SJO ESB '19

Secretariaat: Mesweg 27, 6287 BG Eys

Technisch beleidsplan SJO ESB'19

Dit document is het jeugd-technisch beleidsplan van de SJO ESB'19. Alle vrijwilligers die bij de vereniging actief zijn of willen zijn conformeren zich aan dit beleidsplan. De achterliggende gedachte hiervan is dat iedereen op een zelfde manier aankijkt tegen het ontwikkelen en begeleiden van jeugdspelers binnen onze vereniging. Let wel dat dit technische beleidsplan ervan bewust is dat iedereen vrijwilliger is binnen onze vereniging. Dit plan biedt een basis en handvatten om het voetballen in het algemeen te waarborgen door een visie met diverse richtlijnen te geven. Dit plan is geschreven en als zodanig goedgekeurd door de leden van de stuurgroep van de SJO ESB'19.

1. Doel

Jeugdspelers kunnen met plezier beter leren voetballen binnen onze vereniging, waarbij ze binnen het voetbal zoveel mogelijk zelfstandig (de juiste) keuzes leren maken.

2. Drie pijlers van de SJO

Wij hanteren binnen onze SJO 3 pijlers waaraan voldaan moet worden.

1. Plezier	Alle jeugdspelers beleven zoveel mogelijk plezier aan het voetballen.
2. Leren	Alle jeugdspelers leren voetballen bij de SJO. Hierbij hebben we als uitgangspunt dat spelers zelf keuzes leren maken binnen het voetbal.
3. Presteren	Spelers presteren op hun eigen niveau door wat ze hebben geleerd, toe te passen in wedstrijden over de lange en korte termijn.

Resultaat is binnen onze vereniging geen doelstelling dit geldt voor spelers en trainer/coaches. Spelers en trainers/coaches zijn vrij om in overleg (en met akkoord van de stuurgroep) voor een zo goed mogelijk resultaat afspraken te maken.

3. Technisch hart

Binnen de stuurgroep van de SJO bestaat het technisch hart. Deze bestaat uit 4 functies. Het technisch hart is verantwoordelijk voor de uitvoering en waarborgen van dit technische beleidsplan. Het technisch hart dient een voorstel in dat na goedkeuring van de stuurgroep tot de teamindelingen voor het volgende seizoen, alsmede het aanstellen van bestaande trainers over de teams, als het aannemen van nieuwe trainer/coaches leidt.

1.	Technisch jeugdcoördinator (TJC)	Verantwoordelijk voor het uitdragen van het technische beleid. TJC heeft als voornaamste taak trainer/coaches te ondersteunen en verder te ontwikkelen bij zowel trainingen, wedstrijden en begeleiden van spelers. Als het kan in de rol van 'train de trainer'
2.	Coördinator bovenbouw	Verantwoordelijk voor de coördinatie bij de O19 en O17 teams. *
3.	Coördinator middenbouw	Verantwoordelijk voor de coördinatie bij de O15 en O13 teams.*
4.	Coördinator onderbouw	Verantwoordelijk voor de coördinatie bij de O11, O9 en O7 teams.*

*= Alle coördinatoren hebben een bemiddelende rol tussen ouders en vrijwilligers of spelers en trainer/coach. Bewaakt de ontwikkeling van de teams, uitvoering van het technisch beleidsplan en koppelt dit terug aan de TJC en de stuurgroep SJO.

4. Teamindelingen

De voorzet voor de nieuwe teamindeling voor het volgende seizoen worden gemaakt door de TJC in overleg met de coördinatoren. De TJC en coördinatoren hebben vooraf aan de voorzet voor de teamindelingen, gesproken met elke individuele trainer/coach van de huidige teams. In deze gesprekken zullen de meningen en voortgang van spelers worden meegenomen. De TJC heeft altijd het mandaat bij de voorzetteamindeling. De stuurgroep van de SJO zal de teamindeling definitief maken en goedkeuren, waarna de TJC en coördinatoren deze de indeling delen met de betreffende coaches en trainers.

De definitieve teamindeling zal bekend worden gemaakt per mail, Uiterlijk half juli. Op het moment dat de indeling bekend is gemaakt, mogen de (nieuwe) trainers contact opnemen met hun (nieuwe) spelers om afspraken te maken voor het komende seizoen.

In bijlage 1 staat de procesvorming van de teamindeling beschreven.

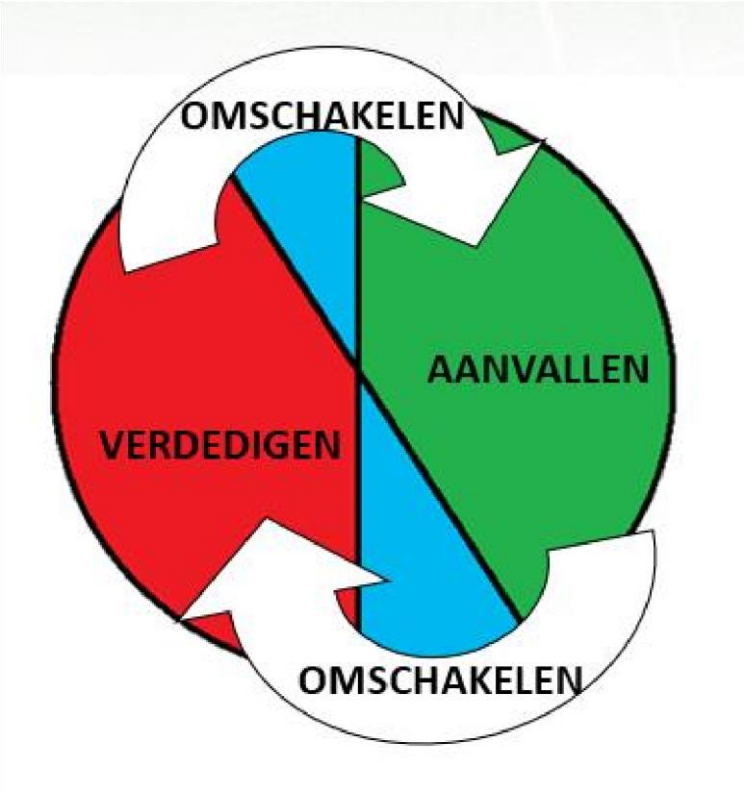
De stuurgroep houdt het recht hiervan af te wijken.

5. Teamfuncties en teamtaken

Binnen de SJO zullen we alle voetbaltechnische zaken aanpakken binnen de ‘voetbalstructuur’ zoals deze door de KNVB wordt geschetst. Dit zal tevens de ‘voetbaltaal’ van onze vereniging worden. Binnen deze structuur kennen we 3 <u>teamfuncties</u> met onder elk 2 <u>teamtaken</u>:

Teamfuncties:	1.Aanvallen	2. Verdedigen	3. Omschakelen
Teamtaken:	Opbouwen (om kansen te creëren) Scoren	Storen (om kansen te voorkomen) Voorkomen van doelpunten	Van aanv. naar verd. Van verd. naar aanv.

Deze structuur wordt aangehouden bij het formuleren van de ontwikkeling doelen per leeftijdscategorie. Deze staan vermeld in bijlage 2 ‘*ontwikkelingsdoelen per leeftijd*’ van dit document.



6. Algemene uitgangspunten binnen het aanvallen

Binnen de vereniging willen we dat alle spelers de volgende algemene uitgangspunten aangeleerd krijgen:

1. Speelruimtes groot maken (zowel breed als diep).
2. Diep denken, diep kijken en diep spelen/handelen. → m.a.w. diepte spel 3. Breed- en/of terugspelen als voorbereiding op dieptespel.
4. Optimale veldbezetting houden.
5. Bal in de ploeg houden als voorwaarde om aan te vallen.

