

LHC LEERPLAN

JO17

Versie 2023



1. INHOUD
2. Algemeen
3. Leeftijdscategorie JO17-junioren
 - 3.1 Algemeen
 - 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie
 - 3.3 Leeftijdskenmerken, JO17-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 JO17-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 ertoe 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 JO17-junioren

3.1 Algemeen

De ontwikkeling van het individu staat nog steeds centraal en dat vraagt zeker in een teamsport als voetballen nog de nodige aandacht, takt en overredingskracht. JO17-junioren bewegen zich in een periode in hun ontwikkeling die bij de JO15-junioren in gang is gezet waarbij ze heel erg met zichzelf in de clinch kunnen liggen en waar ze een weg zoeken om hun plek te veroveren. Dit geldt zowel voor de plek in het gezin, als op school en de voetbalclub.

Het is de periode van het uitproberen van zaken die echt bij het individu horen. Zichzelf willen manifesteren en bewijzen is een belangrijke drijfveer. Het zichzelf bewijzen en "apart" willen zijn ontwikkelt zich tot bewustwording van wat belangrijk gevonden wordt, welke verantwoordelijkheid ze nemen, welke kwaliteiten ze hebben, waar men zich in kan onderscheiden binnen een groep of team. Er ontstaat binnen de spelersgroep een pikorde. Een bewuster en evenwichtiger omgaan met de omgeving (medespelers, coach, scheidsrechter) zit er aan te komen

De fysieke belastbaarheid wordt nog groter en naast **beter** en **vaker** handelen kan in deze leeftijdscategorie meer aandacht besteed worden aan het **volhouden** van beter en vaker handelen. Uiteraard blijft een hoge belasting wel afhankelijk van de individuele conditie en die kan door onder andere een verkeerd leefpatroon tegenwoordig ook bij JO17-spelers tegenvallen.

3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie

Een goede JO17-junioren trainer-coach eist van zijn spelers dat ze fit aan een wedstrijd beginnen. Hij is heel eerlijk en consequent en heeft overzicht op zijn spelersgroep. Daarnaast beschikt hij over kennis en inzicht in de basisprincipes van teamorganisaties (bijv. 1-4-3-3). Juist bij B-junioren kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele

uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen. Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze spelers.

De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven, 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.

Specifieke kwaliteiten van spelers worden bij de JO17 gebruikt voor het team. De JO17-trainer-coach merkt hoe belangrijk het is voor een speler dat hij weet met welke gedachte de ploeg speelt, en dat iedereen met dezelfde grondgedachte speelt. Dan pas zijn allerlei keuzes te maken en kunnen spelers de betekenissen realiseren en samenwerken. Het begrijpen van elkaar, het elkaar aanvoelen in een spelsituatie wordt zo veel eenvoudiger te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden.

De JO17-trainer-coach is in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

3.3 Leeftijdskenmerken, JO17-junioren wie zijn dat ?

Veel spelers maken in de JO17-jeugd dus grote veranderingen mee. Dat gaat gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Spelers kunnen in een bepaalde periode “wegvallen”. Ook de prestaties in een wedstrijd zijn soms zeer wisselvallig. Deze fase kenmerkt zich ook door de gevolgen van de grote veranderingen van het lichaam. De lengtegroei zet zich verder door. Alle kenmerken van puberteit, zoals lusteloosheid, lamlendigheid, onredelijkheid en humeurigheid komen nog voor.

Er is vaak de vraag naar het “waarom”. Vaak is ook gedrag te zien waarbij het lijkt dat heel de wereld tegen de speler is (“de scheidsrechter heeft de pik op me”, “ik sta op de verkeerde positie”, enz.). Vaak hebben JO17-spelers ook grote moeite met het naleven van de groepsafspraken, omdat die niet passen bij de normen, die zij aan zichzelf stellen.

