



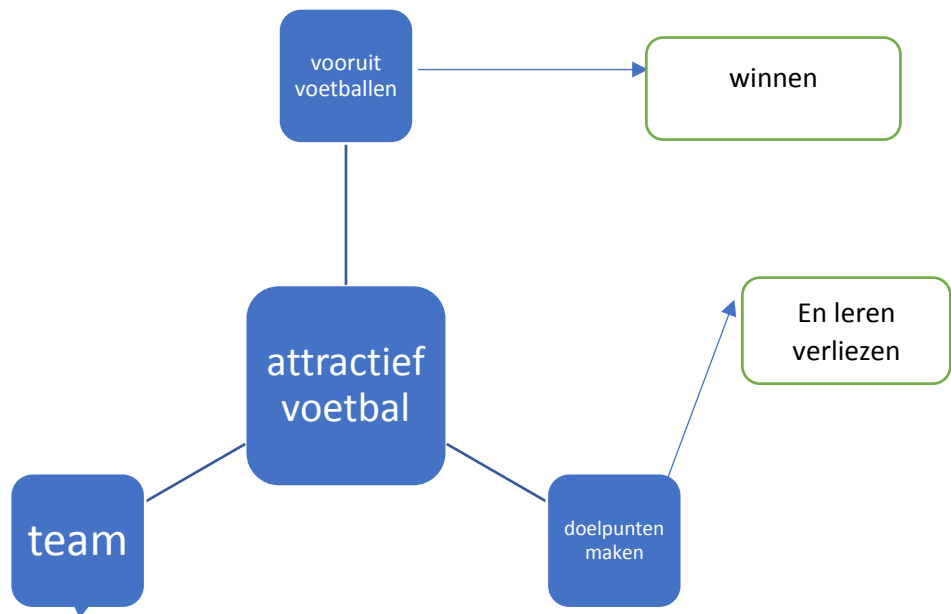
werken



samen
zijn we
sterk



samen
kunnen
wij alles



Opleidingsplan u6 tot en met u13

HOE LEER JE EEN KIND VOETBALLEN?

Het antwoord op deze vraag is net zo simpel als de vraag zelf, want de beste, zo niet de enige manier is :

‘DOOR HET KIND TE LATEN VOETBALLEN’
Experimenteren – Exploreren – Leren

Het is bekend dat kinderen dingen leren door ze vaak te doen en dat geldt uiteraard ook voor het voetballen. Hoe vaker ze spelen, en hoe vaker ze er mee bezig zijn des te vlotter het uiteindelijk zal gaan.

Aanleg speelt bij het uiteindelijke resultaat een zeer grote rol maar zonder te oefenen kan men geen spel leren.

Voor de trainer is het van groot belang dat hij weet hoe het kind voetbal beleeft en ervaart, want als de kinderen plezier hebben in het spel, dan zijn ze gemotiveerd bezig en dan leren ze het meest. Daarnaast is het belangrijk dat ze de dingen die ze moeten doen ervaren als een echt spel.

Om dit goed te kunnen is het belangrijk dat de trainer weet hoe het kind of de jongere in elkaar zit, want er zijn grote verschillen tussen alle verschillende leeftijdsgroepen.

Het plan dat wij gebruiken is er eentje die uitgaat van de belevingswereld van het kind en dit is gebaseerd op de volgende pijlers:

- Optimale beleving
- Veel herhalingen en variatie binnen dezelfde organisatie
- Juiste coaching
- Prioriteit is het ontwikkelen van voetbaltechnische vaardigheden

WAT MOETEN WE AANLEREN

ANALYSE:

Om te weten wat we nu eigenlijk aan onze jeugdspelers moeten aanleren moeten we het voetbalspel ontleden.

Als we dit doen stel je vast dat voetbal eigenlijk een vrij eenvoudig spel is.

Vooreerst zien we dat het hoofddoel van voetbal spelen eigenlijk zeer eenvoudig is nl. met zijn allen zoveel mogelijk doelpunten scoren en met zijn allen verhinderen dat er doelpunten worden tegen gescoord.

Vervolgens kunnen we in het voetbalspel vier pijlers onderscheiden:

- Je hebt de bal (bent in balbezit) of je hebt die niet (in balverlies).
- De andere twee pijlers zijn volledigheidshalve moment van balverlies en moment van bal verovering

Rekening houdend met de hoofdbedoeling (scoren en niet laten tegenscoren) en afhankelijk van de pijlers van het spel kunnen we bepaalde vaardigheden afleiden die je nodig hebt om het spel op een behoorlijk niveau te spelen.
Welke zijn de vereiste vaardigheden?

Bij balbezit: (eerste pijler)

Spelbedoelingen

Hoofddoel is altijd doelpunten maken
Om dat te bereiken moet je kansen creëren
Als je kansen wilt creëren moet je goed gaan opbouwen

Algemene uitgangspunten :

Maak de speelruimte zo groot mogelijk in breedte en in de diepte
Zoek naar mogelijkheden om diep te spelen
Hou de bal in de ploeg
Breedtespel moet noodzaak zijn om te komen tot dieptespel
Zorg voor een optimale veldbezetting

1. Er kan natuurlijk altijd maar één speler tegelijk aan de bal zijn, die moet de bal kunnen doorspelen naar een teammaat. Zuivere passing
2. Speler naar wie je past, moet die bal kunnen ontvangen en controleren=aannemen/stoppen om het verloop van het spel verder te zetten. Gerichtte controle
3. Hij heeft nu de keuze : -ofwel geeft hij op zijn beurt een pas. -ofwel maak hij terreinwinst bal aan de voet met het al dan niet passeren van een tegenstander. (=Leiden/dribbelen) - ofwel trapt hij op doel. (Scoren -wreeftrap op doel)
4. Voetbal is een teamsport. Speler die de bal heeft, moet geholpen worden door zijn teamgenoten.
5. Zij helpen hem door zich altijd aanspeelbaar op te stellen(=vrijlopen) en hem zo de mogelijkheid te bieden om een pass te geven.

Hieruit is te besluiten dat er 5 vaardigheden nodig zijn om het spel te beheersen.
Het voetbalspel is een voortdurende aaneenschakeling van die 5 vaardigheden nl :
passen - aannemen - leiden en/of dribbelen – vrijlopen - passen leiden-dribbelen/enz... tot men kan scoren / doelmogelijkheden kan creëren.

Deze opeenvolging komt in het spel steeds terug. Deze ontleding van het spelverloop toont aan dat we in balbezit nadruk moeten leggen op volgende vaardigheden:

1. Passing
2. Bal aannemen – Gerichtte controle
3. Leiden/dribbelen/1-1 duel
4. Trappen op doel - Traptotechniek

Vrijlopen + onderlinge coaching
LEREN=HERHALEN=LEREN

Bij balverlies (tweede pijler)

Spelbedoelingen :

Doelpunten voorkomen
De bal terug veroveren

Algemene uitgangspunten :

maak de speelruimte voor de tegenstander zo klein mogelijk. Dit doen we door :

- pressing op de bal
- laten zakken naar eigen doel
- knijpen aan de zijkanen
- voorkom dieptespel door pressie op de balbezitter (tegenstander)
- in de buurt van de bal korte dekking
- verder van de bal zorgen voor rug/ruimtedekking.
- scherm de weg naar het doel af (binnenste lijnen dekken).
- probeer nuttig te blijven (laat geen tegenstander vrij opkomen).
- probeer dit steeds op een correcte wijze te verwezenlijken : - zonder overtredingen
- zonder de bal wild weg te trappen;

Dus In het andere hoofdmoment nl. balverlies heb je andere “verdedigende” vaardigheden nodig.

Snelle en directe omschakeling in denken EN doen met volgende klemtonen:

1. Speler in balbezit wordt direct aangevallen. Alle andere spelers denken verdedigend en stellen zich ook zo op, hierbij heeft iedere speler binnen de ploeg zijn specifieke taak die gekoppeld is aan zijn positie in de ploeg.
2. Ieder “verantwoordelijk” voor zijn eigen zone.
3. Dicht bij het doel wordt kort gedekt, verder van het doel wordt losser gedekt.

Moment van balverlies

Spelbedoelingen :

Snel schakelen naar de bedoelingen die nagestreefd dienen te worden bij balbezit tegenpartij

Algemene uitgangspunten

Probeer de dieptepas te voorkomen

Dwingen tot breedtespel; individuele actie of terugspelen

Voor alle spelers geldt doelpunten voorkomen

Knijpen(de spelers van de zijkanen trekken naar binnen zodat er binnendoor geen ruimte is en de tegenstander dus gedwongen wordt over de buitenkanen te spelen)

Pressing op de bal (bij -voldoende medespelers veel druk zetten op de bal en in de buurt van de bal om zo de tegenstander het moeilijk te maken en om de bal snel te veroveren)

Ophouden (bij weinig medespelers in de buurt van de bal proberen om de snelheid uit de actie van de tegenstander te halen)

Moment van bal veroveren

Spelbedoelingen :

Snel schakelen om de spelbedoelingen bij balbezit eigen partij de verwezenlijken.

Algemene uitgangspunten

De speler die de bal heeft probeert diep te spelen

De juiste spelers vragen om de bal in de diepte

Maak de ruimte zo groot mogelijk

Kies positie zodat diegene die de bal heeft je ook ziet (niet in de rug)

spelers zonder bal moet actief denken en meedoen

Als trainer dien je voor al deze zaken oog te hebben, je moet het spel goed kunnen analyseren. Met andere woorden : “ een wedstrijd kunnen lezen” en deze gaan vertalen op een eenvoudige maar duidelijke manier naar je spelersgroep.

Hoe kunnen we de vereiste vaardigheden indelen?

De afgeleide vaardigheden van de vier hoofdmomenten binnen het voetbalspel zijn in te delen in 4 domeinen nl.

- BASISCS (Technische vaardigheden)**
- TEAMTACTICS (Tactische vaardigheden)**
- FYSIEKE PARAMETERS**
- MENTALE VAARDIGHEDEN**

Al deze domeinen, het ene weliswaar meer dan het andere, zijn te trainen.

Deze facetten van voetbal kunnen en mogen weliswaar niet allemaal tegelijk getraind worden. Gedurende de jeugdopleiding (die toch zo'n 10-12 jaar duurt) zullen we moeten klemtonen leggen.

Het zijn de eigenschappen van het groeiend kind die bepalen welk facet we wanneer gaan trainen.

Wel is het aanleren van techniek de constante, de rode draad doorheen de volledige duur van de opleiding.

In het vervolg van deze tekst is een opsomming gemaakt van alle vaardigheden op technisch, tactisch en fysisch vlak die we binnen een bepaalde jeugdcategory moeten aanleren en beklemtonen (=steeds blijven herhalen).

Dit is te vergelijken met wat men in het onderwijs de eindtermen noemt. De vaardigheden worden van makkelijk naar moeilijk, dus progressief aangeboden. Het is zeer belangrijk dat we met de essentie beginnen (=pass binnenkant voet, balgevoel, balcontrole) en alles systematisch opbouwen. Het heeft geen enkele zin om zaken te willen forceren. Zo kun je

duiveltjes geen lange pass laten geven en kun je hen het principe van de rugdekking niet aanleren. Alles op zijn tijd is de leuze. Het is ook van het grootste belang om vooraleer we overgaan naar moeilijker technieken dat de vorige reeds goed gekend zijn. Al blijf je als trainer steeds afhankelijk van de kwaliteit van je spelersgroep probeer je toch te houden aan het programma zoals het beschreven is per leeftijdsgroep

LEERTOON : maak de bedoeling duidelijk in voor de groep begrijpbare taal.