7. Algemene uitgangspunten binnen het verdedigen

Binnen de vereniging willen we dat alle spelers de volgende algemene uitganspunten aangeleerd krijgen:

1. Speelruimtes kleinmaken (geen mandekking, zonedekking)
2. Druk zetten op de bal (daar waar afgesproken met het team)
3. Kort dekken in de buurt van de bal.
4. Rug-/ ruimte dekking verder van de bal (zonedekking)
5. Zo lang mogelijk nuttig blijven

8. Algemene uitganspunten binnen het omschakelen

Binnen de vereniging willen we dat alle spelers de volgende algemene uitganspunten aangeleerd krijgen:

1. Na het verdedigen omschakelen naar het aanvallen, direct diepte zoeken en iedereen het speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte).
2. Na het aanvallen omschakelen naar het verdedigen, direct de diepte pass eruit halen om vervolgens allemaal zo snel als mogelijk het speelveld klein te maken (nuttig worden) en als het kan de bal weer snel te veroveren.

9. Trainingen

Alle teams binnen de SJO (op de Onder 7 groepen na) trainen 2x per week. Wij streven erna om minimaal 30 minuten van onze trainingstijd wedstrijdecht te trainen. Dit gebeurd in voetbalvormen en/of partijspelen. In bijlage 3 vindt men meer informatie over trainingen en wat een voetbalvorm is.

Trainers die moeite hebben met het opzetten en/of uitvoering van hun training kunnen bij de TJC terecht voor extra informatie en/of hulp.

10. Meetrainen met oudere teams

Spelers die gedurende het seizoen in aanmerking komen om vervoegd doorgeschoven te worden, qua trainingsniveau meer uitdaging / prikkels nodig hebben voor hun ontwikkeling, kunnen één keer per week bij een oudere leeftijdscategorie meetrainen. Als de situatie zich voordoet dan beslist de TJC na goedkeuring van de stuurgroep of een speler wel of niet structureel gaat meetrainen met een oudere leeftijdscategorie.

11. Wedstrijden

Alle teams zullen worden ingeschreven bij de KNVB om wedstrijdverbanden in één van KNVB competities te spelen. Bij het spelen van de wedstrijden is de trainer/coach vrij om te kiezen om in welke formatie hij/zij wil gaan spelen en welke spelers aan de start van een wedstrijd verschijnen. T.a.v. wedstrijdformaties streven we als SJO naar een logische bezetting van posities. Voorbeelden hiervan staan in bijlage 4. Wel hebben wij in het kader van plezier - leren – presteren, vaste regels t.a.v. de speeltijd van spelers. Zoals eerder vermeld is presteren tijdens de wedstrijden datgeen wat spelers hebben geleerd, toepassen in wedstrijden over de lange termijn. Dus niet het resultaat!

Het doel van een wedstrijd zelf is natuurlijk wel de wedstrijd te winnen, spelers moeten deze ‘winnenaars mentaliteit’ natuurlijk ook bezitten/leren. Alleen wij als volwassenen moeten ons daar nooit door laten leiden.

Hier gelden de volgende afspraken:

- T/M Onder 11 heeft elke speler recht op ongeveer 60% speeltijd gedurende een wedstrijd.
- T/M Onder 15 wordt er per definitie niet gespeeld met een vaste basis elf.
- T/M Onder 12 willen we spelers een veelzijdige ontwikkeling aanbieden en wordt dus gedurende de wedstrijden gerouleerd van posities (dit hoeft niet in één wedstrijd, maar gedurende de loop van het seizoen).
- Vanaf Onder 12 heeft elke speler recht op 50% speeltijd gedurende een wedstrijd, mits deze minimaal één keer per week komt trainen. Bij het (structureel) niet komen trainen mag de trainer/coach beslissen om dit terug te brengen naar 25% speeltijd gedurende een wedstrijd.

Bij belangen als een kampioenswedstrijd (let wel, die ene belangrijke wedstrijd) mag afgeweken worden van het bovenstaande. De voorkeur van de vereniging is wel dat de instelling gebruikt wordt “samen zijn we zover gekomen, dus samen worden we kampioen of gaan we ten onder”.

Op het moment dat een team uitkomt in een zogeheten A-categorie competitie (hierbij mag niet doorlopend gewisseld worden, met een max. van 5 wissels per wedstrijd) zal voorafgaande aan het seizoen de TJC, samen met de desbetreffende trainer/coach, gekeken worden wat de beste invulling is voor de speeltijd voor de spelers.

Op tactisch vlak mogen trainers ook zelf keuzes maken ‘hoe’ ze hun team laten spelen. Als SJO streven wij naar het verdedigen middels zonedekking en geen mandekking meer. Trainers kunnen bij de TJC terecht voor meer informatie hierover en in bijlage 5 staan de basisprincipes van de zonedekking.

Binnen het aanvallen streven wij als SJO dat onze teams van achteruit leren opbouwen, waarbij keepers zoveel mogelijk zelf de bal in het spel brengen. Bij elftallen specifiek betekent dit dat er via de keeper naar de centrale verdedigers wordt opgebouwd en van daaruit verder. Alleen als de tegenstander hoog druk zet en/of de keeper kan één van onze aanvallers in een één tegen één situatie brengen, pas dan kan deze de lange bal hanteren.

12. Spelers niet aanwezig en uithelpen

Gedurende het seizoen kan het voorkomen dat een team in de problemen komt doordat spelers bijvoorbeeld ziek of geblesseerd zijn. Als dit het geval is handelen wij op de volgende manier(en):

- Als een team spelers mist, maar wel minimaal één reserve heeft , dan dient de wedstrijd gewoon doorgang te krijgen. Uitzondering kan gemaakt worden als het team geen keeper/keepster heeft.
- Op het moment dat een team uitgeholpen moet worden om überhaupt te kunnen spelen of reserves op de bank te hebben, dan wordt eerst gekeken of er van onderuit (jongere leeftijdscategorie) doorgeschoven kan worden. Dit gebeurd via dezelfde paden als in de 'Doorstroom-Pyramide'.
- Op het moment dat doorstroom van onder niet mogelijk is, wordt binnen dezelfde leeftijdscategorie gekeken van andere teams.
- Als er spelers van de desbetreffende leeftijdscategorie uitkomen op een hoger team (vervroegd doorgeschoven spelers) dan mogen deze uithelpen als alle andere bovenstaande opties nagegaan zijn.
- ! Laatste redmiddel ! is om een max van 3 spelers van een oudere leeftijdscategorie te lenen als zijnde dispensatie. Dit is in reguliere B-categorie competities toegestaan.