Van de andere kant willen JO17-junioren ook verantwoording hebben en dragen. Bij de JO17-junioren wordt vaak de basis gelegd voor het ontwikkelen van eigen verantwoordelijkheid en inzicht in teambelangen. JO17-junioren kunnen waarde toekennen aan een teamprestatie en kunnen ook redelijk hun eigen prestatie beoordelen. De spelers vinden het van belang, dat iedereen met dezelfde grondgedachte speelt. Als de spelers elkaar begrijpen en aanvoelen kunnen zij de spelsituaties beter begrijpen.

Daarom kan hij aangesproken worden over zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat. De JO17-speler kan dus leren dat hij zich ondergeschikt moet maken aan het teambelang. Het gaat om het samenwerken en presteren als team. Als trainer kun je ingaan op zowel individuele-, linie- als teamtaken. Van de anderen kant is de aandacht voor het individu binnen het team een belangrijke opdracht voor de trainer van deze leeftijdsgroep.

In het algemeen is deze leeftijdsgroep erg gemotiveerd en is men kritisch zowel op anderen als op zichzelf. JO17-junioren zijn al in staat om het spel kritisch te analyseren. Het winnen van wedstrijden was voor deze spelers al belangrijk toen ze in de JO15-jeugd speelden, maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt,

kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie kunnen redelijk worden ingeschat. Als de spelers de vorige fase redelijk hebben doorlopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het scherp spelers. De directe wedstrijd (de vorige of de aankomende) wordt nu ook het referentiekader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud.

De Jo17-junior weet heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dat betekent dat er op de training wedstrijdgericht gewerkt kan worden. Het coachen van elkaar moet verder gestimuleerd worden en **zo vaak als mogelijk moeten de spelers met wedstrijd situaties geconfronteerd worden.**

Verdere leeftijdskenmerken:

- begin van een harmonische lichaamsgroei, kracht, interval- en duurarbeid kan verhoogd worden
- toenemende zelfkritiek en zelfkennis
- denken meer in het teambelang en zijn geschikt voor prestatief denken
- er is sprake van een langzaamaan betere verhouding met het gezag (trainer, scheidsrechter enz.)
- alles in een hoog tempo, erg onstuimig en ongecontroleerd
- de B-junior overschat zijn eigen mogelijkheden

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

De doelstelling waar JO17-junioren aan werken is het verder uitbalanceren van de samenwerking van 11 spelers als team. Beter afstemming van verschillende taken op elkaar. Een beroep doen op medeverantwoordelijkheid voor het team en ook het stimuleren en corrigeren van teamgenoten. De hiërarchie in een team gaat zich aftekenen en daarin moet iedereen zijn positie zien te vinden.

De fysieke belastbaarheid wordt groter en naast beter en vaker handelen kan in deze leeftijdscategorie ook aandacht besteed worden aan het volhouden van beter en vaker handelen.

3.5 Belangrijkste wedstrijd afspraken

- bij spelertekorten 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, gedra

4. Voetbaltactische doelstellingen – wat willen we ze leren ?

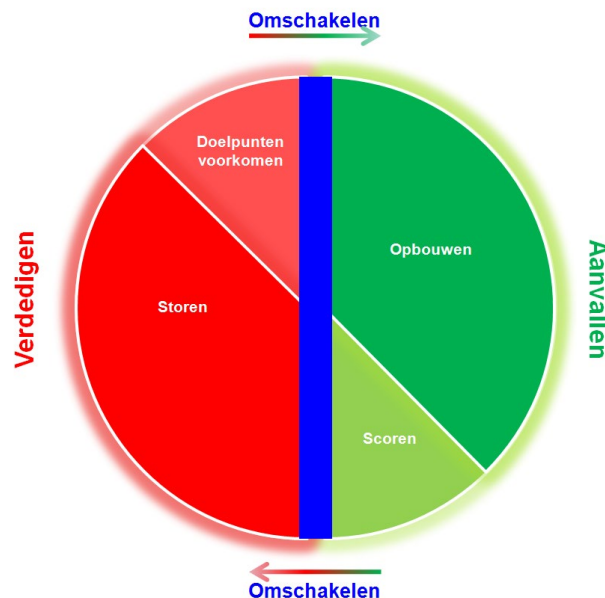
Vanuit hun visie op voetbal en de logische structuur van voetbal heeft de KNVB binnen het jeugdvoetballeerproces voor iedere leeftijdscategorie een **hoofddoelstelling** geformuleerd en daarbij behorende aan te leren doelstellingen bij de **teamtaken aanvallen, omschakelen en verdedigen**.