Wees kort en zakelijk met de uitleg
Correct en beschaafd blijven
Activeren, stimuleren of bedaren daar waar nodig is
Coach positief, een schouderklopje kan wonderen doen

Houding

Correct, attent en pittig je moet uitstraling hebben loop er dus niet ongeïnteresseerd bij of met de handen in de zakken)zelfverzekerd (goede houding kijk de groep aan als je iets zegt geef geen training met je voorbereidingsbriefje in de hand, dit geeft een zeer zwakke indruk bij de spelers. (bereid dus goed je training voor zodat je precies weet als je het veld betreedt waar al je materiaal dient te komen.

KLEDING

Aangepast aan het gebeuren (de training alsook het weer)
Verzorgd en netjes

Plaats

Zorg ervoor dat de hele groep kunt zien, niemand in de rug
Niet tegen de wind inpraten
Hou ook rekening met de zon (niet iedereen kan alles zien dan)

Voorbeeld

Leg de oefening uit maar doe ze ook voor met hen

Oefenen

Vooraleer je begint vraag je of iedereen de oefening snapt en begrijpt.

Correcties

Groepsgewijs
Individueel
Probeer zoveel mogelijk positief te verbeteren

Intensiteit

De hele groep moet bezig zijn, vermijd filetrainingen
Ga desnoods naar station trainingen
Zorg voor een goede arbeid/rust verhouding

In het volgende pagina's gaan we alle Duiveltjes-jeugd ploegen eens onder de loep nemen om zo aandacht te vestigen op verschillende items die eigen zijn aan deze ploeg en of leeftijdscategorie. We gaan dieper in op de leeftijdskenmerken, raken even enkele tips voor de trainers aan, omschrijven de hoofddoelstellingen en belichten de specifieke doelstellingen, zoals de techniek, tactiek, fysiek etc. Eenmaal we al deze punten hebben aangeraakt staan we ook even stil bij de opbouw, inhoud en aanpak van een training voor de specifieke leeftijdsgroep.

U6 – U9

LEEFTIJD SKENMERKEN DUIVELTJES:

Leeftijd : 6 tot 8 jaar

Fysische eigenschappen:

Kracht; is er bijna niet

Lenigheid groot vooral ter hoogte van de gewrichten

Uithouding; zeer beperkt

Snelle recuperatie na korte inspanningen

Snelheid; variabel en verschillend van kind tot kind

Coördinatie; men heeft de indruk van harmonie

Morfologie ; is in volle ontwikkeling

Psychologische eigenschappen:

Als spelend laten wennen aan alles (voetbal)

Grote drang tot bewegen

Het voetbalspel=avontuur

Geen concentratie (beperkt, snel afgeleid)

Zeer egocentrisch

Technische eigenschappen :

Balbeheersing is quasi onbestaand : dribbelen, bal leiden, bal stoppen, bal over de grond aannemen, scoren de bal lijkt iets te zwaar voor deze leeftijdscategorie

-Kinderen willen spontaan bewegen, veel kunnen spelen en plezier hebben samen met hun leeftijdsgenootjes. De trainer moet dus het kind en het plezier centraal stellen.

-Duiveltjes zijn heel egocentrisch ingesteld en kunnen nog maar moeilijk in teamverband via samenspel spelen. Ze zijn héél erg met hun eigen bewegingen en acties bezig.

-Duiveltjes vinden het wel belangrijk om bij de groep te horen. Voor duiveltjes is het veroveren van de bal een eerste doelstelling en het er achteraan hollen een tweede.

-Voor duiveltjes gaat het dan ook volledig tegen hun natuur in om weg te lopen van de bal (in de ruimte – vrijlopen) of op een plaats te gaan staan ver verwijderd van de bal.

–voetbal beperkt zich tot het dribbelen, een trap naar voor en op doel.

HOOFDDOELSTELLING :

ONTDEKKEN EN PLEZIER BELEVEN=SPELEN=VOETBALLEN=PLEZIER

Het algehele doel van een training voor duiveltjes is hen leren baas te worden over de bal. Bij de duiveltjes staat alles in het teken van het ontdekken. Het leren ontdekken van de bal , (hoe rolt, stuit en trap ik een bal) het leren ontdekken hoe om te gaan met een tegenstander. Vaardigheden worden aangeleerd door hen veel te laten spelen (ook bewegingsspel). Alle oefeningen worden dus gegeven MET bal. Alle oefeningen moeten vooral ook plezierig zijn... met mogelijkheid tot véél scoren. NB : Zoals voor alle leeftijdsgroepen geldt hier ook het principe dat de oefenstof vooral uit het spelen van veel partijtjes met wisselende aantallen moet bestaan. 1/1 - 2/2 -3/3. Op die manier leren spelertjes het spel zelf ontdekken. Zeg ze niet alles voor....laat ze spelen. Let op: Zorg er wel voor dat de afmetingen van de terreinen aangepast zijn aan de leeftijd en doelstellingen. Hierbij geldt als regel: terrein met kleine afmetingen = moeilijk. Hoe groter de afmetingen hoe makkelijker.

LEERPLAN U6 – U9 :

Basics - B +

- leiden en dribbelen
- korte passing
 - controle op lage bal
- doelpoging tot 10m (dichtbij)
- doelpoging op lage voorzet
- vrij en ingedraaid staan
 - vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
-

Basics – B -

Druk zetten duel of remmend wijken

- opstelling tussen tegenspeler en doel
- korte dekking op korte pass
- interceptie korte pass
- afweren korte pass
- afweren doelpoging dichtbij

Teamtactics B +

Openen breed

openen diep

infiltratie met bal: challenge

doelkans creëren via individuele actie

zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans

Teamtactics b –

Positieve pressing op de baldrager

het duel nooit verliezen

het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid

niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone

doelpoging afblokken

fysiek

KRACHT: natuurlijke bewegingen, duels tussen homogene groepen (evenwicht)

- LENIGHEID: meest soepele periode
- UITHOUDING: de omvang van de training
- SNELHEID: reactie, startsnelheid in spelvorm
- looptechniek enkel observeren, speels scholen
- COORDINATIE: -lichaamscoördinatie -oog-handcoördinatie -oog-voetcoördinatie

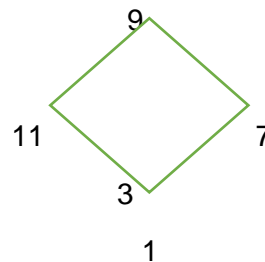
Mentaal

Wordt Leergierig

Concentratie neemt toe

Is bereid om deel uit te maken van een team

Taken per positie ENKELE RUIT



Positie 1 (doelman)

-actieve deelname -steeds aanspeelbaar achter de bal -komen tot een gepaste spelvoortzetting (rollen, werpen, passen of trappen) -kan zorgen voor een flankwissel verbale coaching van de verdediging

Positie 1 (doelman)

-Doelpunten voorkomen -Positie leren kiezen ten opzichte van de bal, medespelers en tegenstanders -Coaching

Positie 3 (de centrale verdediger) opbouw

Technische accenten : -passen en trappen (kort/lang-juiste balsnelheid) -aannemen en verwerken van de bal -leiden -afschermen van de bal

Tactische accenten: -opbouw verzorgen -juiste veldbezetting (diepte en breedte dimensie) -in steun komen van K en van flankverdedigers (ideale pasafstand innemen) -verplaatsen van het spel -positie kiezen achter de bal -naar voren denken en handelen -op eigen helft geen risico's (geen balverlies) breedtespel is middel om dieptepass gespeeld te krijgen -bal eruit halen d.m.v. een terug pass op K -juiste moment van aanbieden/vrijkomen

Positie 3 (de achterste speler)

Technische accenten : -naar voor verdedigen -rechttop blijven bij het verdedigen -lichaam gebruiken in het duel -verdedigend koppen

Tactische accenten: -zeer kort dekken in de zone van de waarheid -niet te veel uit het centrum laten trekken -dus altijd doel afschermen

Positie 7 OF 2 en 11 OF 5 (flankspelers)

Technische accenten: -passen en trappen (kort/lang-juiste balsnelheid) -aannemen en verwerken van de bal -expliciet vragen van de bal – vooractie en zo loskomen van je tegenstander -dribbelen en individuele passeeractie -voorzet en schieten op doel (finishing) -koppen op doelgerichter

Tactische accenten : -juiste veldbezetting :ruimte optimaal benutten, onderlinge afstanden,.. -speelveld breed houden -op eigen helft geen onnodige risico's – geen balverlies -keuze tussen samenspel(1-2actie) of individuele actie -doellijn van de tegenpartij halen en voorzet of individuele actie van buiten naar binnen doelgerichtheid (voor het doel opduiken)

Positie 7 OF 2 en 8 OF 11 (flankspelers)

Technische accenten: -afschermen van tegenstander -bal veroveren in het rechtstreekse duel -doelschoten en voorzetten afblokken -rechttop blijven bij het verdedigen -lichaam gebruiken in het duel

Tactische accenten: -anticiperen op verdedigende acties van positie 10 -speelveld klein houden door naar binnen te komen en te knijpen (compact) -directe tegenstander dekken -diepte wegnemen -tegenstander insluiten (terug pass weghalen)

Positie 9 (spits)

Technische accenten -aannemen en vrijmaken van de bal vooracties en aanbieden naar de bal/in de diepte -afwerken/schieten op doel -koppen -passen en kaatsen -afschermen van de bal

Tactische accenten : -ruimte optimaal benutten (diepte) -juiste moment vragen van de bal -keuze tussen combinatie of individuele actie ruimte maken/laten voor opkomende flankspelers

Positie 9 (spits) –

Balverlies Technische accenten: -druk op bal bezittende spelers -rechttop blijven in het duel

Tactische accenten : -tegenstander voor je houden en ruimte achter je afschermen -geen overtreding -dwingen tot breedtepass – diepte wegnemen -naar zijkanten dwingen/insluiten en vast zetten -moment van vastzetten herkennen -kort tegen eigen spelers terugzakken

FYSIEK

Uiteraard primeert het aanleren van de techniek op die leeftijd. Als we een goede training met veel bewegingsspel, partijtjes e.d. maken zijn volgende ingrediënten automatisch ook aanwezig.

UITHOUDING

Die wordt sowieso getraind door het spelen van partijtjes en door het uitvoeren van de oefeningen en spelletjes. Moet dus NIET specifiek getraind worden.

SNELHEID

Is een aspect dat wel in iedere training moet aan bod komen. Zelfs de jongste jeugd mag en moet op snelheid trainen. Hou wel arbeid-rust verhouding (1/6) in de gaten. Maximaal 10 seconden spurten = 60 seconden rust. Het gaat hier om korte (10m), voetbal specifieke spurtjes tussen kegels, onder haagjes, over haagjes over stokken op diverse afstanden, met één been, met benen aanéengesloten door ringen enz.... Plaats de kegels niet altijd op één rij, ook zigzag of spurtjes vooruit gevolgd door een stukje achteruit enz.... moeten gegeven worden. Deze oefeningen kunnen in estafettevorm gegeven worden en vinden de kinderen héél leuk. bv. Welke groep is winnaar? **LET WEL Snelheidstraining geef je altijd in het begin van een training, maar NA een goede opwarming.**

.BEHENDIGHEID EN COORDINATIE

Dit is bij de kinderen veel minder ontwikkeld dan vroeger het geval was omdat kinderen nu veel minder bewegingsspel doen als ze thuis spelen. Door het opnemen van hindernissen in de snelheidsoefeningen komt dit echter ook op iedere training aan bod.

KRACHT

Enkel met het eigen lichaam als belasting, springen, huppelen. Maar overdrijf daar zeker niet in. (kan gewoon als ludieke tussendoor eens gegeven worden) Maar vergeet ook hierbij het gebruik van de bal niet.