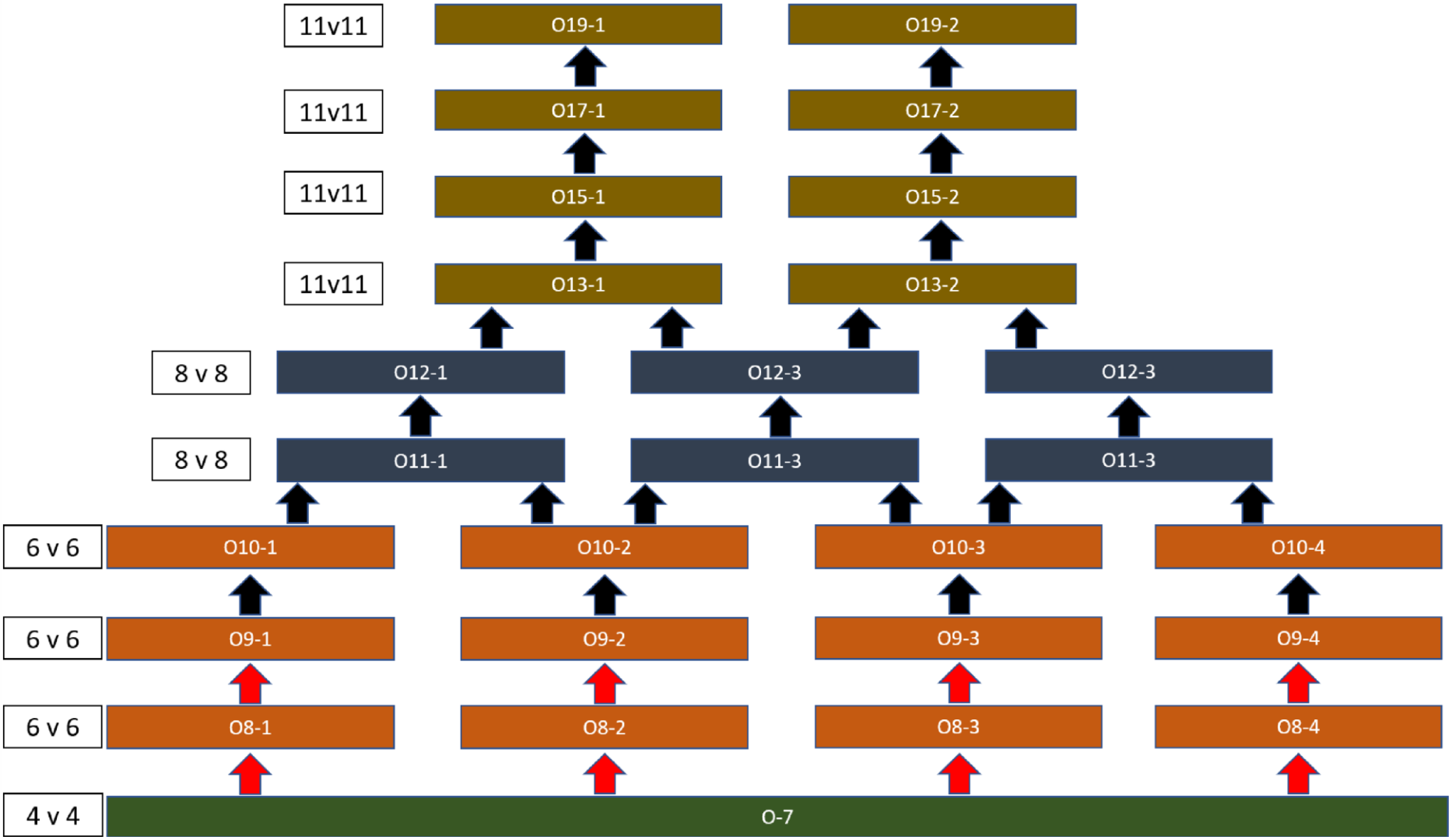
De bovenstaande regels worden gehanteerd in het kader van het ontwikkelen van het jeugdvoetbal. Onze visie is dat jongere spelers in staat gesteld moeten worden om ontwikkel momenten te krijgen op oudere teams in tijden van nood.

13. Meespelen bij de senioren

Bij de SJO hanteren wij de regel dat enkel spelers van het Onder 19 team(s) meespelen bij de senioren. Spelers die meespelen dienen goedkeuring te hebben van hun desbetreffende trainer/coach en de technisch jeugdcoördinator.

Meisjes die bij de vrouwen mogen meespelen moeten in de regel minimaal 15 jaar zijn. Dit enkel en alleen als nood aan de man is bij de dames. Onze voorkeur gaat uit naar meiden die 17 jaar of ouder zijn, deze moeten ook ten alle tijden voorrang krijgen. Ook hierin dient het desbetreffende meisje goedkeuring te hebben van haar trainer/coach en de TJC.

Bijlage 1 **Doorstroom-Pyramide en selectiebeleid**



De Doorstroom-Pyramide is een principe houvast binnen de SJO als het gaat om teamindelingen. Via dit schema laten wij duidelijk zien welke paden een speler bewandelt op het moment dat deze bij een bepaald team wordt ingedeeld. Het uitgangspunt hierbij is om teams zo lang mogelijk samen te laten voetballen. Dit in het kader van onze eerste pijler, plezier.

Bij Onder X-1 teams (X is de leeftijdscategorie) spelen de potentieel beter voetballers, vanaf de Onder 9 teams. Dit heeft ermee te maken dat de KNVB de Onder X-1 teams altijd in een sterkere competitie indeelt.

De Doorstroom-Pyramide is in de breedte opgezet. Afhankelijk van het aantal jeugdleden binnen een leeftijdscategorie aantal zal het niet altijd mogelijk zijn om de ideale opzet, zoals hierboven uitgetekend is, toe te passen. De praktijk zal leren dat het formeren van (als voorbeeld) vier teams bij Onder 9, niet mogelijk is. Op het moment dat het aantal beschikbare spelers in een leeftijdscategorie het niet toelaat om het bovenstaande schema aan te houden, zullen de blokken met de Onder X-4 teams komen te vervallen, daarna de teams Onder X3, etc. Dan vervallen dus de blokken van rechts naar links.

Bij het formeren van de teams gaan we uit van de volgende regels/uitgangspunten:

1. **Bij alle leeftijdsgroepen zal het kind/speler zoveel mogelijk centraal staan!** Bij alle onderstaande beleidspunten mag worden afgeweken als het besluit niet in het belang van het kind is op sociaal/emotioneel gebied, of als er een onjuiste inschatting van de potentiele voetbalkwaliteit is gemaakt, waardoor een speler ondersneeuwt (en dit ten koste gaat van het plezier en leren) op zijn of haar huidige team. In dit geval zal er ten alle tijden eerst een gesprek volgen tussen de TJC leden van het technisch hart, ouders en eventueel trainer(s), voordat een definitief wordt genomen iemand over te plaatsen naar een ander team.

2. **Indeling** zal in principe geschieden volgens de Doorstroom-Pyramide.

3. **Spelers van de Onder 7 en Onder 8** groepen worden in volledige samenspraak tussen technisch hart en trainer/coaches samengesteld. Bij de Onder 8 groepen wordt wel al met een schuin oog gekeken naar de voetbalpotentie van spelers om telleurstellingen in de toekomst te voorkomen. Vandaar dat de pijlen in de Doorstroom-Pyramide met rood zijn aangegeven. Dit duidt op een 'niet vast doorstroom pad'.

4. **Bij de Onder 9** groepen zullen teams worden ingedeeld in groepen waar ze de komende jaren mee samen voetballen. Het Onder 9-1 team (en eventueel Onder 9-2 team) zal zoveel mogelijk op potentiele kwaliteit gevormd worden. Onder 9-3 en Onder 9-4 zullen qua potentiele kwaliteit evenredig ingedeeld worden.

5. Bij de doorstroom van **O9 naar O10** is het streven de bestaande teams te handhaven.

6. **De overgang van Onder 10 naar Onder 11** volgt een nieuw indelingsmoment. Bij Onder 11 kan de bestaande indelingen niet gehandhaafd worden, doordat er met een nieuw aantal spelers de wedstrijden worden gespeeld. De doorstromende Onder 10-2 en Onder 10-3 groep wordt herverdeeld. Let wel als een speler volgens de TJC van de Onder 10-4 aansluiting kan vinden bij de Onder 11-2, hierover gesproken dient te worden.

7. **Bij de overgang van de Onder 12 groepen naar de Onder 13 groepen** volgt het laatste indelingsmoment. Hierbij zullen er O12-2 spelers doorstromen naar O13-1 en naar O13-2. De overige spelers stromen gewoon door volgens de Doorstroom-Pyramide.

8. **De groepen bij de Onder 15, Onder 17 en Onder 19** worden jaarlijks op voetbal potentie, fysieke gesteldheid, sociaal/emotionele samengesteld in overleg tussen TJC-trainer en coördinator van de betreffende leeftijdscategorie.

9. **Meisjes** mogen zolang als ze zelf willen bij de jongens voetballen. Op het moment dat er individuele meisjesteams gevormd kunnen worden, zal dit aan de meiden worden voorgelegd.

