

LHC LEERPLAN

JO 19

Versie 2023



1. INHOUD
2. Algemeen
3. Leeftijdscategorie JO19-junioren
 - 3.1 Algemeen
 - 3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie
 - 3.3 Leeftijdskennmerken, JO19-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



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 JO19-junioren

3.1 Algemeen

De spelers komen meer in evenwicht met zichzelf en met hun omgeving. Duidelijk is geworden of aan de eisen die de sport stelt, kan worden voldaan of niet. Keuzes voor verder gaan, verder intensiveren of voor de gezelligheid op een lager niveau doorspelen worden in deze fase gemaakt. De overgang naar de senioren is een heel belangrijk moment of een speler ook op lange termijn voor het voetbal kiest. Elke club doet er dan ook verstandig aan om een duidelijk beleid op dit gebied te formuleren.

Hoe laten we JO19-junioren alvast wennen aan het seniorenvoetbal ?

De lichamelijke groeiontwikkeling laat meer spierontwikkeling en normalisering van verhoudingen zien. Bij het voetballen wordt gewerkt aan het ontwikkelen van de teamprestatie. Niet het individu staat meer centraal, maar het gaat om de inbreng en kwaliteit die een ieder weet te brengen om een zo goed mogelijk resultaat als team neer te zetten. Ultieme uitdaging voor de coach is dat elf spelers hetzelfde waarnemen en interpreteren en in overeenstemming met hun taak en positie in het veld, zo effectief mogelijk handelen.

De JO19-junioren kunnen het voetbal vaak al op een volwassen manier spelen. Meestal is de favoriete positie bekend.

Er kunnen afspraken gemaakt worden over verschillende teamorganisaties. JO19-junioren zijn rijp om zich te concentreren op de basistaken die bij een positie horen. Je kunt ingaan op zaken als team- en individuele tactiek.

De specifieke kwaliteiten van een speler worden bij deze leeftijdsgroep gebruikt voor het team.

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 JO19-spelers tegenvallen.

3.2 Profiel van een trainer-coach voor deze categorie

Een goede JO19-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). Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'. De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven, wat goed gaat en wat fout gaat. Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen. Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze spelers.

De JO19-coach mag veeleisend zijn t.o.v. zijn team en niet te snel tevreden in relatie tot wat de doelstelling moet opleveren. Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden en reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. Hij moet zeer goed kunnen communiceren. Dit is een van de belangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist.

De JO19-junioren trainer-coach gebruikt de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team. Bij het voetballen wordt ook verder gewerkt aan het specialiseren in een bepaalde taak. De JO19-junior is beter bestand tegen weerstanden en moeilijkheidsfactoren in het spel. Het onrustige, in een te hoog tempo, dat zo kenmerkend is voor het voetballen bij de JO17-junioren maakt plaats voor meer overleg en beheersing in woord en daad. Ook de onderlinge controle, het op elkaar letten en becommentariëren wordt genuanceerder en meer gericht op het collectieve resultaat.

Specifieke kwaliteiten van spelers worden bij de JO19 gebruikt voor het team. De JO19-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 worden zo veel eenvoudiger te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden.

De JO19-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, JO19-junioren wie zijn dat ?

De spelers beginnen zich zo langzamerhand als volwassen spelers voor te doen. De plaats is bevochten, de kwaliteiten, tekortkomingen, karaktertrekken hebbelijk- en onhebbelijkheden zijn bekend en hun positie op het veld en in het team hebben een meer definitief karakter gekregen. Ook de lichamelijke ontwikkeling kent niet meer van die onstuimige kenmerken. Hierdoor kunnen spelers zich ook meer gaan richten op waar ze talent en passie voor hebben. Ze kunnen zich ook meer op verder gelegen doelen richten en overzien dingen beter.

Spelers in deze leeftijd hebben de groeispurt achter de rug. De coördinatie en mobiliteit worden steeds beter. De looptechniek is gelijk aan die van een volwassene. De snelheid, die hij in de JO15 en JO17-junioren door de groeispurt enigszins verloor, komt terug. Ook het balgevoel komt terug op het oude niveau. Het is aan te raden om serieus aandacht te besteden aan een grondige warming-up met aandacht voor coördinatie, kracht en lenigheid.