.WEERSTAND:

verschilt van kind tot kind

LENIGHEID/

Goed ontwikkeld

.KARAKTERISTIEKEN VAN DE TRAINING

Duur : 75 minuten

Alles met de bal Veel scoren Veel balcontacten

SAMENVATTEND : WAAR MOETEN DUIVELTJES UITVOERIG KENNIS MEE GEMAAKT?

De 3 jaar opleiding van duiveltjes moet volgende doelstellingen hebben. Het is echter niet de bedoeling dat ze deze techniek al volledig onder de knie hebben, ze moeten wel ontdekt hebben hoe het moet.

ZEER BELANGRIJK : Gedurende die 3 jaar gaan we onze trainingen enkel rond die doelstellingen bouwen. Door herhalen en blijven herhalen gaan we uitsluitend deze vaardigheden aanleren. Zoek wel nu en dan naar andere vormen om die doelstellingen naar voor te laten komen.

1. Een pass binnenkant keuzevoet geven over de grond. Schenk al ruim de aandacht aan tweebeinigheid !!

2. Een pass over de grond goed kunnen aannemen. In stand en in beweging.

3. Een aantal Coerver-oefeningen kunnen uitvoeren.

4. Een aantal keer de bal hoog kunnen houden (jongleren).

5. Bal aan de voet kunnen houden (leiden & dribbelen) onder druk tegenstander (1/1).

6. Zo snel mogelijk een parcours met hindernissen afleggen.

7. Kunnen mikken met binnenkant voet en kunnen op doel trappen via de wreeftrap.

8. Elkaar helpen bij balbezit (= SPEEL gebruiken bij het vragen van de bal). In meerderheid (5/2 of 4/2) de bal in de ploeg kunnen houden.

9. Elkaar helpen bij balverlies (wat moet ik doen om de bal terug te winnen).

LEERPLAN VAN EEN VELDSPELER U7 – U9

BALBEZIT POSITIESPEL

1. Doelstellingen vrijlopen

B1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.

2. Richtlijnen vrijlopen

- Zorg ervoor dat je aanspeelbaar bent waardoor de speler aan de bal naar jou kan passen.
- Zoek de vrije ruimte (= plaats waar noch een tegenstrever, noch een ploegmaat staat) op als je niet aanspeelbaar opgesteld staat.
- Kijk naar speler in balbezit.
- Als je denkt vrij te staan, laat dit merken (= spreken) aan speler in balbezit.

BALBEZIT PASSING

1. Doelstellingen Korte passing

B5. Speler kan een korte pass naar een medespeler geven die dichtbij staat.

B6. Speler kan de korte pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal).

2. Richtlijnen Korte passing

- Geef een korte pass naar een vrijstaande speler die dichtbij staat.
- Geef zo nauwkeurig mogelijk de pass over de grond, zodanig dat de bal het gemakkelijkst gecontroleerd kan worden.
- Kijk naar de speler naar wie je de pass heeft.

BALBEZIT BALCONTROLE

1. Doelstellingen Lage bal

B12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.

B13. Speler kan een correcte balcontrole op een lage pass uitvoeren.

2. Richtlijnen Lage bal

- Probeer zo snel mogelijk te KIJKEN of er een medespeler vrijstaat na het uitvoeren van een goede balcontrole.
- Ga de bal tegemoet als er in je buurt een tegenstrever is.
- Richt je voeten zo veel mogelijk naar doel voor of tijdens de balcontrole, indien je niet van dicht gedekt wordt.
- Probeer de bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij u blijft.

BALBEZIT LEIDEN EN DRIBBELEN

1. Doelstellingen Leiden

B18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans).

B19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.

B20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.

Dribbelen

B23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans).

B24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.

B26. Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.

2. Richtlijnen Leiden

- Loop slechts met de bal aan de voet als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat.
- Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden.
- Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden.
- Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken.
- Probeer zo veel mogelijk terreinwinst te boeken om in de meest gunstige omstandigheden te kunnen passen af af te werken.

Dribbelen

- Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat en er geen werkelijke doelkans is.
- Zorg ervoor dat je bij een dribbel de bal dicht bij de voet houdt.
- Voer slechts een dribbel uit als er bij een slechte dribbel (= balverlies) geen rechtstreeks gevaar is voor een tegendoelpunt.
- Houd je lichaam tussen de bal en de tegenspeler bij het uitvoeren van de dribbel.
- Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het dribbelen.
- Voer een dribbel uit als je rechtstreeks doelgevaar kan veroorzaken.
- Probeer zoveel mogelijk terreinwinst te boeken bij het dribbelen.

BALBEZIT DOELPOGING

1. Doelstellingen Dichtbij

B27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans).

B28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken.

2. Richtlijnen Dichtbij

- Trap pas naar doel als de kans op een doelpunt reëel is (afh. van niveau, afstand, schiethoek).
- Volg de bal na het uitvoeren van het doelschot.
- Plaats de bal als je dicht bij de keeper bent (trap met binnenkant voet).

BALVERLIES I.F.V. DE BAL

1. Doelstellingen Interceptie/afweren

B32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren.

B35. Speler kan een korte pass, een mogelijke doelmans of een doelpunt afweren.

2. Richtlijnen Interceptie/afweren

- Tracht de bal slechts te intercepteren als je er bij kunt. Blijf anders in je positie.
- Tracht bij interceptie in het bezit van de bal te geraken.
 - Tracht een pass af te weren door je voet tussen de bal en de tegenspeler naar wie gepast wordt, te plaatsen.
- Tracht een doelpoging af te weren door je voet tussen de bal en het doel te plaatsen.

BALVERLIES I.F.V. TEGENSPELER AAN DE BAL

1. Doelstellingen Jagen naar de bal toe

B36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt.

B37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen.

Duel (tackle/sliding)

B40. Speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.

B41. Speler kan het duel winnen na een goede tackle.

Remmend wijken

B44. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen).

B45. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.

B46. Speler kan de tegenstander bij remmend wijken naar buiten duwen.

2. Richtlijnen Jagen naar de bal toe

- Val de tegenstander aan de bal aan als die in je zone komt.
- Blijf tussen tegenspeler aan de bal en doel opgesteld staan bij het jagen naar de bal.
- Val de tegenstander aan de bal zo snel mogelijk aan.
- Zoek het duel op tot ongeveer 2m van de bal waardoor tegenspeler zo weinig mogelijk speelruimte heeft.

Duel (tackle/sliding)

- Neem een goede verdedigende positie aan (voldoende door de benen gebogen) waardoor je in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.
- Kijk naar de bal ! Laat je niet misleiden door schijnbewegingen.
- Word je gedribbeld, geef niet op maar probeer de bal opnieuw af te nemen.
- Bleef zo lang mogelijk recht. Probeer de bal af te nemen als hij te ver van zijn voet is (m.a.w. als je eerder dan de speler in balbezit bij de bal kan).

Remmend wijken

- Als je de bal niet kan afnemen vang de speler in balbezit rustig (= niet opvliegen) op door remmend te wijken.
- Probeer de snelheid uit de actie van de tegenstander te nemen waardoor medespelers extra druk kunnen zetten.
- Drijf de speler in balbezit naar de buitenkant bij het remmend wijken (= weg uit de doelrichting). **BALVERLIES I.F.V. TEGENSPELER ZONDER BAL**

1. Doelstellingen Korte dekking

B48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt.

2. Richtlijnen Korte dekking

- Zoek de dichtst opgestelde tegenspeler op, en stel je op tussen tegenspeler en doel.

Enkele belangrijke punten:

Een duiveltjes training duurt 75 minuten.

1. Geef veel oefeningen, vooral pasoefeningen en dribbeloefeningen in de opstelling "ruitformatie". Die ruitformatie moet door de duiveltjes gekend zijn voor ze naar de préminiemen doorgaan. Herhaal veelvuldig (vooral bij de laatstejaars) het terugvallen op de opstelling "ruitformatie".
2. Stel plezier (Fun) altijd voorop. Besteed daarom nagenoeg de helft van de duur van de training aan het spelen van wedstrijdjes. Vooral veel 1/1 – ½ - 2/2. Slechts bij het afsluiten van de training mag een matchke 4/4 gespeeld worden.
3. Geef voor het plezier en voor de competitiegeest aan te scherpen vaak ook estafetteparcours.
4. Besteed ook veel aandacht aan het oefenen van de minder goede voet.
5. In het duivels-voetbalfun-boek staan ook heel veel leuke spelletjes met de bal die plezant en tegelijkertijd leerrijk zijn.
6. Bijna alle oefeningen, zoals pass-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.

Opleidingsvisie U10 tot U13

U10 – U11 – U12

LEEFTIJD SKENMERKEN U10 – U11 – U12

Fysische eigenschappen: - Kracht - Lenigheid : groot (vooral ter hoogte van de gewrichten). –

Uithouding : is nog steeds beperkt, doch snelle recuperatie tussen de verschillende inspanningen.

- Snelheid : kan verbeterd worden, door de coördinatie die verbetert gedurende de voorgestelde algemene oefeningen. –

Coördinatie : verbetert dankzij de betere balbeheersing -

Morfologie : jaren van verstand + harmonische ontwikkeling van het lichaam.

Mentale eigenschappen: - In staat tot (aan)leren - Meer sociaal gericht bewustwording van de aanwezigheid van anderen zeer vlug verstrooid - Gevoelig voor het begrip uit te voeren “opdracht”. Gevoelig voor het waarom van bepaalde dingen : het waarom van bewegingen en handelingen uitleggen. - Het begrip “tegenstander” verschijnt : mijn bal + de tegenstrever wil zich bevestigen in competitie -

Technische eigenschappen :

- De elementaire balbeheersing is verworven

- De basistechnieken worden nu aangeleerd (bv-balcontroles, interceptie, kopspel, amorti met de voet, passen naar de medespeler).

- De angst voor de bal (kopspel) blijft bestaan: aangepaste ballen voorzien (nr. 4) Tactische eigenschappen:

- De wil de andere te verslaan en de bal te heroveren bij balverlies, laat toe de spelertjes te motiveren tot het aanleren van enkele individuele tactische principes : - Balbescherming – overgang aanval naar verdediging

- Balverovering (verdedigend positie spel)

- De bewustwording van de tegenstrever moet de gelegenheid zijn om het belang van de medespeler te doen inzien, nl een middel om tot ons doel te komen = scoren. Collectieve tactische principes kunnen aangeleerd worden.

- Elkaar aanmoedigen - Tegenstrever verslaan - Durf - Tegenvoets nemen - Bal gaat sneller dan de speler - Verdedigen, reageren, dekken

- Ideale leeftijd om het duel in te leiden (o.a. 1: 1, spelvormen 2 /2, 3/3, 1/2, 2 /3, ...)

Opgepast - Evenwichtsproblemen zullen zich voordoen bij duelvormen. - Om overlast te vermijden (duel = kracht) : zeer korte duels + heel veel recuperatie. - Aandacht schenken aan de duo's in de duels : spelertjes tegenover elkaar plaatsen die over evenwaardige fysische, mentale kracht beschikken m.a.w. hou rekening met gestalte, fysieke kracht, loopsnelheid, karakter, wilskracht, agressiviteit, ... - De duels bieden de kans tot het

verwerven van een beheersing bij verplaatsingen i.f.v. de tegenstrever (met of zonder bal).
- Maak er een competitie van

TIPS VOOR DE TRAINER.

Het accent moet altijd liggen op het ontwikkelen van technische vaardigheden, zoals het krijgen van balgevoel en coördinatie. Laat ze leren door veel te spelen, laat ze fouten maken, laat ze zelf de oplossingen zoeken. Steeds positief en opbouwend coachen. Geef oefenvormen die garant staan voor plezier, beleving. Geef veel wedstrijdvormen in kleine ruimtes waarin veel gescoord kan worden. Puntentelling!