10. **Vaste Dispenstatie** wordt alleen aan spelers verleend als dit van belang is voor het kind op sociaal/emotioneel gebied of als er op voetbal technisch gebied zulke beperking zijn dat het niet anders kan in de ogen van het technisch hart. Op basis van andere zaken zal geen dispensatie verleend worden. Meiden mogen automatisch één jaar ouder zijn dan hun leeftijdgenoten. Als het voor de individuele ontwikkeling (zowel voetbal als sociaal/emotioneel) beter is één jaar langer op een jongere leeftijdscategorie te voetballen, dan maken we gebruik van deze optie. Dispensatie willen we als vereniging zoveel mogelijk vermijden! Dat is de insteek.

11. **Vervroegd doorschuiven.** Spelers die op voetbaltechnisch niveau ver boven het maaiveld uitsteken kunnen in overleg tussen TJC, trainer, ouders en desbetreffende speler, één leeftijdscategorie omhoog geplaatst worden. Wel dient hier de

stuurgroep zich positief over uit te spreken. Na afloop van het seizoen wordt geëvalueerd of de speler verder doorschuift met zijn huidige team of weer aanhaakt bij zijn oude team.

12. **Als nieuwe spelers** zich bij de vereniging melden, mogen ze meetrainen bij het team waar ze de meeste interesse in hebben. Als blijkt dat een speler niet thuis hoort op een team zal binnen één maand besloten worden om de desbetreffende speler onder te brengen in een ander team. Op het moment dat een speler zich bij een groep voegt gaat dit niet ten koste van een andere speler.

Bijlage 2 Ontwikkelingsdoelen per leeftijdscategorie

(O6 en) O7: **Doel:** **Beheersen van de bal**

Doelstelling aanvallen: Verbeteren van voetbalhandelingen met bal. M.a.w. baas worden over de bal.

Binnen deze leeftijdscategorie staat het woord plezier driedubbel boven alles. Deze kinderen willen spelen en dat spelplezier moeten we ze vooral bieden! Binnen deze leeftijd wordt alles met bal gedaan.

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

1. **Wil spelen.** Hij sport niet, hij speelt. Het is niet zijn doel zich te ontwikkelen tot voetballer. Het gaat erom dat hij onbewust en spelenderwijs dingen ontdekt. Maak overal een spelletje van, ook het opruimen van de spullen.

2. **Houdt van avontuur.** Hij voetbalt omdat hij dat spannend vindt. Hij ervaart zijn omgeving niet als een voetbalveld met afmetingen en regels, maar als een uitgestrekt wonderland.

3. **Wil de bal hebben.** Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Voor die andere enkeling is de bal al meer een middel om kansen te creëren en doelpunten te maken, maar meestal is de balcontrole nog gering. Vandaar dat ze allemaal bij de bal willen zijn.

4. **Is gericht op zichzelf.** Ik en de rest van de wereld. Gezond egocentrisme, gaat vanzelf over.

5. **Werkt niet samen.** De mini-pupil speelt niet over. Accepteer dit. Wat als een speler het wel doet? Dat is erin gehamerd door papa. Stimuleer het dribbelen, het zelf op avontuur gaan.

6. **Kent weinig regels.** Van spelbedoeling en competitiereglementen snapt hij nog weinig. Basale spelregels begint hij te begrijpen, al is er weinig oog voor de belijning. Wel weten ze welke richting ze op moeten en dat ze moeten scoren in een doel.

7. **Houdt het lang vol.** Maar een uur is lang voor een mini-pupil. Geef veel beurten, hij leert door herhaling. Las wel tijdig rustmomenten of een drinkpauze in.

8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij wil opgaan in de vorm, heeft succes én uitdaging nodig. Dingen moeten lukken én soms mislukken.

9. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Bombardeer hem niet met informatie. Geef korte, precieze instructies. Stop met aanwijzingen geven als hij er blijkbaar nog niet voor openstaat.

10. **Is snel afgeleid.** Een spanningsboog van tien minuten is het maximum. Wissel tijdig van activiteit of spelvorm. Drijft er een luchtballon over? Ga erbij liggen en geniet mee.

11. **Zet aanwijzingen niet om in daden.** Met name aanwijzingen gericht op zijn lijf heeft geen zin. Zeg niet: ‘Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname’. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een voetbalhandeling (aannemen, mikken) door nabootsing.

12. **Is visueel ingesteld.** Hij gaat nog meer op in het spel als je het aankleedt als een avontuur. Vertel een kort, spannend verhaal over een leeuw die wordt opgejaagd door een jager en hij doet nog meer zijn best.

13. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als positief voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.

14. **Vaart wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. De mini-pupil went pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

15. **Heeft behoefte aan geborgenheid.** Accepteer dat de mini-pupil zomaar van het veld af loopt en mama opzoekt. Laat hem zich thuis voelen in de groep, dan keert hij snel terug. Stimuleer moeders en vaders de rol van spelleider op zich te nemen.

<u>Onder 8 en onder 9:</u> **Doel:** **Doelgericht leren handelen met de bal**

Doelstelling aanvallen: Voetbalvaardigheden meer in relatie leggen tot het spel, c.q. opbouwen en scoren

Doelstelling verdedigend: Samen het doel verdedigen en de bal afpakken

De belangrijkste aandachtspunten binnen de trainingen en wedstrijden, liggen binnen het aanvallen! En dan vooral bij technische vaardigheden. Deze groep spelers kenmerkt zich nog steeds dat de bal een grote weerstand voor ze is. Van bewuste samenwerking is op deze leeftijd nog geen spraken. Dit mogen wij ook niet van de verlangen.

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

1. **Wil spelen.** Het is niet zijn doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de spullen.

2. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.

3. **Is snel afgeleid.** Hij kan zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang. Drijft er een luchtballon over, dan is de bal niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee.

4. **Is gericht op zichzelf.** Een jonge O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.

5. **Wil de bal hebben.** Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.

6. **Werkt niet samen.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige O9-spelers zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.

7. **Zet veel aanwijzingen niet om in daden.** Complexe aanwijzingen zoals ‘standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname’, snapt hij niet. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, en vertel dan waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken.

8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet lukken én soms mislukken.

9. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.

10. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. O9-spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

<u>Onder 10 en onder 11</u> **Doel:** **Doelgericht leren samenwerken**

Doelstelling aanvallen: Speelveld groot houden (breed en diep) en daarin zowel aan de bal, als zonder bal, leren de juiste keuzes te maken.

Doelstelling verdedigend: Iedereen levert een bijdragen en het veld wordt kleingemaakt, daar waar de bal is.

De onder 10 en onder 11 spelers vertonen steeds meer bewustzijn van het samenwerken. Hier mag dan ook op worden ingespeeld. Ondanks dat de samenwerking in deze leeftijd belangrijker wordt, zeker voor de onder 11 die 8 v 8 gaan spelen, mogen we de creatieve vrijheid van spelers niet remmen. Laat spelers vooral zelf besluiten wat het beste bij ze past. Ook binnen deze leeftijdscategorieën staat het aanvallen voorop, maar het verdedigen wordt langzaam als team belangrijker. Omdat spelers aan samenwerken toe zijn, komt hier ook langzaam meer aandacht voor.

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

1. **Is enthousiast en ongeduldig.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.

2. **Heeft een grote speldrang.** Deze pupillen voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.

3. **Doet graag na.** Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe alles voor.

4. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.

5. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.

6. **Heeft veel verbeelding.** Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.

7. **Kan veel doen in weinig tijd.** Hij spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat hem veel voetballen.

8. **Kent ook fysieke grenzen.** Bij extreme temperaturen vertonen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze handschoenen en mutsen dragen. Let op dat er genoeg wordt gedronken.