Hoofddoelstelling JO17-junioren: **het leren spelen als team**

4.1 Leerdoelen Aanvallen

Spelers zullen vanuit een bepaalde positie in het elftal het handelen vanuit hun taak verder ontwikkelen. Het gaat erom dat alle spelers door gaan krijgen wat ze van elkaar kunnen verwachten en waarop ze aan te spreken zijn. Steeds meer wordt aandacht besteed aan tijdruimtelijke factoren. Wordt de bal op het juiste been aangespeeld. Is de balsnelheid goed. Staat de ontvangende speler in de goede uitgangshouding. Schermt hij de bal goed af. Kom hij voldoende los van zijn tegenstander. Vraagt de speler op het juiste moment de dieptepass, enz.. Handelingen met en zonder bal moeten functioneel zijn in plaats van alleen maar mooi.

De spelers richten zich hoe langer hoe meer op een taak waarvoor zij zichzelf geschikt vinden en/of door de coach geschikt worden bevonden. Bij JO17-junioren gaat het om het verder ontwikkelen van het aanvallen in relatie tot een betere onderlinge afstemming en het bewust kunnen ontregelen van het verdedigende spel van de tegenpartij.



Het leren spelen als team (wedstrijd is doel)

Aanvallen

Doelstelling

- Hogere eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak in het elftal (basistaak)
- Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment
- Leren dat rendement van handelen binnen opbouwen en scoren

- wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken
- Leren dat de manier van opbouwen en scoren steeds nadrukkelijker wordt bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenpartij
- Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen (voetbalconditie)

Algemene uitgangspunten

- Leren om de ruimte met elkaar groot te maken / houden (lengte / breedte)
- Leren dat dieptespel voor breedtespel gaat (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarde voor dieptespel
- Leren om de bal te houden
- Optimale veldbezetting => spelen binnen een bepaalde teamorganisatie
- Het leren hanteren en reguleren van speltempo (temporiseren)

Dominante voetbalhandelingen

- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket
- Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht van de individuele spelers)
- Leren dat rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken en elkaar aanspreken op de uitvoering hiervan (hogere eisen aan het spelinzicht op teamniveau=communicatie)

4.2 Leerdoelen Omschakelen

Het zal zo langzamerhand voor iedereen duidelijk zijn dat het omschakelen van aanvallen naar verdedigen en omgekeerd een zeer belangrijke plaats in het spelen op resultaat van een team inneemt. Het is de periode dat er geen plaats meer is voor stilstaan bij teleurstelling na een mislukte actie, het mopperen op medespelers en/of de scheidsrechter. Al met al moet het omschakelen meer en meer geleid worden door het beter herkennen van omschakelsituaties, het interpreteren en adequaat anticiperen door juist te handelen, en dat door 11 spelers.

Alle handelingen die bij het omschakelen bij JO17-junioren aan de orde komen worden gezien tegen de achtergrond van het feit dat het resultaat van de wedstrijd een belangrijke graadmeter wordt. De spelers zullen het uitgangspunt "snel omschakelen" en "diepte gaat voor breedte" moeten plaatsen binnen de context van de stand van de wedstrijd, de nog resterende speeltijd, de kracht van de tegenpartij en andere omstandigheden (veld/weer). Omschakelen wordt hoe langer hoe meer een integraal wapen in het willen winnen van een wedstrijd. Vooral in de wedstrijdvoorbereidingen en wedstrijdcoaching kan op dergelijke aspecten worden ingespeeld. Dit zijn belangrijke aspecten voor het leerproces van JO17-junioren.