HOOFDDOELSTELLING :

.LEREN VAN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN –

BASICS Vanaf U10 neemt de concentratie sterk toe. We kunnen nu makkelijk technische vaardigheden worden aanleren. Ook elementaire tactische beginselen (teamtactics) kunnen worden geleerd. Waar bij de duiveltjes het vooral nog ging om ontdekken gaat het bij vanaf U10 over leren. De leeftijd van 8 t/m 12 jaar is de GOUDEN LEEFTIJD voor het aanleren van technische vaardigheden. HET LEREN VAN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN IS DE HOOFDDOELSTELLING: Alle oefeningen MET bal OOK HET VERBETEREN VAN HET SAMENSPEL IS BELANGRIJK. = veel wedstrijdje 3/3 of 4/4 en positie spelen 2/54/2 en 3/1

BASICS & TEAMTACTICS U10 – U13

B +

- Leiden en dribbelen
- Korte passing
- Controle op lage bal
- Doelpoging tot 10m (dichtbij)
- Doelpoging op lage voorzet
- Vrij en ingedraaid staan
- Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken

inworp

B-

- Druk zetten, duel of remmend wijken
- Opstelling tussen tegenspeler en doel
- Korte dekking op korte pass Interceptie of afweren korte pass

Teamtactics b+

1. openen breed
2. openen diep
14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge)
15. doelkans creëren via een individuele actie
21. zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans

Teamtactics b -

5. positieve pressing op de baldrager
11. het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid
15. niet laten uitschakelen door individuele actie in de waarheidszone
21. doelpoging afblokken

Elkaar coachen is in voetbal heel belangrijk, maar bij de jeugd vind je dit nauwelijks terug, gewoon omdat het hen niet aangeleerd wordt. Blijf hierop hameren zodat het voor de spelers een gewoonte wordt:

Speel: speler aan de bal geeft de bal naar diegenen die hem vraagt **Alleen:** de speler aan de bal staat zodanig vrij dat hij tijd heeft om te beslissen hoe hij verder speelt.

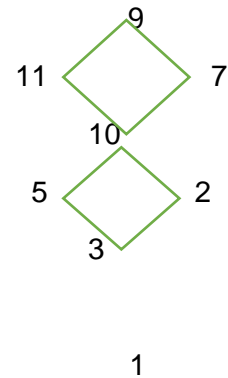
Weg : de speler aan de bal dient de bal onmiddellijk te ontzetten.

Los: dit roept de keeper als zijn verdediger die niet mag aanraken zodat hij die bal zelf kan spelen.

Rug: de speler aan de bal moet opletten omdat er iemand in zijn rug komt die hij wellicht niet heeft gezien

Voeten: vrijgelopen speler vraagt aan de speler in balbezit een pas langs de grond in de voeten

Omschrijving van de taken per positie bij balbezit en bij balverlies



Nr 1

B+

de keeper fungeert als laatste man moet altijd aanspeelbaar zijn voor de andere spelers
opbouw verzorgen, niet overhaast
met de voet of werpen/rollen

b-

zo snel mogelijk de bal onderscheppen, dus wat uit het doel spelen.

De bal redden op de lijn is het laatste redmiddel)

Goed positie kiezen t.o.v. waar het spel is

nr:2-5

B+

ruimte groter maken door breed positie te kiezen de aanvallers steunen in de aanval of
zelf deelnemen aan de aanval opbouw verzorgen door aanspelen medespeler of individuele
actie aanspeelbaar opstellen als de keeper de bal heeft of een medespeler de bal heeft

B-

de buitenspelers van de tegenpartij dekken medespelers helpen bij storen van de
tegenstander de ruimte kleiner maken je niet luiten uitschakelen * proberen de bal te
veroveren

nr.: 3

B+

altijd aanspeelbaar opstellen andere verdedigers helpen bij opbouw de centrale speler (4)
voor u steunen als hij de bal heeft. Soms deelnemen aan de aanval =
doorschuiven

B-

de diepe spits van de tegenpartij dekken medespelers helpen bij het storen niet laten
uitschakelen de verdediging organiseren proberen de bal te heroveren

nr.: 10

B+

aanspeelbaar zijn voor de medespelers goed positie kiezen tussen de aanvallers en de verdedigers. Niet te kort en niet te ver van de bal verdedigers helpen bij de opbouw en aanvallers steunen doe een individuele actie of speel medemaat aan

B-

centrale speler tegenpartij dekken helpen storen op de bal, samen met medespelers de ruimte kleiner maken nooit laten uitschakelen bal heroveren

7-11

B+

kansen afdwingen door individuele actie of na samenspel bereikbaar zijn als andere spelers aan de bal zijn

voor het doel komen bij een voorzet ruimte maken door zo diep en zo breed mogelijk te gaan staan

b-

de flankverdedigers van de tegenpartij opjagen hun opbouw verstoren en geen diepe bal laten spelen de ruimte kleiner maken * niet laten uitschakelen

9

B+

scoren

kansen afdwingen via combinatie of individuele actie

altijd aanspeelbaar opstellen

voor doel komen bij een voorzet

zo diep mogelijk proberen positie te kiezen

B-

de opbouw verstoren

de diepe bal verhinderen

de ruimte kleiner maken

de keeper of centrale verdediger van de tegenpartij proberen op te jagen

niet laten uitschakelen

FYSIEK

UITHOUDING.

Ook nu wordt niet specifiek op uithouding getraind. Door de duur van de training en de wedstrijdje trainen we automatisch op uithouding.

SNELHEID.

Ook nu mag een snelheidsoefening op geen enkele training ontbreken. Zet parcours uit met allerlei hindernissen. Wedstrijd koppels tegen elkaar of per ploeg. Stimuleer hun reactiesnelheid door de start te geven op diverse manieren. Maar vergeet de bal niet! Door te fluiten door een teken te geven (bv hand naar beneden) door een nummer af te roepen (als spelerssparen nummers hebben) door te roepen zwart (=blijven staan) wit (=starten). Concentratie! door een kleur te tonen bv van een "hoedje" via tikspelen (diverse vormen van tikkertje)

Snelheid train je in het begin van een training maar NA een goede opwarming!

BEHENDIGHEID EN COORDINATIE.

Via allerlei parcours loopoefeningen en behendigheidsoefeningen geven. Enkel met eigen lichaam als belasting, springen, huppen, vallen, opstaan

LENIGHEID

Onderhouden

KARAKTERISTIEKEN VAN DE TRAINING

Duur: 75 minuten :

bij deze groep kunnen we reeds thematrainingen aanbieden. Hieronder vind je een beschrijving van wat we beschouwen als een goede training.

EEN TRAINING MOET EEN DOELSTELLING HEBBEN:

Regel nummer één is dat een goede training één bepaalde doelstelling heeft. Gedurende de ganse training wordt er gecoacht (=richtlijnen gegeven) om die doelstelling naar voor te laten komen. Is de doelstelling van de training bijvoorbeeld om de spelers te leren gepast in steun te komen van de balbezitter (=bal vragen) dan hameren we de ganse training door op dit aan te leren punt. Als er fouten worden gemaakt op andere technische vlakken gaan we daar niet (of nauwelijks) op in. **DE DOELSTELLING VAN DE TRAINING VAN DIE DAG STAAT CENTRAAL.**

Bij een goede coaching is het noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken. Let er dus op dat de wedstrijdvormen niet vervallen in : "zomaar een wedstrijdje spelen". Om dat tegen te gaan probeer je als trainer kort op die wedstrijdvorm te zitten met heel gerichte **COACHING.**

Enkele aandachtspunten bij dat coachen :

*wat coachen ? -niet alles kan gecoacht worden : enkel coachen naar het thema van de training - laat dus andere zaken verkeerd lopen - niet te veel ineens ! -jeugdspelers hebben niets aan : "kom op", "doe maar", "harder", . gebruik heel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.

*wanneer ? -probeer niet te coachen tijdens de spelactie zelf - laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter hen indien nodig achteraf

*hoe ? -plaatje zegt meer dan een praatje - gebruik een fluitje waarmee je onmiddellijk de aandacht van de spelers vast hebt - spelsituatie bevroren en opnieuw herhalen (vb. bal rolt traag - spelers bewegen traag) – STOP – HELP METHODE -probeer indien mogelijk bevestigend te coachen - inbreng van de spelers niet onbelangrijk - aandacht van de spelers is op die manier hoger

*onderlinge coaching -niet onbelangrijk is ook de spelers aan te moedigen om de onderlinge coaching te verzorgen. Enkele veel gebruikte coaching begrippen: "alleen", "los + naam", "speel" (balbezitter moet inspelen), "kaats", "rug", "verander" (spel verleggen), "vast", "druk", "diep", "schuiven"

Vervolgens worden de oefeningen gekozen in functie van die doelstelling. Dit wil zeggen dat we die oefeningen kiezen die het best geschikt zijn om de gekozen doelstellingen te realiseren. We geven dus geen oefeningen "om de oefening", we geven een oefening om voetbaltechnisch of tactisch iets aan te leren, we geven die oefeningen die de leerdoelstelling van de training het best naar voor laten komen. Vaak is de organisatie van een oefening dienstig voor meerdere doeleinden maar komt het er enkel op aan om steeds te beklemtonen wat de bedoeling, de doelstelling binnen die oefening is. .

DE OPBOUW VAN EEN TRAINING VERTREKKEND VANUIT DE GEKOZEN DOELSTELLING.

Iedere training bevat minstens vijf en maximaal zeven aparte "blokken". Eén blok is de opwarming. Verder geven we drie blokken "wedstrijdvormen" en twee blokken "tussenvormen" met afsluitend een Cool-down. Deze blokken bestaan ieder apart telkens uit een 12 -15 minuten. Enkel de Cool-down kan wat korter worden gegeven.

We bouwen de training op in de volgorde :

opwarming - wedstrijdvorm - tussenvorm - wedstrijdvorm - tussenvorm - wedstrijdvorm - cool-down.

Door middel van deze trainingsindeling zullen de spelers dus ruim de helft van de training wedstrijdjes gespeeld hebben (zij het op aangepaste ruimte en met aangepaste spelregels) wat tegemoet komt aan het uitgangspunt van ons opleidingsplan dat voetbal geleerd wordt door.....vooral veel te voetballen.