Het is voor JO9-junioren heel belangrijk, dat ze bij een groep horen. De JO19-speler is heel gevoelig voor zijn plaats in het team: de pikorde ! Binnen een voetbalteam wordt de hiërarchie bepaald, door de belangrijkheid voor het team. Veel JO19- spelers zijn bij conflicten minder aanspreekbaar en kiezen, bang voor gezichtsverlies, snel voor rigoureuze stappen. Ze hebben behoefte aan duidelijkheid, vanzelfsprekende, maar nooit geforceerde discipline en eerlijkheid. JO19-junioren zijn gevoelig voor kritiek op hun functioneren en oneerlijkheid door leidinggevende personen. Het is een maatschappelijke trend dat jongeren in de in de leeftijd van 16 tot 18 jaar snel geneigd zijn om af te haken als ze met tegenslagen of kritiek geconfronteerd worden. Ook hebben ze een speciale antenne als ze denken dat een trainer niet eerlijk handelt.

De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- het karakter stabiliseert zich
- toenemende zelfkritiek en zelfkennis
- denken meer in het teambelang en zijn geschikt voor prestatief denken
- niet alleen de groep is belangrijk maar ook de eigen ik wil graag op de voorgrond
- willen verantwoording samen dragen
- willen presteren en zich doen gelden
- benadering lichamelijke volwassenheid , nauwelijks gevaar voor overbelasting
- kracht, interval- en duurarbeid kan verhoogd worden
- meer toenemende breedtegroei en spiervolume, hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- betere verhouding met het gezag (trainer, scheidsrechter enz.)
- hebben meer controle, zijn in staat om te temporiseren

Hoewel de trainer vooral de opleidingsdoelen in de gaten moet houden, is voor de JO19-speler winnen heel belangrijk.

Daarom kan hij aangesproken worden over zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat. De JO19-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.

De spelers van het team zetten zich in voor het bereiken van een bepaalde doelstelling (bijvoorbeeld kampioen worden). Het wordt duidelijk dat ze ergens in willen investeren. Er wordt begrepen dat je eerst moet trainen om daar in een later stadium profijt van te krijgen. De JO19-junioren begrijpen waar het om gaat en vinden het mooi wanneer het positief uitpakt.

Spelers zijn nu in het algemeen beter bestand tegen de moeilijkheden die het spelen in de kleine ruimte met zich meebrengt. Het onrustige dat de JO17-junioren kenmerkt is er af en maakt plaats voor een beheerster optreden. Door spelers wordt onderling ook meer gelet op

het spel van elkaar, hetgeen zich uit in het elkaar meer en gericht coachen in het veld. De technische vaardigheden zijn op deze leeftijd volop ontwikkeld. Bij individuele spelers is er vooral vooruitgang te zien op het tactische en fysieke vlak.

De JO19-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 wedstrijdssituaties geconfronteerd worden.**

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,
dwz
leren winnen van de wedstrijd,
leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt
(specialist worden),
leren om in dienst van teamprestatie te spelen.

Het hoofddoel van LHC1, LHC2 en de JO17- en JO19-junioren is wedstrijd- en resultaatgericht voetballen. Om richting en inhoud te geven aan de invulling van deze hoofddoelstelling wordt dit vertaald naar een specifieke doelstelling voor de JO17- en JO19-junioren.

Deze doelstelling doet ook recht aan de kenmerken en ontwikkeling van de spelers in deze specifieke fase en dienen als voorwaarde om de behorende voetbalhandelingen verder te ontwikkelen.

Bij de JO19-junioren wordt verder gewerkt aan het uitbalanceren van de samenwerking van 11 spelers als team. Nog betere 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 heeft zich inmiddels afgetekend en voor iedereen is zijn positie daarin duidelijk.

Er wordt aandacht besteedt aan het specialiseren in een bepaalde taak 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.

Wanneer, zoals de doelstelling van deze leeftijdscategorie aangeeft, zo hoog mogelijk eindigen in de competitie wordt nagestreefd, hoort daar zeker aandacht voor de speelwijze, kwaliteiten en tekortkomingen van de tegenpartij bij.

