet worden, of er geknepen moet worden, nee, het gaat er om op welk moment en met welk gevolg er wordt gehandeld. Daarnaast is het zeer belangrijk in het coachen van verdedigende handelingen dat spelers leren te verdedigen zonder overtredingen te maken.

### Het leren afstemmen van basistaken binnen een team

#### **Verdedigen**

#### Doelstelling

- Leren dat verdedigende voetbalhandelingen gerelateerd zijn aan een positie in een elftal (basistaak binnen een organisatie)
- Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een positie
- Om te storen en doelpunten te voorkomen moeten basistaken op elkaar worden afgestemd
- Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot

- positie, richting moment en snelheid staan
- Naast het beter handelen komt ook het vaker handelen nadrukkelijk aan de orde

#### Algemene uitgangspunten

- De spelers worden zich meer bewust van de rol van de tegenpartij in het verdedigen
- Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen (teamfunctie)
- Leren om de ruimtes met elkaar klein te maken (lengte / breedte – knijpen).  
Onderlinge afstanden klein houden
- 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
- Leren om zo lang mogelijk nuttig te blijven
- Leren verdedigen binnen de spelregels

#### Dominante voetbalhandelingen

- Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (positie binnen het team => basistaak)
- 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 spitsen werken samen in het storen)
- Leren dat het team meer dan de optelsom van 11 individuen is
- Inzicht krijgen welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes te maken binnen storen en scoren te voorkomen (spelinzicht)

## **5. Aandachtspunten trainingen en wedstrijden**

### **5.1 Inleiding**

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.

### **5.2 Accenten training**

- technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijdssituaties
- handelingssnelheid vergroten
- veel positie- en partijspelen
- trainen in twee en drie linies
- geen krachttraining (lengtegroei)
- oog hebben voor individuele tekortkomingen / problemen
- herhalen en aanscherpen van technische grondvormen

### **5.3 Te beheersen vaardigheden**

- voortzetten van het leren beheersen van de voetbalhandelingen (jongleren, dribbelen, drijven, passeren, passen, trappen, schieten, voortzetten, aan- en meenemen, kappen, draaien, schijnbewegingen enz.) tweebenig, met een grotere snelheid en een hoger tempo
- aansluiten van de linies / onderlinge afstanden
- positie spelen (5:3, 4:3, 5:4, 7:6), hoog baltempo
- kort combinatiespel / kaatsen / 1-2 combinaties
- druk zetten / pressie / jagen / meteen en vooruit verdedigen daar waar de bal verloren is

- positioneel dekken en denken
- snelle omschakeling bij balbezit en balverlies
- benutten van kansen (afwerken en loeren op de rebound)
- aanbieden van de spitsen (altijd in beweging, loskomen van de tegenstander, kaatsen, wegdraaien)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- openen op de andere flank (spel verplaatsen)
- 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
- open draaien - opengedraaid staan om de bal te ontvangen
- verdedigen in een ondertalsituatie en het uitspelen van een overtalsituatie
- positiespel in de opbouw
- dieptespel in de opbouw
- duel 1:1 aanvallend / verdedigend
- scoren
- voorkomen van scoren
- storen / veroveren van de bal
- voorkomen van dieptespel
- stilstaande situaties (corners, vrije trappen, strafschoppen)
- leren en uitdiepen van bewust gekozen speelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, enz.).

#### **5.4 Coaching**

- maak vaste afspraken over: wedstrijdvoorbereiding, warming-up, afmelden, studie in relatie tot het voetballen enz. en bewaak deze, ben consequent ongeacht de persoon
- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, omschakeling enz.)
- individuele minpunten signaleren en verbeteren
- positieve waardering is erg belangrijk
- aandacht voor taken per positie en linie
- motiveren waarom iets (anders) moet
- eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

#### **5.5 Conditioneel**

- lichamelijke belastbaarheid kan per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei !)

- conditie alleen kweken door intensieve voetbalvormen aan te bieden eventueel met wedstrijdelement erin

## 5.6 Mentaal

- stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel
- opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaal)
- het belangrijk zijn van voetbalprestaties va tijd tot tijd relativeren
- zelfvertrouwen aanleren
- vertrouwen geven
- durven voetballen

## 5.7 Diversen

- Bij de JO15-junioren wordt het wedstrijdresultaat steeds belangrijker, maar ook bij deze leeftijdscategorie zijn we nog steeds bezig met het opleiden van spelers. Verlang prestaties maar eis geen resultaat. Verlang 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.
- Bereid de trainingen goed voor. **Ga uit van de wedstrijd** en de individuele kwaliteiten van je spelers, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes. Bij deze leeftijdscategorie vormt de wedstrijd het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof. Of met andere woorden: de voetbalproblemen, die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden, dient de JO15-trainer-coach te vertalen in oefenstof. De wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor de partij- en positiespelen en de coaching.
- JO15-spelers testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdlerder liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. JO15-spelers hebben belang bij basisafspraken. Wanneer een speler zich niet aan die afspraken houdt dan direct er op aanspreken. Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers !
- De lichamelijke problemen spelen bij de uitvoering van het spelconcept een rol. Het verplaatsen van het spel door een lange pass behoort vaak niet tot de fysieke mogelijkheden. Dit betekent dat door middel van kort combinatievoetbal de aanval moet worden gezocht. Ook de goede voorzet vanaf de achterlijn blijft bij de JO15-jeugd om dezelfde reden vaak achterwege. Dat betekent in deze leeftijdscategorie weinig dieptespel over grote afstand - is vaak balverlies - maar veel combinatievoetbal en aandacht voor linies die goed op elkaar aansluiten en onderlinge rugdekking.
- Relatieveer bij deze zeer gedreven leeftijdsgroep van tijd tot tijd het belang van voetbal en het resultaat.
- Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kind.
- Confronteer de JO15-spelers door een goede oefenstof met overtalsituaties, bijsluiten van de linies en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden) Stel ook eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over kortere afstanden.
- JO15-spelers zijn vaak blessuregevoelig. Essentieel is dat de JO15- trainer-coach rekening houdt met de beperkte belastbaarheid van zijn spelers. Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus. Soms ontkom je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode.