Onder alsmaar groter wordende druk en weerstand van het belang van het resultaat van de wedstrijd en de tegenpartij zal het handelen binnen het omschakelen hierop afgestemd en verder ontwikkeld moeten worden.

Met andere woorden, hoe manoeuvreren spelers zich zo nuttig mogelijk in omschakelsituaties in het kader van winst of verlies. Het omgaan met de tijdruimtelijke aspecten geeft veelal al aan of begrepen wordt wat er in het kader van het resultaat van de wedstrijd gedaan moet worden. Spelers hebben op basis van ervaring een beeld van mogelijke oplossingen en zinvolle acties. De kwaliteit van anticiperen daar gaat het om en dat in teamverband en resultaatgericht.

Het leren spelen als team (wedstrijd is doel)

Omschakelen

Doelstelling

- Leren om zo snel mogelijk weer betrokken te zijn bij de nieuwe_situatie

Algemene uitgangspunten

- Leren om snel en doelgericht om te schakelen
- Snelle betrokkenheid van een ieder

Dominante voetbalhandelingen

- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket
- Leren dat omschakelen een teamaangelegenheid is (communicatie)

Moment van balverovering

- Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd (loeren/positie kiezen)
- Leren dat de eerste handelingen doelgericht moeten zijn
- Voor de overige voetbalhandelingen zie aanvallen

Moment van balverlies

- Tijdens het aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren (restverdediging)
- Leren om de bal te veroveren
- Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (positie kiezen)
- Voor de overige voetbalhandelingen zie verdedigen

4.3 Leerdoelen verdedigen

Alle spelers hebben een rol in het verdedigen. Bij JO17-junioren kan het nogal eens voorkomen dat dit onderdeel van het spel, voor de meeste spelers het minst aantrekkelijkste, onvoldoende wordt opgepakt. Het gaat vooral om de doelstelling - het spelen als team - heel nadrukkelijk, vertaald naar het verdedigen, extra accent te geven. Ondanks individuele verschillen zal iedere speler deel moeten uitmaken van een team dat ook verdedigt.

Verdedigen wordt een collectieve activiteit waar niet één speler kan verzaken. Wat de ene speler doet heeft consequenties voor de andere spelers. Het gaat om het verder ervaring opdoen, het handelen efficiënter maken, de onderlinge samenhang verfijnen. Het beter kunnen omgaan met spelregels en meer invloed uit kunnen oefenen op medespelers (elkaar coachen). Door een beter inzicht in situaties waar verdedigd moet worden, wordt het handelen zonder bal (positie kiezen, knijpen, terugzakken, druk zetten, afjagen, enz.) ook veel efficiënter. Spelers gaan leren situaties of acties van tegenstanders vroegtijdig te herkennen. Vervolgens anticiperen spelers op dergelijke spelsituaties en handelen in overeenstemming met het doel.

Het leren spelen als team (wedstrijd is doel)

Verdedigen

Doelstelling

- Hogere eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de_tak in het elftal (basistaak)
- Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment
- Leren dat rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken

- Leren dat manier van storen en doelpunten voorkomen steeds nadrukkelijker wordt bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenpartij
- Leren dat het team in staat moet zijn om op basis van stand wedstrijd / competitie de speelwijze aan te passen
- Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen (voetbalconditie)

Algemene uitgangspunten

- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen (teamfunctie)
- Leren om de ruimte met elkaar klein te maken / houden (lengte / _breedte), onderlinge afstanden
- Leren om druk op balbezittende speler te krijgen / houden
- Leren om kort te dekken in de buurt van de bal
- Rug- ruimtedekking verder van de bal vandaan