In deze fase van het voetballeerproces wordt de speelwijze en teamorganisatie van het eigen team afgestemd op die van de tegenpartij. Het kan voorkomen dat op basis van de kwaliteiten of tekortkomingen van de tegenpartij de eigen teamorganisatie wordt aangepast.

Over het algemeen kan worden gesteld dat het waarom van een bepaalde teamorganisatie bij de JO19-junioren aan de orde moet komen. Niet door het klakkeloos aan de spelers op te dragen maar door ze te laten meedenken in wat het nut is en op welke wijze ze hun rol dienen te spelen.

3.5 Belangrijkste wedstrijdafspraken

- bij spelertekorten contact opnemen met de Commissie Jeugd
- scheidsrechters mogen niet coachen tijdens het fluiten, een scheidrechter 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 ?

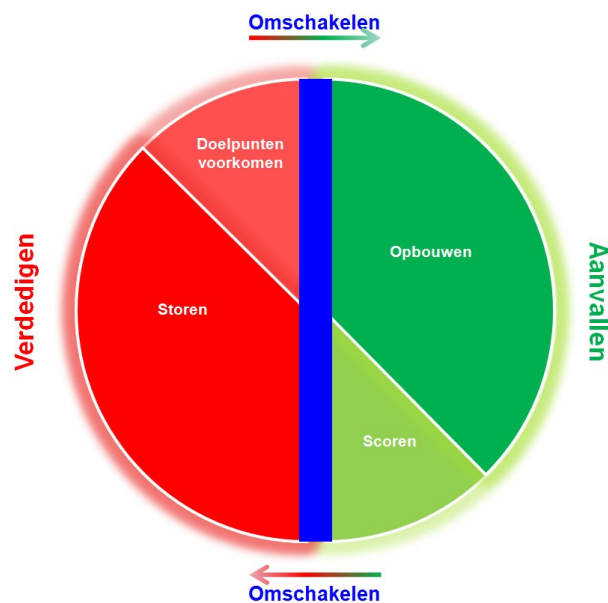
Vanuit hun visie op voetbal en de logische structuur van voetbal heeft de KNVB binnen het jeugdvoetballeerproces voor iedere leeftijdscategorie een hoofddoelstelling geformuleerd en daarbij behorende aan te leren doelstellingen bij de teamtaken aanvallen, omschakelen en verdedigen.

Hoofddoelstelling JO19-junioren: het leren presteren als team in een competitie

4.1 Leerdoelen Aanvallen

De bedoeling van het aanvallen is om doelpunten te scoren, hoe maakt niet uit. Wat wel uitmaakt is of spelers op deze leeftijd in staat zijn elkaars mogelijkheden, ondergebracht in taken binnen een bepaalde teamorganisatie, te onderkennen, te kennen en te benutten.

Bij de JO19-junioren wordt het spel van tijd en ruimte een hoofdthema in het leerproces. In de uitvoering van alle aanvallende handelingen wordt niet verwacht dat alles zoals bedoeld wordt gerealiseerd, echter de intentie moet wel duidelijk aan het handelen af te lezen zijn.



Het leren beheersen van de ruimte en het speltempo zijn het uitgangspunt voor het verder ontwikkelen van alle voetbalhandelingen met en zonder bal. Wanneer op het juiste moment wordt positie gekozen (vrij lopen / aanbieden) in de juiste richting of ruimte en met de juiste snelheid dan moet dat resulteren in een betere aanvalsactie (opbouwen en scoren).

De taken die aan de verschillende posities binnen een bepaalde teamorganisatie zijn verbonden worden specialistischer. Het in beeld krijgen welke opties voor welke positie relevant zijn krijgt meer inhoud. Op grond van het beter in beeld krijgen van deze opties in het aanvallen wordt het handelingsarsenaal van de speler ruimer en efficiënter.

Bij de JO19-junioren gaat het niet uitsluitend om in het begin van de wedstrijd het gewenste uit kunnen voeren, maar ook onder vermoeidheid in het eindstadium van de wedstrijd. En ook niet tijdens één wedstrijd, maar in een competitierreeks van wedstrijden met steeds wisselende tegenpartijen en onder steeds veranderende druk (stand competitie bijvoorbeeld).