Onder een "tussenvorm" wordt verstaan : een technische oefening, een positiespel, een spel voor de beleving (bv rugby-voetbal of jagersbal), een oefening afwerken op doel, oefeningen op het leren dribbelen enz. TIP! Tussenvormen kan je héél goed afleiden van echte spelsituaties. De doelstelling van de training is bijvoorbeeld het geven van een goede

flankvoorzet omdat je vaststelt dat in een wedstrijd dit blijkbaar te moeilijk is voor de spelers. Nu ga je deze spelfase zodanig vereenvoudigen dat het makkelijker wordt. Je gaat "afdalen" naar de meest geïsoleerde vorm en dan terug opbouwen naar de eindvorm. Uit het hiervoor aangehaalde voorbeeld kan je bv. eerst een gewone oefening geven op puur trappen van voorzetten op stilliggende ballen, dan ga je weer stijgen naar voorzet na dieptepas zonder tegenstanders tot aan de eindvorm nl. het trappen van een voorzet na combinatie en met druk van een verdediger. Dus: vertrekkend vanuit het spelprobleem afdalen naar de meest geïsoleerde vorm en terug progressief stijgen (moeilijker en moeilijker maken..) naar de eindvorm.

onder "**wedstrijdvorm**" wordt verstaan : elk spel waarbij er kan gescoord worden in een doel, waarbij er twee ploegen (niet perse gelijk in aantal) met vaste spelregels (bv 2 spelers blijven verplicht op hun helft) tegen elkaar spelen zodat er telkens actie en reactie is. Men moet dus proberen te scoren terwijl de anderen dit pogen te verhinderen, proberen aanval op te bouwen terwijl de anderen dit verhinderen, proberen op te bouwen waar anderen die opbouw proberen te verhinderen.

samengevat : een wedstrijdvorm is een van het echte 11/11 spel afgeleide vorm die nog alle kenmerken van dat gewone spel heeft (2 doelen, richting, twee teams enz...) Die afwisseling moet ervoor zorgen dat de beleving gedurende de ganse training optimaal blijft. Nu zitten de spelers reeds na enkele oefeningen te vragen : "trainer, wanneer gaan we een matchke spelen"? Als we echter deze opeenvolging gebruiken zullen ze geconcentreerd blijven in het matchke, en zullen ze ook de tussenvormen goed doen omdat ze weten dat daarop ook weer een matchke volgt. Gebruiken we deze opbouw niet dan duren voor de kinderen de gewone klassieke technische oefeningen te lang (weg concentratie) en gaat het uiteindelijke afsluitend partijtje na 20 minuten ook reeds vervelen. Een nadeel bij dergelijke opbouw is soms de praktische organisatie van de training (plaatsen van kegels enz..) De training moet goed bedacht worden anders komt het wel eens voor dat men te vaak kegels en doeltjes moet gaan versleuren. Een goede organisatie is dus onontbeerlijk.

GOUDEN LEEFTIJD

Wel is zeker dat de leeftijd 8 tot 12 jaar ideaal is voor het aanleren van techniek omdat de spelers op die leeftijd enorm lenig en zeer veel souplesse hebben wat hen toelaat ingewikkelde bewegingen aan te leren. Dit heeft ook voor gevolg dat we vooral alles aanleren wat met balbezit te maken heeft, dus ook positieospel (vrijlopen e.d.). Vanaf 13 jaar moeten we meer en meer de klemtoon leggen op tactische scholing en op een taakverdeling per positie. Nu moeten we ook zaken aanleren die met balbezit van de tegenstander te maken heeft

SAMENVATTEND.

Blok 1 : De opwarming.

Uiteraard beginnen we met de opwarming om het lichaam geleidelijk aan te passen aan de inspanningen die moeten komen. Een opwarming wordt progressief opgebouwd qua intensiteit. De opwarming kan bestaan uit de volgende soort oefeningen. Belangrijk is wel dat voor alle jeugdcategoryen de opwarming steeds wordt gegeven MET bal. -passing + aannemen bal gecombineerd met lichaamsoefeningen en/of snelheidsoefeningen. --passing + leiden met de bal tussen hindernissen leiden en dribbelen met de bal (voor de kleinsten in spelvorm, bv jagersbal enz...) balgevoel oefeningen/ Coerver--oefeningen in combinatie met lichaamsoefeningen balgevoel oefeningen gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

Blok 2 : Een eerste wedstrijdvorm : Is een partijtje 3/3 of 2/3 met de klemtoon op het leren scoren, het leren opbouwen van een aanval of het leren creëren van doelkansen. Belangrijk : ook hier klemtoon leggen op de doelstelling van de training. Is het dag thema bv pas binnenkant voet dan enkel hierop coachen.

Blok 3 : Een tussenvorm :

Afhankelijk van de doelstelling kan zijn een tactische simulatie (=uitleggen hoe bv. verdedigend te reageren bij ½ situatie, uitleggen van een goede 1-2, wat is in steun komen, wat is losshaken enz..).een positieospel bv 5/2 of 4/3 eventueel met kaatsers op de zijkanten enz... een passioefening aanleren dribbelbeweging, Coerver-oefenstof - 1/1 situaties enz... estafette - spel

Blok 4 : Wedstrijdvorm :

PROGRESSIEF OF ZANDLOPERMETHODE

Blok 5 : Tussenvorm : = praktisch altijd afwerken op doel.

Omdat op training ook de doelman aan bod moet komen kunnen we in deze tussenvorm een oefening inlassen met afwerken op doel. Dit kunnen we in blok 5 eigenlijk systematisch gaan doen omdat de training op dit moment al een eind bezig is zodat het nu geen kwaad kan als de spelers tijdens het uitvoeren van die oefening al een tijdje moeten stilstaan. Alhoewel het aan te raden is om een organisatie te kiezen waarbij de spelers niet veel stilstaan. Zo kan je bv na het afwerken de spelers door een dribbelparcours terug naar de startplaats sturen. De kinderen vinden afwerken op doel (scoren) zeer plezierig. Wel moeten we de doelstelling van de training ook hier laten naar voor komen. We moeten hier dus een spelpatroon uittekenen waarin de doelstelling duidelijk is. Voorbeeld : was het doel van de training het leren dribbelen, dan maken we een dribbelparcours gevolgd door het afwerken op doel. Is de flankvoorzet het trainingsonderwerp, dan maken we een spelpatroon met een combinatie op de flank gevolgd door een voorzet en afwerken op doel.

Blok 6 : Wedstrijdvorm

CONTINU SPEL 7 + K – 7 + K

Cool-down: korte afkoeling Dit kan het geven van penalty's (penalty-cup) zijn Belangrijk is hier nog even aan de kinderen te vragen wat ze hebben geleerd op de training, of ze nog weten wat de doelstelling was.

DE EVALUATIE VAN EEN TRAINING Streven we ernaar om voor onszelf en voor onze jeugdopleiding op het vlak van training progressie te maken dan is een evaluatie na iedere training noodzakelijk. Uit onze fouten moeten we leren. We moeten onszelf dus een paar vragen stellen als.... Hebben de kinderen de doelstelling begrepen, herkennen ze het spelprobleem Waren de oefeningen niet te moeilijk of te gemakkelijk voor de groep

Was er een te lange uitleg nodig Was er voldoende beleving, hadden ze er pret aan, was er motivatie Waren alle kinderen evenveel met de oefeningen betrokken Was mijn organisatie en voorbereiding van de training goed

OEFFENSTOF

Vooreerst moeten we stellen dat DE IDEALE OEFFENSTOF niet bestaat. Er zijn misschien wel goede en minder goede oefeningen. In ieder geval moet een oefening duidelijk de doelstelling van een training naar voor brengen. Zeker ook moet een oefening overeenstemmen met en aangepast zijn aan de mogelijkheden van de spelersgroep. Een pakket oefeningen volledig afbakenen op basis van de geschiktheid per leeftijdscategorie strikt indelen is dus onmogelijk.

Differentiatie is zeer belangrijk. Het is onmogelijk om voor iedere technisch of tactisch onderdeel van het voetbal aparte oefeningen te voorzien omdat één actie altijd gevolgd wordt en dus gekoppeld is aan een andere actie. Zo wordt het geven van een pass binnenkant voet altijd gevolgd door het aannemen van de bal. Je kan die bal aannemen en direct weer verder doorspelen, je kan die bal ook doorspelen zonder aan te nemen (=in één tijd). Ook kan je de ontvangen pass aannemen en met de bal verder leiden of een dribbelactie maken, of op doel trappen. Zeker als we de bedoeling hebben om zoveel mogelijk oefeningen te geven die "wedstrijdecht" zijn, krijgen we een bundel van oefeningen waar verschillende vaardigheden binnen één oefening in zijn opgenomen. Het gevolg hiervan is dat we de organisatie van één bepaalde oefening vaak kunnen gebruiken voor het aanleren van verschillende vaardigheden. Door bij de uitvoering van de oefening gepast de

klemtoon te leggen op wat we willen aanleren kunnen we echter één specifieke vaardigheid naar voor brengen.

Een voorbeeld ter verduidelijking :

We geven een oefening die bestaat uit het uitvoeren van een combinatie tussen twee of meerdere spelers MET afwerken op doel. Nu kunnen we kiezen waar we de klemtoon leggen ofwel op het combinatiespel (bv het perfect uitvoeren van een 1-2 beweging) ofwel op het perfect afwerken op doel (bv gepast de keeper omspelen, plaatsen van de bal in een hoek of hard trappen op doel).

Het thema van onze training bepaalt dus de klemtoon die we gaan leggen binnen één bepaalde oefening. Die klemtoon leggen we door enkel te coachen op die doelstelling.

Jeugdopleidingsplan u 15-u17

De basistaken bij balverlies

Volledige ploeg:

- Spelers verdedigen elk hun eigen zone zonder kruisbewegingen met medespeler in andere zone uit te voeren en waarbij alle te verdedigen zones bezet zijn.
- In de eerste plaats in functie van de bal verdedigen maar hoe dicht bij eigen doel, hoe strikter de dekking op de dichtstbijzijnde tegenstander.
- Speler het dicht bij de bal (tussen bal en doel), valt de balbezitter aan indien mogelijk voor balontvangst waardoor tegenstander onder druk moet spelen.
- 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen. Slechts verdedigend toeslaan wanneer de bal los is van de tegenstander: geen onnodige tackles (slechts bij 100% zekerheid), de balbezitter verplichten van ongevaarlijke laterale passes te geven of te passen naar de zwakste speler.
- “En block” naar de balbezitter schuiven door de onderlinge afstanden zo kort mogelijk te houden (niet-werkende vleugel schuift naar binnen)
- Goede onderlinge afstanden (10-15m) met speler voor en naast u nastreven om zoveel mogelijk dieptepasses te verhinderen (=afsluiten van de speelhoeken)
- Onderlinge afstand verkleinen naarmate speler aan de bal dichterbij komt
- Bij bal op de flank valt de flankspeler de balbezitter aan en geeft dichtstbijzijnde centrale speler dekking.
- De andere spelers binnen dezelfde linie staan minstens op dezelfde hoogte of eventueel hoger als rechtstreekse tegenstander dit toelaat.
- Flankspeler dwingt de aanval naar binnen verder te zetten wanneer er voldoende dekking is en er geen rechtstreeks doelgevaar is. In plaats van de aanval trachten af te breken door de bal buiten te tackelen dwingt men de tegenstander in een situatie waar de balrecovery in het spel kan gebeuren en onmiddellijk een tegenaanval kan opgezet worden.
- De tegenstander zo ver mogelijk van het doel houden door met verdediging, middenveld en aanval kort bij mekaar als één blok te spelen en met een doelman die ver voor zijn doel speelt.
- Bij balverlies komen de linies zo snel mogelijk naar elkaar toe. De ruimte wordt verkleind en men valt dan de balbezitter “en block” aan. Er wordt collectieve pressing gespeeld op de balbezitter als de bal zich op de flank bevindt.
- Zich vooral richten op de 2^{de} of 3^{de} pas van de tegenstander om die te onderscheppen.
- Er wordt niet op buitenspel gespeeld door een stap vooruit te zetten. Als de tegenpartij blind de diepte inloopt zullen er wel veel buitenspelsituaties ontstaan.
- Beletten van minderheidssituaties door slecht te interceperen bij 100% zekerheid en door remmend te wijken toe te passen.
- Coaching van de keeper en de centrale spelers primeert: wie valt balbezitter aan, wie geeft dekking, wie neemt over.