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

- wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden
- verder verbeteren van technische vaardigheden binnen wedstrijdsituaties
- handelingssnelheid vergroten door wedstrijdsituaties met hoog tempo en veel weerstanden
- wedstrijd tactiek en taken binnen het team terug laten komen (team-linie-positie)
- trainen in twee en drie linies
- veel positie- en partijspelen
- het volhouden van beter en vaker handelen (voetbalconditie)
- oog hebben voor individuele tekortkomingen / problemen

5.3 Te beheersen vaardigheden

- voortzetten van het leren beheersen van de voetbalhandelingen (jongleren, dribbelen, drijven, passeren, passen, trappen, schieten, voorzetten, 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 - opgedraaid 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
- tijd voor afspraken over en specialisatie op stilstaande situaties (corners, vrije trappen, strafschoppen)
- leren en uitdiepen van bewust gekozen speelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, enz.).

5.4 Coaching

- de JO17-coach eist van zijn spelers dat ze fit aan een wedstrijd beginnen
- de JO17-coach moet niet te snel tevreden zijn in relatie tot wat de doelstelling moet opleveren
- maak vaste afspraken over: wedstrijdvoorbereiding, warming-up, afmelden, studie in relatie tot het voetballen enz. en bewaak deze, ben consequent ongeacht de persoon
- leren om de individuele kwaliteiten voor het team in te zetten
- rendement van handelen wordt bepalend
- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, omschakeling enz.)
- de nadruk leggen op dingen die goed gaan, echter ook individuele minpunten signaleren en verbeteren
- positieve waardering is erg belangrijk
- aandacht voor taken per positie en linie
- motiveren waarom iets (anders) moet
- laat de spelers meedenken over de speelwijze
- eigen verantwoordelijkheden spelers steeds meer benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

5.5 Conditioneel

- vanaf de JO17-junioren kan gestart worden met het systematisch voetbalconditioneel trainen door bijvoorbeeld intervalarbeid en circuits.
Zie voor informatie over Periodisering het TechnischBeleidsPlan LHC Bijlage G.
- specifieke trainingsvormen voor snelheid / kracht / uithoudingsvermogen zijn mogelijk
- de omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn
- bij voorkeur intensieve voetbalvormen gebruiken (met bal en gelijkend op wedstrijd situaties)

5.6 Mentaal

- stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel
- opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaal)
- stimuleren van kritische zelfbeoordeling, enthousiasme en voetbalmentaliteit
- zelfvertrouwen aanleren
- vertrouwen geven

- durven voetballen

5.7 Diversen

- Bij de JO17-junioren wordt het wedstrijdresultaat steeds belangrijker, maar ook bij deze leeftijdscategorie zijn we nog steeds bezig met het opleiden van spelers. Verlang prestaties, 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. In deze leeftijdscategorie wordt de wedstrijd het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof. Of met andere woorden: de voetbalproblemen, die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden, dient de B-trainer-coach te vertalen in oefenstof. De wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor de partij- en positiespelen en de coaching.
- JO17-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. JO17-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 !
- Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- De JO17-junior is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Het tempo in wedstrijden ligt hoger en de dekking wordt korter. Fysiek gaat het er hier soms al best aardig aan toe. De spelers moeten leren onder druk te spelen en dat individuele mogelijkheden meer rendement voor het team moeten gaan opleveren.
- Kenmerkend voor het handelen van deze leeftijdscategorie is tevens dat alles in een hoog tempo plaatsvindt, erg onstuimig en ongecontroleerd, met een vleugje overschatting van eigen mogelijkheden. De wedstrijden kenmerken zich vaak door een hoog speeltempo waardoor veel fout gaat en nogal eens overbodig overtredingen worden gemaakt. Coach op rust aan de bal, temporiseren, secuur op balbezit, geen onnodige overtredingen en een positief maar reëel zelfbeeld.
- Het willen winnen is voor de JO17-speler belangrijker dan ooit. Een (te) fanatieke houding geeft nogal eens conflicten met medespelers, tegenstanders en leiding. Wanneer een speler zich niet aan de 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 !
- In het spel probeert de JO17-junior nogal eens acties uit die weinig rendement voor het team opleveren. Vaak is een sliding net te laat ingezet of een dribbel net te lang doorgezet.
- Geef aandacht aan het afspraken maken over en specialisme ontwikkelen voor de uitvoering van spelhervattingen en het herkennen van de momenten waarop een spelhervatting snel genomen kan worden.
- Het belangrijkste wapen in de strijd van de coach is het kunnen terugbrengen van verschillen van mening in een team tot voetbalproblematiek. De coach heeft het meeste resultaat wanneer hij de spelers kan bewegen het te hebben over handelen als