Het kunnen hanteren van het speltempo, ook onder wisselende omstandigheden, is ook een aspect wat verder benadrukt moet worden. Alles gebaseerd op de doelstelling dat er gespeeld moet gaan worden om te winnen.

Het beter kunnen hanteren van de tijdruimtelijke factoren moment, snelheid, positie en richting moet het handelen efficiënter en doelgerichter maken. In de coaching ligt de nadruk op deze aspecten. Het elkaar coachen tijdens de wedstrijd of oefensituaties krijgt hoe langer hoe meer inhoud en betekenis.

Het presteren als team binnen de competitie

Aanvallen

Doelstelling

- Hogere eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de gekozen speelwijze (strategie)
- Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie,

- richting, moment en snelheid
- Steeds 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 binnen de gekozen speelwijze
- Spelers herkennen en benutten elkaars kwaliteiten
- Leren dat de manier van opbouwen en scoren steeds nadrukkelijker wordt bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenpartij, stand in de wedstrijd / competitie
- 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

- 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 kunnen hanteren en reguleren van speltempo (temporiseren)

Dominante voetbalhandelingen

- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze
- Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid
- Steeds 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 binnen een gekozen speelwijze (communicatie)
- Spelers spreken elkaar aan op de uitvoering hiervan (hogere eisen aan het spelinzicht op teamniveau = communicatie)

4.2 Leerdoelen Omschakelen

Bij het omschakelen gaat het steeds meer en meer om de context waarbinnen het plaatsvindt. Elke teamorganisatie kent zijn eigen eisen, zeker ook in de omschakelmomenten. Dit manifesteert zich vooral in de verschillen in de gecreëerde en te bespreken ruimten. Dit heeft op zijn beurt weer consequenties voor het handelen van de spelers. Het omschakelen krijgt er dus weer een dimensie bij, gegeven de verschillende teamorganisaties. Door de grotere betekenis van het resultaat van een wedstrijd en de grotere weerstanden die een tegenpartij kan mobiliseren, is het trainen van het volhouden van *beter en vaker* handelen een onderdeel in de wekelijkse trainingsarbeid.

Het omschakelen wordt meer een bewust te hanteren wapen / middel. Het feit dat het omschakelen vooral snel moet gebeuren om weer tot aanvallen of tot verdedigen te komen

moet hier worden gerelativeerd. Het omschakelen gaat meer en meer een rol spelen in het reguleren / beheersen van het speltempo (temporiseren).

Het winnen van de bal of het onderscheppen van de bal gaat niet uitsluitend meer om weer zo snel mogelijk tot aanvallen te komen.

Het herkennen van de mogelijke kritieke momenten in aanvallen en verdedigen en daarop tijdig anticiperen is de volgende stap in het leerproces. Bij het aanvallen en het verdedigen zijn alle spelers betrokken. Spelers moeten op die momenten dat de bal gewonnen of verloren wordt inzicht gaan ontwikkelen. Inzicht in dit moment, het herkennen ervan, erop anticiperen vanuit de eigen positie op een juiste manier handelen en dit door alle elf spelers in samenhang met elkaar, doen ertoe bij JO19-junioren.

Het vooruit lezen van de wedstrijd wordt steeds belangrijker. Het omschakelen vraagt in deze periode ook specifieke aandacht voor het voetbalconditionele aspect. Het gaat om het volhouden van en vaker en beter omschakelen.

Het presteren als team binnen de competitie

Omschakelen

Doelstelling

- Leren om zo snel mogelijk weer betrokken te zijn bij de nieuwe Situatie
- Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd (loeren / positie kiezen)
- Tijdens het aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren (restverdediging)

Algemene uitgangspunten

- Leren om snel en doelgericht om te schakelen
- Snelle betrokkenheid van een ieder
- Leren herkennen van cruciale momenten in aanvallen en verdedigen en daarop tijdig leren anticiperen (“lezen van het moment van balverovering of balverlies”)
- Leren dat de stand in de wedstrijd / competitie mede bepalend is in de manier van omschakelen