Basistaken bij balbezit

Volledige ploeg:

- Positiespel is cruciaal: zo breed mogelijk houden van terrein en ideale pasafstanden binnen het driehoekspel nastreven.
- Goed in eigen zone spelen maar nooit op één lijn met spelers van dezelfde linie en dezelfde zone: ideale veldbezitting nastreven in functie van driehoekspel.
- Gevarieerd combinatiespel waarbij snel diepte wordt gezocht: geen eindeloos breedtespel.
- Iedere speler houdt goed zijn zone en voert bij verrassing plaatswissel uit met speler in naburige zone
- Taakovername en rugdekking bij inschuivende medespeler.
- Aanvallen doorheen centrum indien mogelijk: door een goede dieptepas meerdere tegenstrevers uitschakelen en medespelers alleen voor doel of in schietpositie trachten af te zonderen.
- Aanvallen langs de flank als centrum vastzit met zorg voor strakke voorzet naar spelers voor doel.
- Efficiënte bezetting van waarheidszone van de tegenstrever: centrumspits 1^{ste} paal, andere spits 2^{de} paal en aanvallende middenvelder t.h.v. 16m lijn
- Bij werkelijke doelkans naar doel trappen/koppen
- Meerderheidssituaties creëren d.m.v. inschuiven naar volgende linie, individuele acties en 1-2 bewegingen.
- Perfectie nastreven bij passenspel: op goede voet aanspelen, met juiste balsnelheid, op het juiste moment, niet onnodig lopen met de bal.
- Verdedigers en middenvelders vermijden foutieve laterale passes
- Coaching van de centrale spelers primeert.

Basistaken per positie- aanvallend

Positie 1:

- Terugspeelbal vragen om het spel te verleggen
- Aanval zonder risico inzetten d.m.v. pas, uittrap, doeltrap of uitworp
- Coaching van de achterste linie m.b.t. de opbouw

Positie 2:

- Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen
- Inschuiven langs de flank als de taak kan overgenomen worden door controlerende middenvelder
- Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of de aanval (lang) aanspelen

Positie 3:

- Goed in steun komen van K en flankverdediger: ideale pasafstand innemen
- Snel en juist de bal aannemen
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit
- Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit
- Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven en als de dekking verzekerd is
- Coaching van het ganse elftal; linies bij elkaar houden/aanspeelbaarheid garanderen

Positie 4:

- Idem positie 3

Positie 5:

- Idem positie 2

Positie 6:

- Zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone voor verdediger en juist ingedraaid staan bij balontvangst
- Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits op ieder moment steunen
- Op geschikt moment diep gaan langs de flank
- Foutieve laterale passes vermijden
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit
- Zo snel mogelijk diep flankaanvaller, aanvallende middenvelder of diepe spits aanspelen
- Taakovername bij inschuivende flank-of centrale verdediger

Positie 7:

- Zo diep mogelijk spelen: proberen vrij te komen in de hoek om voorzet te trappen
- Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor centrumspits centraal ruimte krijgt
- Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen
- Bij voorzet van de andere kant naar de 2^{de} paal komen
- Naar binnen komen om ruimte te maken voor flankverdediger of controlerende middenvelder

Positie 8:

- Idem positie 6

Positie 9:

- Aanspeelbaarheid voor dieptepas als targetman verzekeren door voortdurend te bewegen van links naar rechts zonder echter ver uit te wijken naar de zijkant toe
- Bal goed afschermen en terug leggen op de middenvelder of diep spelen in de hoek voor flankverdediger
- Bij voorzet op juiste moment naar 1^{ste} paal toe bewegen
- Fouten uitlokken rond en in het 16m gebied

Positie 10:

- Steeds aanspeelbaar opgesteld zijn voor alle spelers (vrijlopen naar de bal toe)
- Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn
- Spel verleggen indien de flank vastligt
- Aannemen van de bal in functie van doel: dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen
- Aanvallers steunen en eventueel via 1-2 ze voor doel of op de flank vrijspelen
- Goede positie t.h.v. 16 m gebied bij voorzet
- Individuele actie doorheen het centrum

Positie 11:

- Idem positie 7

Basistaken per positie – verdedigend

Positie 1:

- Doelkansen voorkomen door goede coaching en positieospel ver voor doel
- Anticiperen vooral op dieptepasses doorheen het centrum
- Snel duel opzoeken bij 1-1 maar slechts in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken

Positie 2:

- Zone op de flank verdedigen: niet kruisen met centrale verdediger
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dicht bij de bal
- 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid
- Tegenstrever naar binnen duwen bij voldoende dekking en geen doelkans
- Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit
- Op dezelfde hoogte van centrale verdediger of hoger als rechtstreekse tegenstander dit toelaat
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal

Positie 3:

- Eigen zonder centraal verdedigen: niet kruisen met andere centrale verdediger
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dicht bij bal
- 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid
- In dekking van naburige flankspeler als die balbezitter aanvalt
- Op dezelfde hoogte van andere centrale verdediger als bal op de andere flank is
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Coaching van andere verdedigers en van middenveld

Positie 4:

- Idem positie 3

Positie 5:

- Idem positie 2

Positie 6:

- In je zone dieptepas beletten (speelhoek afsluiten in de diepte)
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dicht bij de bal
- 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid
- Mee schuiven bij pressing: vooral wanneer de tegenstander op de flank in de problemen zit
- Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit
- Coaching van andere middenvelders en spitsen

Positie 7:

- Eigen zone op de flank verdedigen: geen kruisbeweging met andere middenvelders of spitsen
- Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits: beletten dat er diep kan gespeeld worden (speelhoeken afsluiten)
- Verdedigers dwingen van pas naar buitenkant te geven
- Op het juiste moment pressing op de balbezitter, nl. bij kans op balrecuperatie, m.a.w. eerst tegenstander ophouden en als andere aanvallers en middenvelders goed aangesloten zijn pressing

Positie 8:

- Idem positie 6

Positie 9:

- Zich tussen beide flankaanvallers opstellen: geen kruisbeweging met andere aanvallers
- Speelhoeken afsluiten naar centrum toe (beletten van dieptepas)
- Verdedigers dwingen van pas naar buitenkant te geven
- Actief mee schuiven bij pressing

Positie 10:

- Eigen zone centraal verdedigen: geen kruising van looplijnen met andere middenvelders(lateraal) of aanvaller(axiaal)
- Speelhoek afsluiten in de diepte: dieptepassen beletten
- Proberen terug te zakken tussen de 2 controlerende middenvelders
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dicht bij de bal, remmend wijken, zich niet laten uitschakelen; pas naar de buitenkant laten geven
- Mee schuiven bij pressing: wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit
- Coaching van spitsen

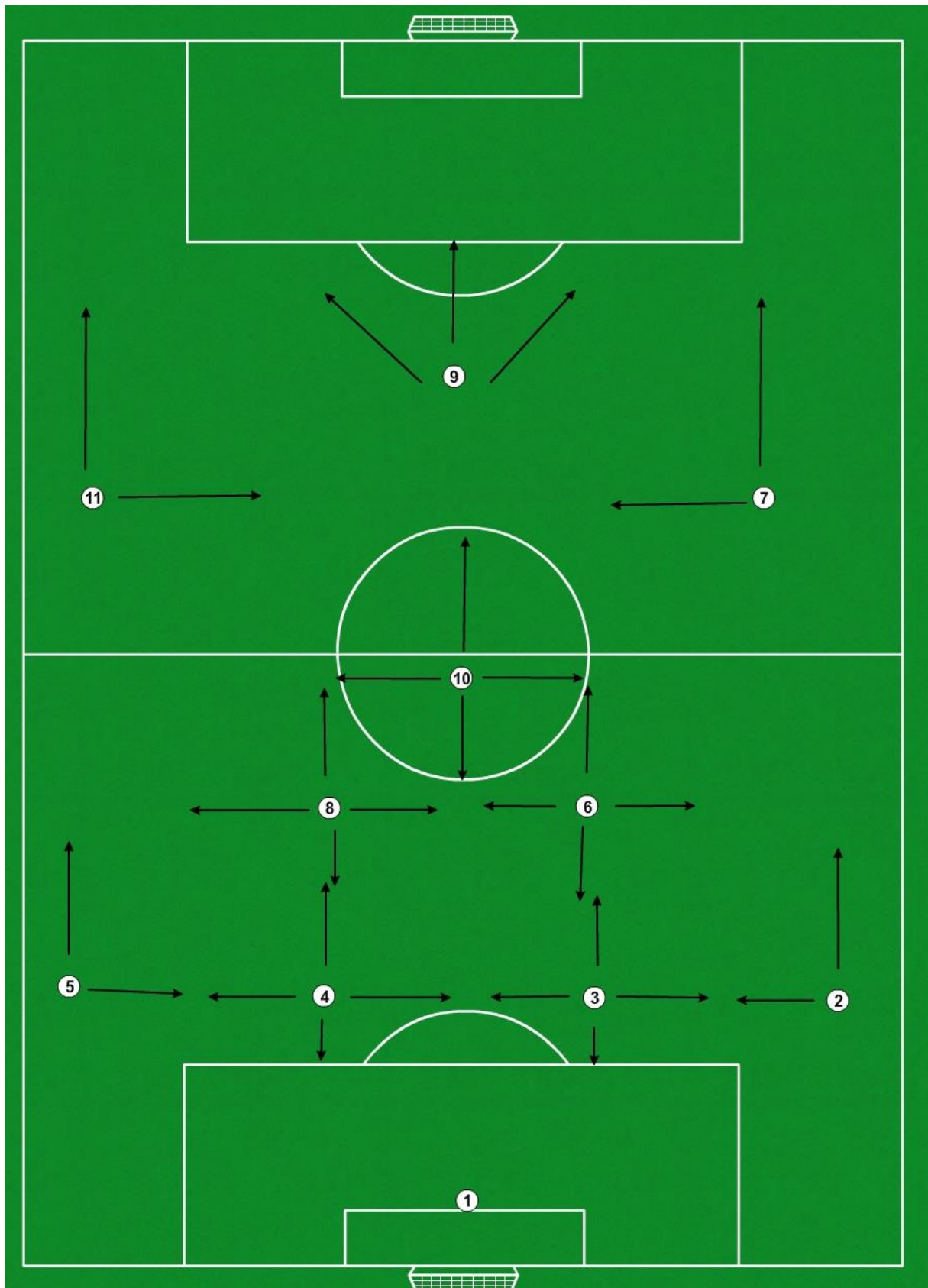
Positie 11:

- Idem als positie 7

System 4-3-3



System 4-3-3 looplijnen per positie



Wat verstaan we onder zonevoetbal

Zoneverdediging staat diametraal tegenover de individuele mandekking. Bij individuele mandekking is de speler verantwoordelijk voor één tegenstander en zal hij trachten de wedstrijd tegen hem te winnen.

Op een individueel manier tracht hij de bal van zijn rechtstreekse tegenstander af te nemen of tracht hij ervoor te zorgen dat hij niet aanspeelbaar is.

Hij probeert aan zijn rechtstreekse tegenstander te plakken en stelt zich steeds op tussen zijn tegenstander en het doel.

Als deze verdedigingsvorm op een willekeurige plaats op het terrein wordt toegepast, spreken we van strikte individuele mandekking. Als mijn/zijn rechtstreekse tegenstander niet over de volledige breedte volgt maar slechts in een bepaalde zone kort dekt, noemen we dit individuele mandekking in zone.

Zonevoetbal is dus duidelijk een spelconcept en heeft niets te maken met een veldbezitting of spelsysteem. Vandaar dat er ook zonevoetbalprincipes van toepassing zijn wanneer de ploeg in het bezit van de bal is.

Zonevoetbal kan als volgt gedefinieerd worden:

Het toepassen van collectief positiespel met als doel de tegenstander te beheersen in de zone bal-doel met inbegrip van de waarheidszone.

Met als belangrijkste doelstellingen:

1. Sterker zijn dan de tegenstrever omdat de collectiviteit een dergelijke meerwaarde biedt waardoor het elftal veel efficiënter kan spelen dan wanneer we de som van de individuele kwaliteiten van de 11 spelers afzonderlijk in beschouwing nemen.
2. De fysieke inspanningen onder alle spelers evenwichtiger verdelen en beperken
3. Sneller van balverlies naar balbezit omschakelen omdat na balrecuperatie nagenoeg "blind" naar een medespeler kan gespeeld worden.