voetballer. Veelal is de jeugd van deze leeftijd hier gevoelig voor. Argumenten over hun eigen handelen en aanwijzingen en vragen over hoe een en ander beter moet.

- Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer-coach eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt (bijvoorbeeld een verkeerde opstelling of wissel).
- Bij JO17-junioren komen emotionele uitingen nogal eens voor. De JO17-trainer-coach ontkomt daarom niet aan het voeren van individuele gesprekken. Deze kunnen voor rust en houvast zorgen.
- De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat (nog) niet. Uitleg, voorbeeld, motivatie zijn nu noodzakelijk. Zoek niet voortdurend de confrontatie op.
- Confronteer de JO17-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.
- Laat de JO17-spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren.
- Relativeer 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.
- 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.
- B- 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 JO17- 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 JO17-speler plotseling veel minder gaat presteren. Op sociaal en psychisch gebied komt er veel op deze kinderen af: 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 JO17-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 JO17-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.

- Ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd, hou het overzicht en analyseer hoe er gevoetbald wordt bij het aanvallen, omschakelen en verdedigen.
- JO17-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 tweebeugheid.
- 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.!

<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.

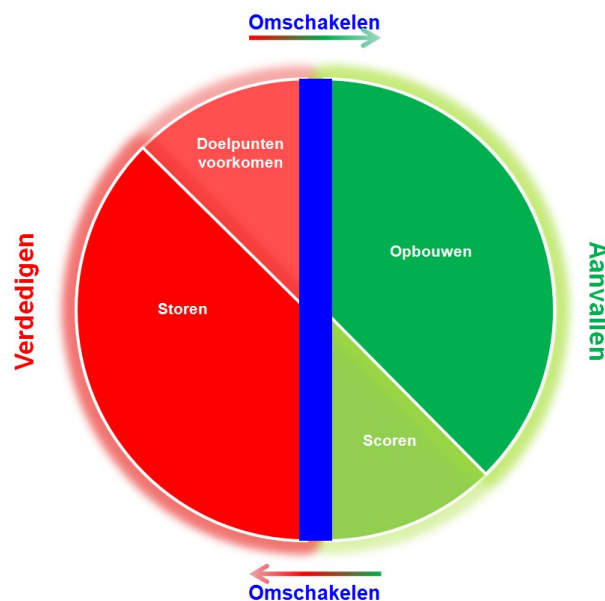
- Een goede teamorganisatie met een duidelijk spelconcept dat collectief uitgevoerd wordt. Alle spelers dienen de gekozen teamorganisatie en de bijbehorende basistaken te kennen. De basistaken per team-linie-positie vormen het uitgangspunt voor de spelers. Alle spelers hebben zowel aanvallend als ook 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 voetbalbedoeelingen 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 dicht bij 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 zijkanten
- 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
- 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 positie spel 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, positie spel spelen.

Aanvallen

- Kiezen van de juiste positie, niet te diep spelen / dienend ten opzichte van de centrale spits
- Ruimte creëren om tot goed positie spel 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, positiespel 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