9. **Geeft zijn mening.** Vraag na afloop van elke training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom. Maar niet na elke oefening een hoorcollege.

10. **Is doelgericht.** Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen terugkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.

11. **Wil samenwerken.** Hij ziet steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem hiertoe aan.

12. **Is prestatiegericht.** Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.

13. **Heeft een zwart-wit zelfbeeld.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.

14. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.

15. **Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Onder 12 en 13	**Doel: Leren spelen vanuit een basistaak**
Doelstelling aanvallen:	Voetbalvaardigheden met bal verbeteren en toepassen in relatie tot positie (basistaak)
Doelstelling verdedigen:	Voetbalvaardigheden zonder bal verbeteren en toepassen in relatie tot positie van de bal (basistaak / zonedekking)
Doelstelling omschakelen:	Iedereen doet mee in de omschakeling van Aanv.-Verd. en visa versa. Omschakelen, en wat daarbij komt kijken, mag vanaf deze leeftijdscategorie bewust worden benoemd.

Spelers in deze categorie zitten in het algemeen nog voor de groeispurt. Hierdoor kunnen op het gebied van coördinatie veel zaken moeiteloos aan en hebben ideale lichaamsverhoudingen. Daarom zijn technische vaardigheden aanleren op deze leeftijd nog van groot belang! Sommige kinderen kunnen wel al in de groeispurt verzeilt raken. Met name meiden in deze leeftijd. Deze zijn blessure gevoeliger! Samenwerken wordt nu belangrijk! Zeker binnen het verdedigen en het omschakelen. Binnen het aanvallen en verdedigen leren spelers hun voetbalvaardigheden af te stemmen in relatie met de positie die ze hebben op het veld.

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

1. **Komt langzaamaan in de groeispurt.** 11-jarigen ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van 12-jarigen kunnen houterig worden door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid.

2. **Geeft graag zijn mening.** Hij wordt zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers en uit meer kritiek. Pas op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen liggen. Vraag de pupillen na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.

3. **Speelt steeds liever op een vaste positie.** Dat geeft hem een gevoel van veiligheid. Gun hem dat, maar rouleer af en toe nog door hem bijvoorbeeld één linie te laten opschuiven.

4. **Krijgt graag individuele aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat afzonderlijk met deze pupillen, trap even een balletje.

5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen deze jongeren zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen.

6. **Wil samenwerken.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid. Houd ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is.

7. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Stel continuïteit centraal, met ruimte voor verbeteringen en veranderingen.

8. **Is doelgericht.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent nog veel voor deze pupillen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.

9. **Is wedstrijdgericht.** Hij kan wedstrijdgericht trainen en complexe voetbalsituaties overzien. Bied veel partijvormen aan.

10. **Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Onder 15	**Doel Afstemmen basistaken binnen team (samenwerking tussen linies)**
Doelstelling aanvallen	Voetbalvaardigheden met bal vanuit positie verbeteren en toepassen in samenwerking met andere linies.
Doelstelling verdedigen	Voetbalvaardigheden zonder bal vanuit positie verbeteren en toepassen in samenwerking met andere linies.
Doelstelling omschakelen: maken	Van verd. naar aanv., direct diepte zoeken en iedereen het speelveld zo groot mogelijk Van aanv. naar verd., direct de diepte pass eruit halen om vervolgens allemaal zo snel als mogelijk het speelveld klein te maken (nuttig worden) en als het kan de bal weer snel te veroveren.

Spelers van de onder 15 categorie Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Daarom is deze groep spelers ook steeds meer in staat om in samenwerking met andere linies taken uit te verbeteren en uit te voeren. Tactische aspecten van het spel worden langzaam belangrijker en spelers worden ook rijper om deze te begrijpen.

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

1. **De groeispurt gooit alles in de war.** Meest in het oog springende ontwikkeling bij O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei – en bijkomende verwarring. Enkele ‘late’ spelers genieten nog even van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar intussen kijken zij op tegen medespelers die in korte tijd groter en krachtiger worden. Op hun beurt merken die vroegbloeiers dat ze onhandiger met de bal zijn geworden. Daarbij komen de puistjes, haar op bepaalde plekken en, dodelijk in de kleedkamer, overmatige tepelvorming bij sommige jongens.

2. **Kritiek en zelfkritiek.** Bij de O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit, een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. ‘Coach, we moeten echt eens met drie spitsen spelen, we hebben er de spelers voor.’

3. **Verantwoordelijkheid.** Spiegelden spelers zich als O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen.

4. **Eigen basistaken.** De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop O.15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij.

5. **Afstemming tussen taken.** Leerden onder 13-speler welke taken bij welke positie horen, onder 15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Blijf op deze leerdoelen coachen, wees niet te veel bezig met winnen en presteren. Concentreer je op het leerproces waarin zij zich individueel bevinden.

Onder 17	**Doel Leren spelen/'presteren' als een team**
	Voetbalvaardigheden met bal vanuit positie/linie/team verbeteren en toepassen waarbij gezamenlijk een doel wordt nagestreefd.
	Voetbalvaardigheden zonder bal vanuit positie/linie/team verbeteren en toepassen waarbij gezamenlijk een doel wordt nagestreefd.
Doelstelling omschakelen: maken	Van verd. naar aanv., direct diepte zoeken en iedereen het speelveld zo groot mogelijk Van aanv. naar verd., direct de diepte pass eruit halen om vervolgens allemaal zo snel als mogelijk het speelveld klein te maken (nuttig worden) en als het kan de bal weer snel te veroveren.

De Onder 17 groep kenmerkt zich als echte pubers. Deze groep spelers worstelt zich los van 'het gezag' en wil meer zelfstandigheid. Naast het voetbalinhoudelijk is het zaak deze groep ook sociaal/emotioneel goed te begeleiden. Duidelijke grenzen aangeven en laten merken dat zij als persoon ertoe doen. Onder 17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten. Met resultaat doelen we op 'Datgeen wat spelers hebben geleerd, toepassen in wedstrijden over de lange termijn'. Het 'leren' winnen doet deze groep vanzelf ontwikkelen, maar valt niet onder de doelstellingen van onze vereniging.

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

1. **Explosieve lichaamsgroei.** Meisjes zijn rond hun vijftiende uitgegroeid, jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze breder nu, maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Daarbij puberen ze volop. Ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Wel is voor jongens winnen belangrijker dan ooit. Meisjes kunnen winst en verlies beter relativeren;

2. **Navelstaren en vergelijken.** Onder 17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Vooral in teams waar presteren erg belangrijk is, kunnen spelers hun belangstelling voor voetbal kwijtraken. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn gedrag is een uiting van onzekerheid. Help ze nieuwe betekenissen te vinden. Op het veld, rond het team of op de club.

3. **Fanatisme en overmoed.** Onder 17-spelers willen zichzelf bewijzen. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkantje voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oplaaiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.

4. **Teamspelers.** Onder 17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zo dat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen, je mag man en paard noemen – zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.

5. **Leren winnen.** Onder17-spelers gaan 'leren' winnen. Leerden ze bij de O9 en O11 zonder die prestatiedruk 4 tegen 4, 6 tegen 6 en 8 tegen 8 te spelen en bij de Onder 13 en Onder 15 11 tegen 11 – vanaf nu leren ze als team te 'presteren'. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Met nog vijftien minuten te gaan staan we met 1-0 voor. Hoe gaan we hiermee om?

Onder 19	**Doel**	**Leren spelen/'presteren' als team in een competitie**
		Voetbalvaardigheden met bal vanuit positie/linie/team verbeteren en toepassen waarbij gezamenlijk een doel wordt nagestreefd gedurende een gehele competitie.
		Voetbalvaardigheden zonder bal vanuit positie/linie/team verbeteren en toepassen waarbij gezamenlijk een doel wordt nagestreefd gedurende een gehele competitie.
Doelstelling omschakelen: maken		Van verd. naar aanv., direct diepte zoeken en iedereen het speelveld zo groot mogelijk Van aanv. naar verd., direct de diepte pass eruit halen om vervolgens allemaal zo snel als mogelijk het speelveld klein te maken (nuttig worden) en als het kan de bal weer snel te veroveren.