Waarom zonevoetbal?

Om offensief aantrekkelijk maar tegelijk efficiënt voetbal te kunnen brengen moet een trainer naar ons oordeel beschikken over de volgende 4 kwaliteiten.

1. Een spelfilosofie hebben: wij kiezen hier voor het spelen in zone
2. Een methode hebben die de beste transfer garandeert van de trainingssessie naar de wedstrijd: wij kiezen hier voor de wedstrijdmethode.
3. Een doordachte planning hebben die aangepast is aan het niveau van zijn spelers en de doelstellingen van de club.
4. Een didactisch model hebben dat de voetballer in zijn voetbalcapaciteit steeds centraal stelt; nl; de speler is de acteur.

Spelen in zone is ongetwijfeld de beste manier om zich in het eerste deel beschreven onveranderlijke voetbalprincipes eigen te maken.

Door zo te spelen kunnen we namelijk het beste aanleren wanneer een speler ruimtedekking of mandekking moet toepassen, hoe hij snel diep moet spelen na balrecovery, hoe een scherm voor de bal moet geplaatst worden enz....

Hoe spelen van zone leidt tot een verbetering van:

- Het lezen van de verschillende spelsituaties
- Het nemen van de juiste beslissing – decision making process
- Het communicatie- en concentratievermogen
- Het collectief spel (offensief en defensief)
- Het niveau van de technische uitvoering

Doelgroep u15 -u17

Leerstof:

- De techniek en de tactiek verder bijschaven, aandacht voor kopspel
- Fysieke ontwikkeling

Doelstellingen:

- Vervolmaking van bal- en looptechnieken, scorend vermogen, kopspel (timing)
- Baltechnieken beheersen in combinatie met wedstrijdvormen
- Fysieke uitbouw door loop, sprong en krachtraining
- Duelkracht, startsnelheid, wendbaarheid en sprongkracht, schaven aan en vervolmaken van de coördinatie
- Vergroten van het denkvermogen door inbouwen van opdrachten in positiespelen en wedstrijdvormen
- Attitudes bijbrengen i.v.m. sporthygiëne en sportletsels, sportiviteit, sociaal gedrag, kennis van het voetbalreglement, studies, gedrevenheid als sportman en clubgebondenheid

Techniek:

Door een betere coördinatie van de bewegingen werpt de technische training opnieuw vruchten af: basistechnieken aan een hoog tempo en met tegenstanders (wedstrijdvormen) tekortkomingen wegwerken door individuele training.

Tactiek:

- Ploegtactiek samenwerking tussen de verschillende ploegcompartimenten
- Beperkte theoretische bespreking + wedstrijdanalyse

Balbezit:

- Combinatieoefeningen vertrekkend van de 1-2 beweging, inschakelen van de derde man om te komen tot een 1-2-3 beweging
- Combinatieoefeningen kort/lang en breed/ diep
- Automatismen: aanvalscombinaties vanuit de verdediging, zonder tegenstand met tactische componenten 1-2/1-2-3, door het centrum, over de vleugels, opkomen van spelers
- Balcirculatie vrij, baltoetsen beperken, voorwaartse progressie, passieve tegenstand
- Stilstaande fasen

Principes van zonevoetbal wanneer de tegenpartij de bal heeft

De vorming van het defensief blok:

Zodra de tegenstander in het bezit van de bal is, valt de dichtstbijzijnde, best geplaatste verdediger de balbezitter aan om deze onder druk te zetten, tegelijkertijd worden de naburige posities ingevuld met als doel de speelruimte van de tegenstander zo klein mogelijk te maken en de onderlinge dekking te garanderen.

Een defensief blok wordt gevormd door de onderlinge afstanden tussen de spelers binnen dezelfde linie enerzijds en tussen de verschillende linies anderzijds te verkleinen. Dit blok sluit de speelhoeken af richting doel waardoor de tegenpartij geen gevaarlijke dieptepassen kan geven en als het ware gedwongen wordt om lateraal te spelen. Een goed compact gesloten blok is maar mogelijk als de spelers goed hun zone houden, ideale onderlinge afstanden (10 à 15m) nastreven en geen kruisbewegingen maken lateraal met spelers in dezelfde linie en axiaal met spelers in een linie voor of achter zich. Dit betekent dat de spelers hun rechtstreekse tegenstander zonder bal wel in de gaten moeten houden maar ze bij een plaatswissel naar een andere zone niet volgen. De spelers voeren dus minder nutteloze fysieke inspanningen uit. Hoe dichter de tegenpartij bij het eigen doel komt, hoe strikter wel de dekking op de tegenstander zonder bal wordt.

In de zone tussen het blok en het andere doel is de tegenpartij niet gevaarlijk en laten we hen opbouwen. Dit geeft ons de tijd een zo compact mogelijk blok te vormen om de speelruimte voor de tegenstrever zo klein mogelijk te maken. Toch moet het blok breed en diep genoeg zijn. Breed genoeg om bij een vleugelverandering de nieuwe balbezitter snel genoeg onder druk te zetten waardoor de gevaarlijke dieptepas vermeden wordt. Diep genoeg om niet verrast te worden door een hoge diepe bal die van vanachter uit over het blok getrapt word. Vandaar dat we een blok van 30-35 meter voorstellen.

De grootte van het blok hangt af van de spelstijl van de tegenstrever:

- In het geval van **kick and rush**: de diepte van het blok vergroten door de linies wat verder uit elkaar te laten spelen om te beletten dat de lange bal achter het blok valt.
- In het geval van **snelle en korte combinaties**: de speelruimte in het blok verkleinen door nog compacter te gaan verdedigen: het blok wordt minder breed en diep gemaakt.
- In het geval van **snelle vleugelveranderingen**: het blok wordt breder gemaakt.
- In het geval van **uitstekend dieptespel**: het blok wordt minder breed gemaakt waardoor de speelhoeken naar doel beter worden afgesloten.

De vorming van een efficiënt blok:

De hoogte waarop het blok gevormd wordt:

Al naargelang de plaats waar het blok druk uitoefent op de tegenpartij, spreken we van low pressing, medium pressing en high pressing. De sterkte van de eigen ploeg t.o.v. de tegenpartij bepaalt de keuze waar het blok gevormd wordt.

Bij **high pressing** zet de sterk dominerend ploeg het defensief blok op de helft van de tegenstander, de achterste lijn bevindt zich nagenoeg op de middellijn terwijl de aanvalslinie zich op enkele meters van het 16 meterlijn bevindt.

Omgekeerd zal **bij low pressing** het defensief blok van de eigen ploeg de veel sterkere tegenstander slechts op de eigen speelhelft onder druk zetten: de aanvallers stellen zich op op de middenlijn terwijl de achterste lijn zich slechts op 20-meter van het eigen doel bevindt.

De meeste courante vorm is echter de **medium pressing** waarbij het middenveld zich ongeveer op de middenlijn bevindt en zowel de aanvals- en als de verdedigingslinie zich op ongeveer 15 meter van de middenlijn situeert.

Bovendien zijn er tijdens de wedstrijd wisselende omstandigheden mogelijk waardoor we alle 3 de vormen in de wedstrijd zien.

Hoe hoger het blok gevormd wordt, hoe lager de bal kan gerecupereerd worden maar hoe minder speelruimte het eigen elftal heeft bij balbezit en hoe meer ruimte er in de rug ligt waar de tegenpartij gebruik van kan maken.

Omgekeerd betekent dit dat hoe lager het blok speelt, hoe dichter je bij je eigen doel speelt, maar hoe minder speelruimte de tegenpartij heeft en hoe meer ruimte er in de rug van de tegenpartij ligt. De hoogte waarop het blok gevormd wordt is dus vooral een kwestie van de juiste tactische keuze te maken in functie van de spelsituatie, de kwaliteiten en gebreken van de eigen ploeg en van de tegenpartij.

Het zijwaarts schuiven van het defensief blok

de vorming van een compact (30à35m breed) defensief blok heeft als gevolg dat enerzijds de niet werkende vleugel wordt vrijgelaten als de bal zich op de andere kant bevindt en anderzijds dat beide flanken wat losgelaten worden als de bal zich op de andere kant bevindt en anderzijds dat beide flanken wat losgelaten worden als de bal zich centraal bevindt. Dit betekent dat bij een vleugelverandering het blok zich zo snel mogelijk naar de andere kant dient te verplaatsen. Deze beweging noemen we het zijwaarts schuiven van het defensief blok. Tijdens het schuiven blijven de speelhoeken steeds goed gesloten zodat de ploeg niet door de vleugelverandering verrast worden. Bij een hoge kruispas is de bal een tijdje onderweg waardoor het verdedigend blok tijd heeft zich te verplaatsen. Als de tegenstander door middel van verschillende passen van vleugel verandert, heeft het defensief blok nog meer tijd om te schuiven en kan het de bal bij een slechte pas of controle centraal (ideaal voor tegenpartij) intercepteren.

Bij het spelen in zone dient het verdedigend blok met andere woorden getraind te worden om als het ware als een "ruitwissers" van de ene kant naar de andere kant in functie van de spelsituaties te bewegen.

Het beheersen van het centrale gedeelte voor doel

De speelruimte centraal voor doel is de zone waar de tegenstander het gevaarlijkst is omdat van daaruit het gemakkelijkst gescoord kan worden. Men moet dus absoluut vermijden dat de tegenpartij de bal door het centrum kan spelen of dat een tegenstrever daar in gunstige omstandigheden wordt aangespeeld. Een ploeg die in zone speelt zal de centrale speelruimte voor doel dus heel goed moeten beheersen.

Concreet betekent dit dat:

- Er zich steeds voldoende verdedigende spelers zich in de centrale zone voor doel bevinden.
- Hoe dichter de tegenspelers het eigen doel naderen en hoe gevaarlijker ze worden, hoe strikter de dekking op die spelers dient te zijn, hoe meer spelers met andere woorden moeten kiezen om eventueel een strikte mandekking op de dichtst bijzijnde tegenstander toe te passen.

Afsluiten van de speelhoeken in de diepte

Het basisprincipe bij het spelen in zone is de tegenpartij in balbezit zodanig onder druk te zetten dat ze niet gevaarlijk kan zijn en gedwongen wordt balverlies te lijden. Men tracht dus de tegenpartij te dwingen om ongevaarlijke (lateraal of achterwaarts) of slechte (intercepteerbare) passen te geven.

Men dient kost wat kost te vermijden dat de tegenpartij:

- Ofwel diep richting eigen doel kan spelen, ofwel een diagonale pas kan geven waardoor de tegenpartij een kans krijgt om naar doel te trappen.
- Een gestrekte en/of gevaarlijke voorzet kan geven

De ploeg dient dus zoveel mogelijk de speelhoeken naar doel af te sluiten waardoor de tegenpartij de bal in de waarheidszone niet of in ongunstige omstandigheden ontvangt.

De buitenspelval en de dekking door de doelman

om een goed blok te kunnen zetten, moet de speelruimte voor de tegenpartij zo klein mogelijk worden gemaakt. Vandaar dat de achterste linie de lijn (buitenspellijn) tracht te houden, met andere woorden de verdedigers stellen zich op dezelfde hoogte van elkaar op. Als één van de verdedigers het duel met de balbezitter moet aangaan, wordt de buitenspellijn bepaald door de medespeler die het dichtst bij deze verdediger de dekking naar binnen verzorgt.

Het vormen van een schuine diagonaal met meerdere spelers raden we daarom af. Ook al wordt er zo schijnbaar meer een verdedigende zekerheid ingebouwd, de ruimte in de rug van de verdedigers die lager staan dan de laatste man waarin een tegenspeler kan duiken zonder buitenspel te zijn, vergroot hierdoor. We laten daarentegen wel toe de verdediger het verst van de bal hoger staat dan de achterste lijn op voorwaarde dat de tegenstrever dit toelaat. Deze verdediger heeft dan immers een aantal meter terreinwinst wanneer de tegenaanval wordt ingezet.