- Laat de JO15-spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren.
- Bouw in de trainingsvormen vaak een competitie-element in, zodat ze beter leren omgaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen (organiseer na verlies toetjes b.v. een extra conditionele vaardigheid of het opruimen van het materiaal).
- Probeer een “natuurlijke” leider van de groep de warming-up te laten verzorgen. Zeker in de beginfase heeft deze speler veel hulp nodig, maar na verloop van tijd zal de trainer-coach merken dat de gehele groep met de warming-up meedoet.
- JO15- spelers hebben snel de neiging om eerst naar gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.
- Door hun puberteit kunnen JO15- spelers vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen. Door de grote verschillen binnen het team heb je als trainer-coach te maken met sterk introverte spelers, maar ook met jeugdspelers die zich - op zoek naar hun identiteit - nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren.
- De vele veranderingen in zijn leven kunnen er de oorzaak van zijn dat een JO15-speler plotseling veel minder gaat presteren. Op sociaal en psychisch gebied komt er veel op deze kinderen af: nieuwe school, grotere verantwoordelijkheid, een plaats vinden binnen een vriendengroep, wel of niet meegaan in groepsgedrag (roken, drinken enz.). Een onderdeel van de taak van de trainer is ook, om de kinderen hierin te begeleiden.
- Zeg duidelijk hoe je het wilt hebben en stel eisen aan de uitvoering. Ook al gaat het een paar keer fout, toch weer opnieuw proberen. Dan gaat het meestal om zaken als de juiste balsnelheid, inspelen en kaatsen op de juiste voet, schuin aanbieden (ruimte maken) en concentratie !
- Bij de JO15-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naarmate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer-coach de spelers op een positieve manier bij de les te houden.
- Observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben. Emoties kunnen bij JO15-junioren snel een rol gaan spelen bij tegenslag. Als trainer-coach moet je ervoor waken dat de spelers zich niet afreageren op medespelers, scheidsrechter of tegenstander. Kortom : meteen ingrijpen.
- JO15-spelers hebben moeite met een goede veldbezetting, ze verlaten snel hun positie zonder rekening te houden met de restverdediging, wijs ze daarop.
- Stimuleer creativiteit aan 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.
- Het herhalen van oefenvormen is geen enkel probleem, integendeel herhalen vergroot het leereffect.
- 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.
- 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.

- Ben consequent, gemaakte afspraken dienen nageleefd te worden, 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.

## 6. Oefenstof

Oefenstof 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.!

**Zo vaak als mogelijk moeten spelers met wedstrijdsituaties geconfronteerd worden.**  
Gebruik bij de trainingen dus voetbalvormen die daarbij aansluiten..

<https://youtu.be/W5bB2Rqvo98>

## 7. 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.

## 8. 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

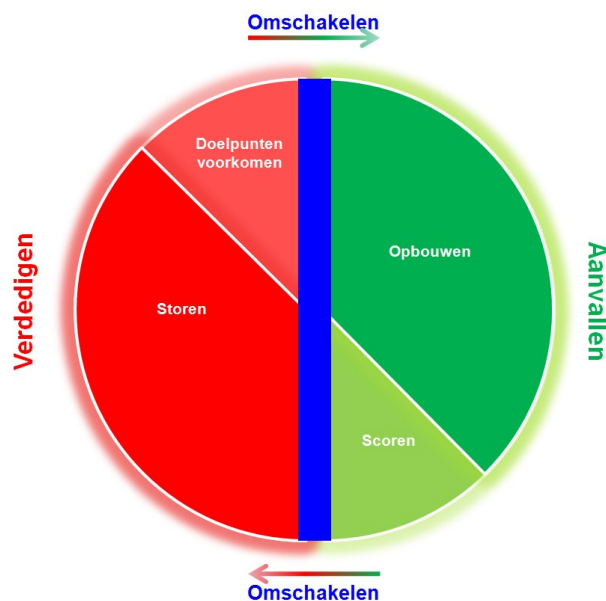
- De wedstrijdinstelling moet gedurende de hele wedstrijd optimaal zijn. Er moet minimaal sprake zijn van maximale inzet, strijd en duelkracht. Een voorwaarde om te kunnen voetballen is voortdurend de bal veroveren = duels winnen
- Maak het veld en dus de ruimtes groot bij balbezit en maak de ruimtes 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 ruimtedekking geven verder van de bal
- Rondom het eigen strafschoopgebied, 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.



## 9. 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.



### 9.1 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



## 9.2 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 ?
- Uitwaaiëren, 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 (coach) 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 zijkanten
- Oppakken doorkomende middenvelders
- Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels
- Organiseren van de verdediging (coach)

## 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
- Aanspelbaar 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

## 9.3 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, positie spel 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)
- Uitwaaiëren, 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

## 9.4 Taken linie aanval en 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