Onder 19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen te munten en in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen. Let wel dat dit een belangrijk uitgangspunt is voor de spelers om te leren, bij de begeleiding mag het winnen en/of verliezen geen rol van betekenis spelen bij het begeleiden van deze groep (jong)volwassenen. Vaak wordt ook duidelijk welke ambitie de spelers nastreven. Eerste elftal? Of toch daarna een lager senioren team? Begeleiding hierin is belangrijk voor deze groep spelers.

Vaak ziet men de Onder 19 als het vlaggenschip van een jeugdafdeling. Dit is ook zo! Alleen willen wij als stipt benadrukken dat het presteren in onze vereniging niet gekoppeld is aan het resultaat van de wedstrijd winnen, gelijkspelen of verliezen.

1. **Mannelijkheid.** Zijn Onder 17 nog jongens/meisjes, Onder 19 komen op je over als mannen/vrouwen. Ze zijn breder, atletischer en ook geestelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel.

2. **Geestelijk evenwicht.** Onder 19-spelers zijn nog geen volleerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen. Alles wat hen tot nu toe is aangereikt, moet alleen nog op de juiste plek vallen. De onrust die zo kenmerkend is voor Onder 17-spelers maakt nu plaats voor een meer beheerst optreden. Er ontstaat een zekere zelfcontrole. Gebeurtenissen binnen het team en opstootjes op het veld worden zakelijker benaderd.

3. **Volwassen gesprekspartners.** Onder 19-spelers gaan op niveau het debat met je aan. Bespreek seizoensdoelen met de groep door. Ze zullen hier een eigen mening over hebben. Luisteren naar wat je spelers zeggen is daarom belangrijk. Let wel, ze zijn nog niet volwassen. Ze gaan zich wel zo gedragen.

4. **Keuzes maken.** Onder 19-spelers kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen voetbal als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen de Onder 19-2 (of naar lagere senioren als deze niet in de vereniging actief is) en O19-1? Wringt dat met een kindvriendelijk beleid waar elke speler evenveel kansen verdient? Dat hoeft niet. Het onderscheid zit in de Onder 19-spelers zelf. Het wekt bij hem juist wrevel als niet de beste spelers worden opgesteld. Hoe dan om te gaan met de nummers 12 tot en met 15? Die zijn even belangrijk als de basisspelers. Geef ze serieuze speeltijd, prikkel bankzitters en hun concurrenten op de training, beloon bijzondere inzet met een basisplaats.

5. **Leren winnen van de wedstrijd.** De Onder 19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn positie en linie in het veld horen. Hij wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn positie op het veld horen. Hij beschikt over het vereiste spelinzicht en kan doelgericht communiceren met medespelers. Hij leert in dienst van het team en het doel te spelen.

Bijlage 3 Training en voetbalvorm

We kennen het allemaal wel, de trainingen van 'vroeger'. Je ging met de fiets naar het voetbalveld, omkleden, 5 tot 10 minuten eerder op het veld om rondo te spelen onderling en toen begon de training. Ruw geschetst zag dat er bijna altijd zo uit:

- Warming-up 15 minuten
- Rekken 5 minuten
- Sprintvorm 10 minuten
- Positiespel in vierkant 20 minuten
- Afronden op doel 20 minuten
- Partijspel 20 minuten

Waren dit slechte trainingen toen? Nee, men wist ook vaak niet beter. Daarnaast zijn de oefeningen zoals hier boven geschetst ook bruikbaar! Afronden op goal is leuk en je werkt aan je shottechniek, om maar een voorbeeld te noemen. Echter, hoeveel procent van deze training is nu wedstrijdecht?

Met wedstrijdecht bedoelen we voetbalvormen (oefeningen) die een directe link hebben met de wedstrijd. Als je gaat kijken naar een willekeurige voetbalwedstrijd zie je de volgende zes zaken terug komen:

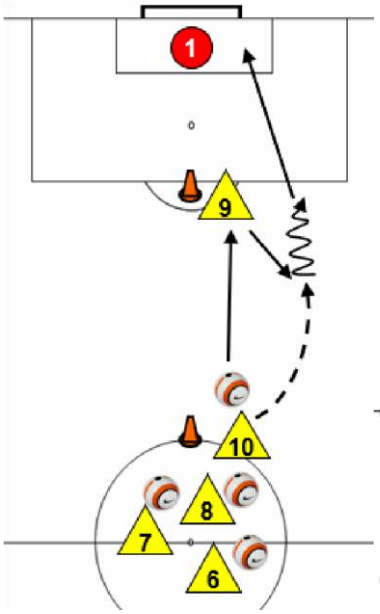
1. Er is een bal aanwezig
2. Er zijn twee teams
3. Beide teams kunnen aanvallen (en daarbij doelpunten maken) en verdedigen (en daarbij geen tegendoelpunt te incasseren)
4. Er is een afgebakende ruimte
5. Er zit richting in het spel
6. Er zijn spelregels

Als een trainer de bovenstaande 6 punten in zijn of haar oefeningen weet terug te laten komen, dan heb je een voetbalechte vorm. Oefenvormen zijn vaak goed als ze 'voetbalecht' of 'wedstrijdecht' zijn, als de basiskenmerken van een echte voetbalwedstrijd behouden zijn gebleven in de vorm. Dit noemen we dan ook wel een voetbalvorm! Want dan is de vorm immers voetbal, en voetballen is AANVALLEN – VERDEDIGEN – OMSCHAKELEN. Als club streven we ernaar om ongeveer 70% van onze trainingen wedstrijdecht te laten zijn. Wij denken dat spelers op deze manier het beste leren voetballen, met plezier! Daarnaast wordt op deze manier ruimschoots gestimuleerd om zelf keuzes te leren maken binnen het voetbalspel.

Dit wil overigens niet zeggen dat een afrondvorm op doel, positiespel, passtrapvorm, techniekvorm, etc niet gebruikt mogen worden door onze trainers! In tegendeel. Het zijn hele bruikbare vormen. Het beste is om deze direct na de warming up te doen, als een soort verlengstuk van je warming-up.

Hieronder staat een voorbeeld van situatie voor een voetbalvorm:

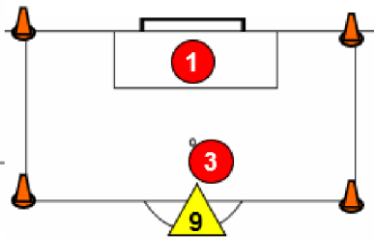
<u>Voorbeeld:</u>
Een trainer heeft geconstateerd dat als zijn spits wordt ingespeeld, de aansluiting vanuit het middenveld slecht is. Tijdens zijn/haar training wil hij/zij dit gaan trainen en verbeteren. Hieronder eerst een vorm die voor de hand ligt:



In deze vorm wordt ‘de spits’ ingespeeld en schuift een middenvelder vervolgens aan om de bal terug te krijgen. Vervolgens dribbelt hij nog één á twee passen om daarna te schieten op goal.

Zoals eerder aangegeven kunnen dit soort vormen wel bruikbaar zijn en ook leuk voor spelers. Maar als je gaat kijken wat een trainer ermee wil bereiken……?
Wordt zijn probleem hierin getraind? Zijn de facetten van het voetbal allemaal aanwezig? Dat lijkt ons van niet. Hoe kun je dit dan zo opzetten dat het wedstrijdecht is!?

Zie de volgende pagina.