Het zich op dezelfde hoogte opstellen (=de lijn houden) is dus noodzakelijk om een compact blok te vormen en verklaart waarom tegenspelers vaak blind in buitenspel lopen zonder dat de ploeg systematisch op buitenspel speelt.

Voor de doelman is er in het zonevoetbal een zeer belangrijke taak weggelegd. Hij is steeds de laatste man van de ploeg en moet steeds zijn positie aanpassen in functie van het schuivend blok om mogelijke diepte passen te onderscheppen. Hij zal zich dus zo ver mogelijk verwijderd van de doellijn opstellen. Bij **high pressing** ligt zijn actiegebied tussen het 16 metergebied en de middellijn, de ruimte waar insnijdende tegenspelers alleen voor hem kunnen komen. Beoordelen of je als keeper eerder dan de aanvaller bij een dieptepas kan, is zeer moeilijk: de keeper dient soms de balsnelheid vanop 50 meter inschatten en bovendien blijft de snelheid van de insnijdende speler altijd een onberekenbare factor. Als het interceptiepunt buiten het 16 metergebied ligt, verliest de doelman zijn belangrijkste troef ten opzichte van de veldspelers: hij mag de bal immers niet meer in zijn handen nemen.

Collectieve pressing

Definitie:

Het Engelse werkwoord “to press” betekent “druk uitoefenen op”. In van Daele wordt pressievoetbal omschreven als “een speltype waarbij een ploeg haar tegenstander onder druk zet”. Al naargelang er “pressing” of druk wordt gezet door een of meerdere spelers onderscheiden we individuele of collectieve pressing.

Het individueel onder druk zetten van de balbezitter kan 2 bedoelingen hebben:

- Enerzijds kan een speler individueel druk zetten om de bal af te nemen wanneer hij 100% zeker is de bal te recupereren (bv. Bij een slechte pas of na een slechte balcontrole)
- Anderzijds kan het onder druk zetten ook de bedoeling hebben om de balbezitter zodanig te “storen” in zijn actie dat hij niet vrij kan spelen waardoor de rest van de ploeg kan bijsluiten en het defensief blok kan vormen of bij numerieke minderheid waardoor er medespelers kunnen terugkomen (=remmend wijken).

Een collectieve pressing is een beweging naar de balbezitter toe van verschillende spelers met als doel de balbezitter te omsingelen en te versmachten. Hierdoor weet deze zich niet meer op een voordelige manier uit deze benarde positie te redden met balverlies tot gevolg! Men verdedigt dus “en block” om de bal na een foutieve dribbel of een foutieve pas te onderscheppen: de balrecuperatie gebeurt collectief dankzij de inspanningen en het positie spel van een deel of van het ganse defensieve blok. Dit collectief automatisme heeft slechts kans op succes als een van de sleutelfiguren (bv. De verdedigende middenvelder) van de ploeg, op het juiste moment het signaal geeft aan zijn medespelers rondom balbezitter om de collectieve pressing in te zetten.

Wanneer kan een collectieve pressing ingezet worden:

Er zijn 3 momenten wanneer men collectieve pressing kan inzetten.

1. Wanneer de bal tussen het blok en het andere doel is: na een slechte pas of een slechte balcontrole (slechts hangt deels af van de voetbalkwaliteiten van de pasontvanger).
2. Wanneer de balbezitter zich in het blok bevindt: altijd na volledige blokvorming ook na gedeeltelijke blokvorming naarmate de balbezitter dichterbij doel komt en men een numerieke meerderheid in de zone rondom de bal heeft.
3. Wanneer de balbezitter zich tussen de zijlijn en het blok bevindt: altijd na volledige blokvorming maar ook na gedeeltelijke blokvorming naarmate de balbezitter dichterbij doel komt en men een numerieke meerderheid in de zone rondom de bal heeft. Deze vorm van collectieve pressing wordt het vaakst ter hoogte van de middellijn uitgevoerd omdat de verhouding voordeel versus risico het voordeligst is. Deze pressing heeft niet alleen tot doel de bal te recupereren maar ook om in de meest gunstige omstandigheden de tegenaanval te spelen.

Hoe dient een collectieve pressing uitgevoerd te worden

Als het teken tot collectieve pressing gegeven wordt, schuift het ganse blok of het deel van het reeds gevormde blok agressief richting balbezitter met als doel de balbezitter zijn afspeelmogelijkheden te ontnemen.

- Wanneer de bal tussen het blok en het andere doel is: de speler het dichtst bij de balbezitter valt deze zeer agressief aan waarbij hij tracht te beletten dat de balbezitter een goede pas achteruit kan geven. Hij stelt zich dus op tussen balbezitter en mogelijke pasontvanger. Op die manier komt de balbezitter in het blok terecht en de andere spelers trachten de bal af te nemen als die dribbelt of ze trachten de pas te onderscheppen.
- Wanneer de balbezitter zich in het blok bevindt: de pressing gebeurt door het blok nog compacter te maken. De “negatieve” pressing van de spelers tussen de balbezitter en het doel van de tegenpartij is belangrijk zodat de balbezitter niet meer uit de omsingeling geraakt. Het blok richt zich vooral op het intercepteren van de 2^{de} of 3^{de} pas om onmiddellijk de tegenaanval op te starten.
- Wanneer de balbezitter zich tussen de zijlijn en het blok bevindt: men richt zich vooral op het onderscheppen van de pas van de tegenstrever. De flankspeler die de balbezitter onder druk zet, dwingt hem om de aanval binnen in het blok verder te zetten op voorwaarde dat er geen rechtstreeks doelgevaar is. In plaats van de aanval af te breken door de bal buiten te “tackelen” dwingt men de tegenstrever in een situatie waar de balrecuperatie in het spel kan gebeuren en onmiddellijk een tegenaanval kan opgezet worden.

Zoneprincipes bij balbezit eigen ploeg

Onze eigen speelruimte vergroten

Wanneer de eigen ploeg in het bezit van de bal is, probeert ze de speelruimte zowel in de breedte (d.w.z. tot tegen de zijlijn) als in de diepte maximaal te vergroten. Op die manier is er meer ruimte om de bal rond te spelen en diep te spelen.

Bij balbezit vermijden onze spelers dat ze op dezelfde hoogte opgesteld staan waardoor diagonale passing mogelijk is.

Bewegen om ruimte te creëren:

Zonevoetbal betekent ook dat wanneer de eigen ploeg in balbezit is, men voortdurend de zone beheerst waar de bal zich bevindt waardoor de bal “gevaarlijk” kan worden. Dit houdt in dat men probeert numerieke meerderheidssituaties te creëren op enerzijds individuele wijze (rechtstreekse tegenstander uitschakelen door dribbel) of anderzijds collectieve wijze door snelle balwisselingen en infiltraties naar zones waar geen of weinig tegenstanders staan. De bal in de zwakke zone van de tegenpartij brengen is slechts mogelijk dankzij intelligent positieospel (vrijstaan en vrijlopen) en een hoge handelingssnelheid van de balaannames en de passing. Telkens de ploeg in een bepaalde zone baas is, komt het erop aan deze numerieke meerderheid uit te buiten door een doelkans te creëren vooraleer de tegenpartij zijn “zwakke” zone in een “sterke” zone verandert.

In de opbouwzone speelt ook onze doelman een belangrijke rol. Door steeds aanspeelbaar te zijn geeft hij zijn medespelers een bijkomende pasmogelijkheid wanneer ze onder druk gezet worden. De keeper tracht hierbij de bal door te spelen naar een zone van waaruit de ploeg in veilige omstandigheden kan verder spelen. Als “laatste” man van zijn ploeg is de doelman het best geplaatst om door efficiënte coaching de opbouw van zijn ploeg naar de zwakke zone van de tegenpartij te sturen.

Aan onze flankverdedigers vragen we om op het juiste moment al dan niet met bal in te schuiven. Door in steun te komen van de flankaanvaller of door er zelfs over te gaan, wordt terreinwinst geboekt en kunnen er numerieke meerderheidssituaties gecreëerd worden. Ook onze verdedigende middenvelders en centrale verdedigers mogen ten gepaste tijden doorheen de centrale zone infiltreren richting doel (bv; na interceptie). Op die manier kunnen de voetbalkwaliteiten van verdedigend ingestelde spelers ontwikkeld worden. Van onze buitenspelers vragen we van op het juiste moment naar de waarheidszone in te snijden om zo voor doel gevaarlijk te zijn. In balbezit vragen we dus aan onze spelers om op het juiste moment te bewegen met als doel ruimte te maken voor zichzelf of voor een medespeler door los te haken, diepte te zoeken, te infiltreren en/of diagonaal in te snijden.

Doelkansen benutten:

In het hedendaagse voetbal is het niet zo eenvoudig om de bal in de waarheidszone te krijgen en doelkansen af te dwingen. Als zich dan toch een doelkans voordoet, moet de ploeg er alles aan doen om ze te benutten. De trainer moet zijn spelers duidelijk maken dat wanneer de bal in de waarheidszone komt, men steeds moet durven af te werken, zelfs als mislukt de doelpoging volledig. Tijdens de training dienen we tenslotte veel aandacht te besteden aan hoe spelers positie moet kiezen voor in de waarheidszone.

Balverlies voorzien:

Zodra de eigen ploeg de bal recupereert, tracht ze door middel van een snelle tegenaanval of door verzorgd combinatievoetbal in de waarheidszone te komen en kansen af te dwingen. De ploeg moet hierbij echter steeds waakzaam zijn om niet in de problemen te komen bij plots balverlies. Vandaar dat er een aantal spelers bij balbezit van de eigen ploeg verdedigend denken.

Richtlijnen bij het coachen

Individueel bijsturen tijdens balbezit

- **Alleen:** de betrokken speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder kan spelen
 - **Los:** de betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen
 - **Weg:** de betrokken speler dient de bal onmiddellijk te ontzetten
 - **Geef:** de betrokken speler dient de bal te spelen naar diegene die roept
 - **Rug:** de betrokken speler moet opletten want er komt iemand in de rug
 - **Verander:** de betrokken speler dient het spel te verleggen naar de andere zijde
 - **Aanbieden:** de betrokken speler is voor de bal en dient zich aan te bieden
 - **Steunen:** de betrokken speler moet achter de medespeler komen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit/komt.
 - **Zakken:** de betrokken dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een ingeschoven speler.
 - **Houden:** de betrokken speler moet de bal bijhouden en wachten op steun.
 - **Actie:** de betrokken speler dient een individuele actie naar het doel te maken;
-
- **Ga door:** de betrokken speler wordt aangemoedigd zijn actie verder te zetten.
 - **Diep:** de betrokken speler kan diep spelen.

Individueel bijsturen tijdens balverlies

- **Los:** de betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen
- **Press:** de dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan.
- **Zakken:** de betrokken speler dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een ingeschoven speler.
- **Korter:** de betrokken speler dient korter bij de tegenstrever in zijn zone te gaan.
- **Dekking:** de betrokken speler dient de speler in duel dekking te geven.

Collectief bijsturen bij balbezit

- **Open:** de spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken
- **Vooruit:** als de bal naar voor wordt gespeeld dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal (wordt bevolen door de doelman of de centrale verdediger).

Collectief bijsturen tijdens balverlies

- **Zakken:** de ploeg of linie moet zich lager opstellen
- **Schuiven:** alle spelers dienen in blok naar de bal te schuiven
- **Positie:** iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen.
- **Sluiten:** de ploeg dient de onderlinge afstanden te verkleinen