Dominante voetbalhandelingen

- Leren dat voetbalhandelingen taakspecifiek zijn en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze
- Leren dat omschakelen een teemaangelegenheid 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) en herkent de cruciale momenten (communicatie)
- 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) en herkent de cruciale momenten (communicatie)
- 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

Het ontwikkelen van de verdedigende teamfunctie biedt de mogelijkheid om de contouren van een hecht team neer te zetten. Het verdedigen is een zaak voor alle spelers. Het ontwikkelen van de verdedigende teamfunctie is dan ook de basis van het teambuildingsproces van JO19-junioren en het vervolg in het seniorenvoetbal. Binnen het verdedigen worden de verschillen die er zijn wanneer er in een andere gewijzigde teamorganisatie wordt gespeeld aan de orde gesteld en geoefend.

Het doelmatig verdedigen van alle spelers krijgt meer en meer vorm door kennis van en inzicht in het spelen in een bepaalde teamorganisatie. Naast de algemene principes van verdedigen komen er ook verdedigende handelingen om de hoek kijken die horen bij het verdedigen bij een andere teamorganisatie. Elke teamorganisatie kent zijn eigen structuur, kenmerken, voor en nadelen. De spelers hebben binnen een bepaalde teamorganisatie een basistaak.

De bedoeling bij het verdedigen blijft in alle gevallen het voorkomen van doelpunten van de tegenpartij. Alleen hoe dat vorm krijgt en welke eisen dat stelt aan de spelers is uiteraard afhankelijk van de kwaliteiten van de tegenpartij maar zeer zeker ook van hoe de spelers ten opzichte van elkaar opereren.

Het presteren als team binnen de competitie

Verdedigen

Doelstelling

- Hogere eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak in het elftal en de gekozen speelwijze (strategie)
- Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid
- Spelers herkennen en benutten elkaars kwaliteiten
- Steeds meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment
- Rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken binnen de gekozen speelwijze
- Manier van storen en doelpunten voorkomen wordt steeds nadrukkelijker bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenpartij, stand in de wedstrijd / competitie
- 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
- Druk op balbezittende speler krijgen / houden
- Kort dekken in de buurt van de bal
- Rug- ruimtedekking verder van de bal vandaan
- Nuttig blijven
- Handelen binnen de spelregels

Dominante voetbalhandelingen

- Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn en dat spelers zich specialiseren voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze
- Steeds meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht van de individuele spelers)
- Rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken binnen een gekozen speelwijze (communicatie)
- Spelers spreken elkaar aan op de uitvoering hiervan (hogere eisen aan het spelinzicht op teamniveau = communicatie)

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

- in dienst van de teamprestatie spelen
- verhogen van het rendement van het individueel handelen
- verhogen van het rendement van het positiespel
- technische vaardigheden en handelingssnelheid verbeteren door zoveel mogelijk wedstrijdssituaties na te bootsen 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
- trainen op spelhervattingen
- veel positie- en partijspelen
- het volhouden van beter en vaker handelen (voetbalconditie m.b.v. periodisering, zie 5.5) en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau)
- oog hebben voor individuele tekortkomingen / problemen
- individueel trainen op specifieke technische vaardigheden: voorzet, vrije trap, corner, penalty, verre inworp, koppen, enz.
- individueel trainen op specifieke tactische aspecten en taken, taaktraining per positie

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 - opengedraaid staan om de bal te ontvangen
- verdedigen in een ondertalsituatie en het uitspelen van een overtalsituatie
- positie spel 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 JO19-coach eist van zijn spelers dat ze fit aan een wedstrijd beginnen
- de JO19-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 wedstrijdsituatie
- 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)
- jezelf ondergeschikt maken aan het teambelang
- gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander
- gebruik maken van de extra kwaliteiten van het eigen team
- het inbrengen van automatismen (blijven herhalen)

5.5 Conditioneel

- de fysieke belastbaarheid is groot en naast het beter en vaker handelen moet in deze leeftijdscategorie ook aandacht besteed worden aan het volhouden van beter en vaker handelen. Met andere woorden voor JO19-junioren is het systematisch voetbalconditioneel (mbv periodisering) trainen onderdeel van de training. Zie voor informatie over Periodisering het TechnischBeleidsPlan LHC Bijlage G.
- spelers belasten tot maximale prestatieniveau, gericht trainen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren), door bijvoorbeeld intervalarbeid en circuits
- bij voorkeur intensieve voetbalvormen gebruiken (met bal en gelijkend op wedstrijdsituaties)