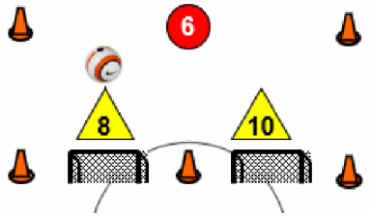


Hiernaast zie voetbalvorm die een trainer kan gebruiken!

De ruimte die gebruikt wordt is lang en smal in verhouding (diepte spel)

Twee middenvelders en één spits (, jouw team. In dit geval het aanvallende team)

spelen tegen een keeper, verdediger en een andere middenvelder (, tegenstander. In dit geval het verdedigende team).



Het aanvallende team probeert te scoren op het grote doel, terwijl het verdedigende team de bal probeert af te pakken en te scoren op de twee kleine doeltjes. Als de bal uitgaat begint het spel opnieuw.

Als trainer stuur je er dan op dat je middenvelders de spits zoeken en dan aansluiten. Want dat is wat je wilt bereiken! Maar laat spelers ook zelf de oplossingen zoeken. Dat kan in deze vorm.

Waarom is dit dan een voetbalvorm? Omdat alle facetten van het voetbal aanwezig zijn!

- Is er aan bal aanwezig? JA
- Zijn er twee teams? JA
- Kunnen beide teams aanvallen en verdedigen? JA
- Is er een afgebakende ruimte? JA
- Zit er richting in het spel? JA
- Zijn er spelregels? JA

Een andere bijkomstig voordeel is dat meer spelers betrokken zijn in deze vorm, dan bij de vorige!

Wij hopen dat dit een goed voorbeeld is voor onze trainers. Dit moet de basis vormen voor de trainingen op onze club! Voor meer informatie en/of hulp kunnen ze terecht bij de technisch jeugdcoördinator! En als je dit al goed onder de knie hebt, ook dan kan deze je verder helpen met het nog gerichter trainen binnen het AANVALLEN – VERDEDIGEN – OMSCHAKELEN.

INFO WARMING-UP

Als korte toevoeging willen we nog meegeven dat men niet teveel tijd aan warming-ups moet besteden. Ze kosten tijd en vaak doen we teveel! Houd een warming-up kort en effectief. Veel trainer/coaches doen nog rekken en strekken na de dynamische loopvormen (hakkenbillen, etc…. daar waar je je spieren warm maakt voor explosieve handelingen). Rekken en strekken is totaal zinloos, enkel voor spelers met (spierpijn)klachten kan het effectief zijn. Anders heeft het totaal geen toegevoegde waarde binnen de voetbalsport! Spieren dienen kort te zijn voor explosief handelen, en niet lang.

Door een warming-up te pakken met enkel en alleen dynamische loopvormen ben je als groep binnen 7 á 8 minuten klaar en bespaart men veel tijd. Tijd die gebruikt kan worden voor hetgeen waar iedereen voor naar een training komt, namelijk voetballen!

Bij de onder 7 t/m onder 11 groepen zijn zelfs de dynamische loopvormen niet aan te raden. Begin lekker met een tik- of dribbelspelletje als warming-up en ga daarna ook aan de slag met voetballen.

KORTE SAMENVATTING

Als je het bovenstaande toepast ziet je training er opeens anders uit en veel meer voetbalecht:

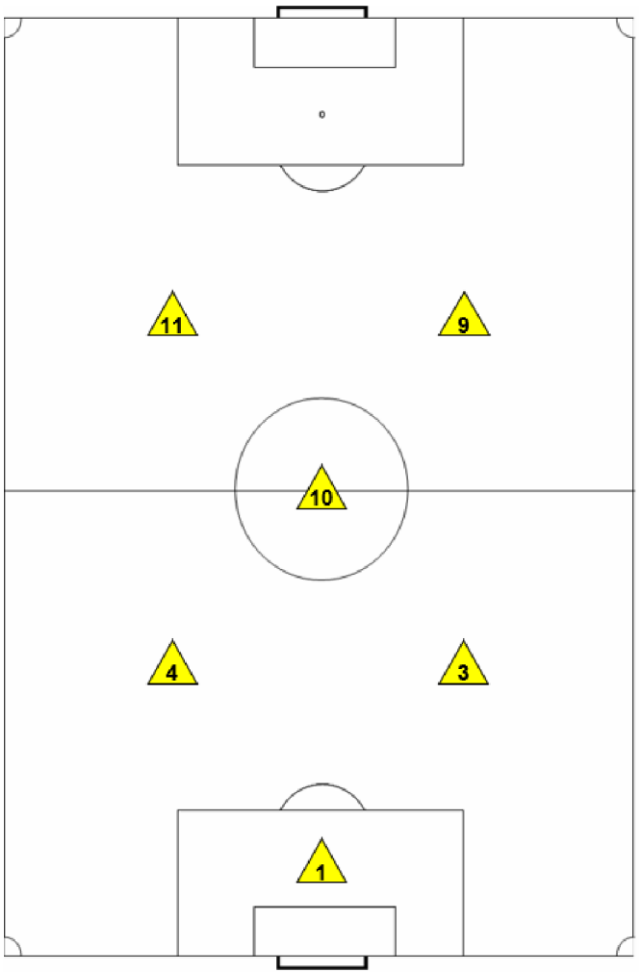
- Warming-up max 10 minuten
- Verlengstuk warming-up (pass-trap, afrondvorm, etc) 10 minuten
- Voetbalvorm 1 15 minuten
- Voetbalvorm 2 15 minuten
- Voetbalvorm 3 20 minuten
- Partijspel 20 minuten

Bijlage 4 wedstrijdformaties

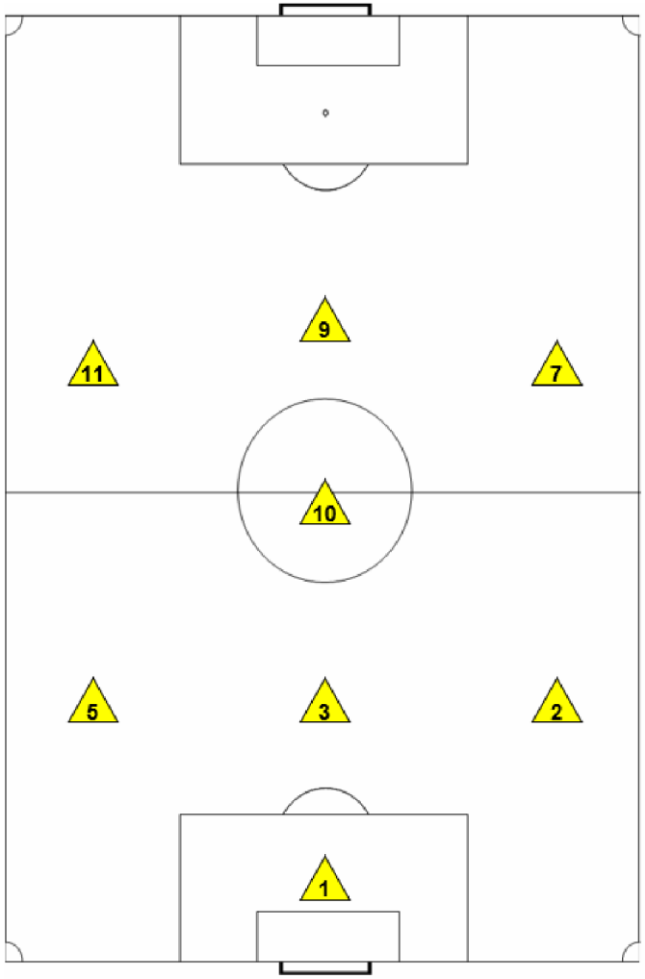
Bij de SJO ESB’19 zijn trainer/coaches vrij voor het kiezen van een formatie.

Wel hebben we voorkeur formaties!