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
- streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionisme
- duidelijk zijn: aangeven van verwachte toekomst bij senioren

5.7 Diversen

- Bij de JO19-junioren is het wedstrijdresultaat erg belangrijk, 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 JO19-trainer-coach te vertalen in oefenstof. De wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor de partij- en positiespelen en de coaching. JO19-spelers testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdleider liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. JO19-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 JO19-junior is in staat echte wedstrijd sport 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 moet gaan opleveren.
- JO19-junioren zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groep onderweg bent en dat dus elke speler recht op speeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf spelers een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk. Daarom moeten JO19-junioren leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang. Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en om de persoonlijke motivatie in kaart te brengen kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als :
wat wil je leren, bereiken, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch, tactisch en mentaal gebied ?
- Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van een wedstrijd. Direct na een wedstrijd kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer-coach dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment bij JO19- spelers nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn.
- De wil om te winnen is erg groot en als de trainer erin slaagt, de spelers bij te brengen, dat dit een groepsproces moet zijn, kunnen A-junioren heel goed als team functioneren.
- De JO19-junioren zijn al in staat niet alles in een hoog tempo te doen maar te temporiseren. De wedstrijden dienen plaats te vinden in een afwisselend speeltempo waardoor minder fouten gemaakt worden en minder overbodig overtredingen worden gemaakt. Coach op rust aan de bal, temporiseren, secuur op balbezit, geen onnodige overtredingen.
- Het willen winnen is voor de A-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 beginnende JO19-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. Coach op rendement van de acties en een minimum aan overtredingen.
- 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)
- Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- Bij JO19-junioren komen emotionele uitingen nogal eens voor. De JO19-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 JO19-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 JO19-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
- JO19- 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 JO19- 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 JO19-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 JO19-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 JO19-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
- JO19-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 speel mogelijkheden op een aantal plaatsen in een elftal
- Het herhalen van oefenvormen is geen enkel probleem, integendeel herhalen vergroot het. Stimuleer en oefen tweebezigheid
- 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

Zo vaak als mogelijk moeten spelers met wedstrijd situaties geconfronteerd worden.

Gebruik bij de trainingen dus voetbalvormen die daarbij aansluiten..

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 speler

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

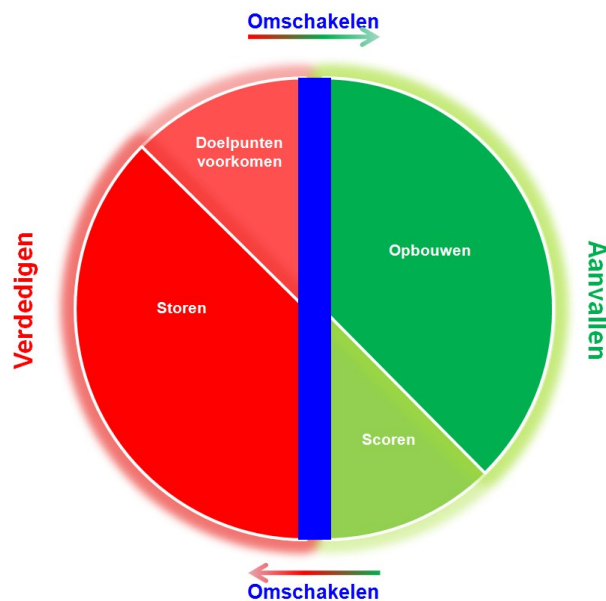
- Het gaat uiteindelijk om het rendement van de actie, niet om de actie zelf. Vier prachtige passeeracties van een buitenspeler met als resultaat nul bruikbare voorzetten is zinloos
- Probeer bij balbezit een man-meer situatie te creëren, speel met regelmatig inschuivende en opkomende verdedigers. Als 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 (met PNV, punt naar voren op middenveld)- 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.

Zie ook map Coaching voor andere teamorganisaties



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, positie spel 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 positie spel
- 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 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, 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 rechtvleugelspits(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