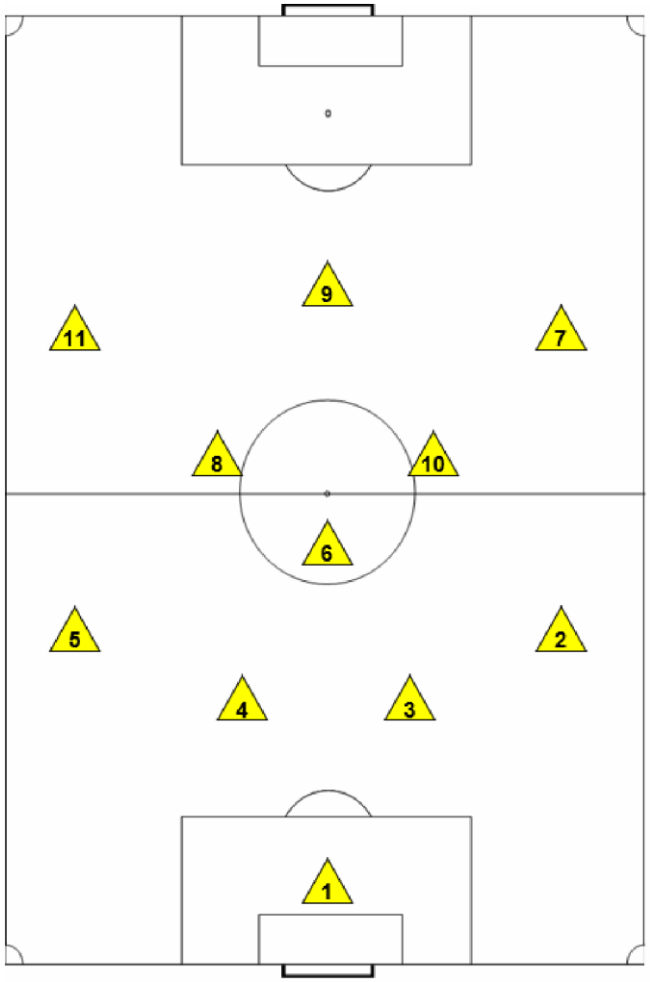
6 v 6 ***1-2-1-2***



8 v8 ***1-3-1-3***



11 v 11 ***1-4-3-3***



Bijlage 5 zonedekking

2 SPELOPVATTING

- ALGEMEEN
- SPECIFIEK
- NADELEN
- VOORDELEN
- CONCLUSIE

ALGEMEEN

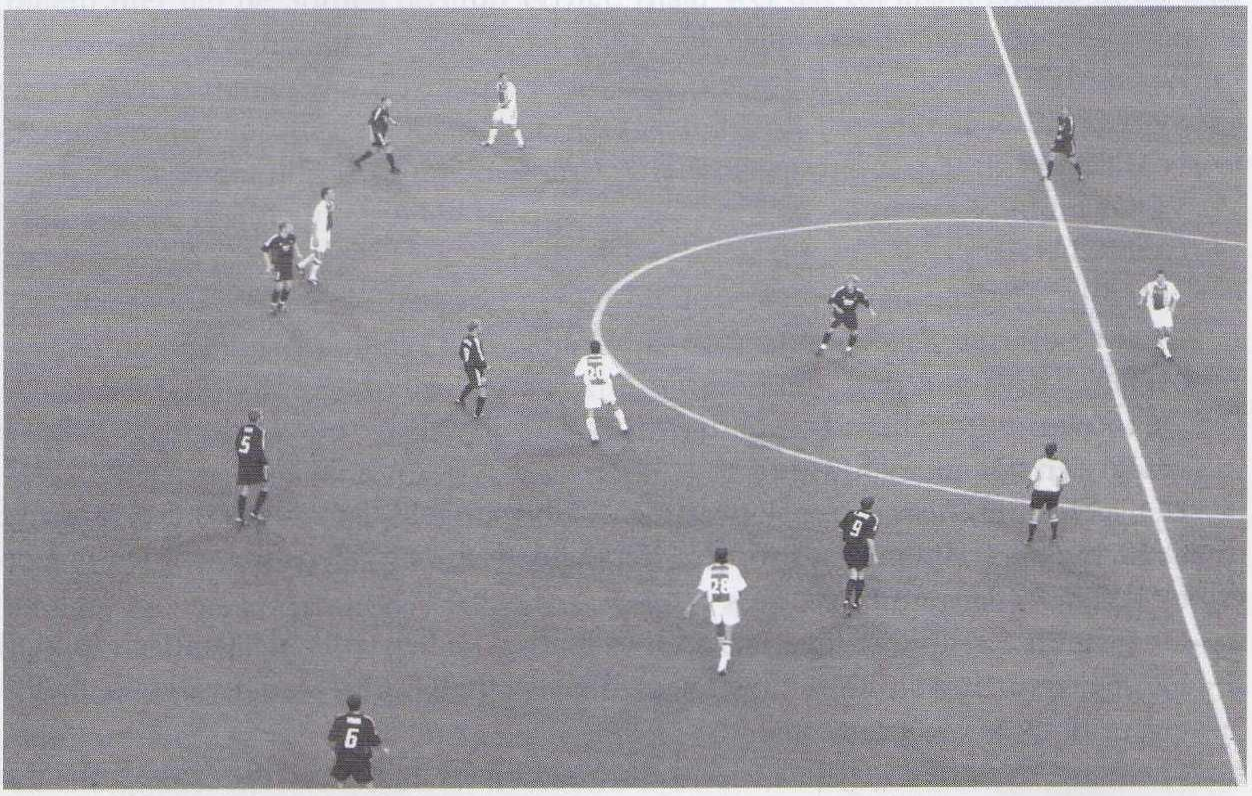
- De toepassing van het zonevoetbal is per definitie geen exacte wetenschap, het is eerder een opleidingsfilosofie.
- Het spelen in zone is een spelopvatting waarbij simpele afspraken worden gemaakt.
- Deze moeten telkens weer worden herhaald en tot vervelens toe worden ingeoefend tijdens de trainingssessies.
- Dit gebeurt eerst individueel (statisch / actief) en nadien collectief (statisch / actief).
- De spelopvatting omhelst zowel verdedigende (balverlies) als aanvallende (balbezit) principes.
- Spelen in de zone is rationeel gebruik maken van de ruimte die vervormbaar is (speelveld van ± -100m / 65m wordt ± 40m / 40m bij balverlies).

SPECIFIEK

- Zonevoetbal vergt een zekere voetbalintelligentie en een uitgesproken concentratievermogen van alle spelers.
- Iedere speler moet bereid zijn zowel aanvallend als verdedigend zijn verantwoordelijkheid te nemen.
- Spelen in de zone betekent spelen in functie van de bal (just one ball).
- Balverlies betekent balgeoriënteerde ruimtedekking; verkleinen van het speloppervlak (sluiten).
- Balbezit betekent vergroten van de ruimte (openen) en een numerieke meerderheid creëren via een inschuivende verdediger (meestal vleugelverdediger) waarbij de rugdekking (covering) verzorgd wordt door de resterende verdedigers.
- Het spelen in zone bevordert de snelle omschakeling van balbezit naar balverlies - en omgekeerd.

- Door balgeoriënteerd te dekken doen we minder nutteloze inspanningen → we laten de tegenstrever lopen en verdedigen naar de bal toe.
- Het zonevoetbal verlangt van de speler dat hij vooral ageert i.p.v. reageert.
- Vier belangrijke kenmerken zijn dus bepalend voor een goed functioneren van het zonevoetbal:

• participatie van alle spelers
• concentratie gedurende 90 minuten
• voetbalintelligentie
• communicatie over het hele veld



Balgeoriënteerde dekking toegepast door Rosenborg. (Ajax-Rosenborg)

NADELEN

1. Er zijn weinig echte doorslaggevende nadelen die aanleiding zouden kunnen geven om niet in de zone te gaan voetballen.
2. Voetbalspelers zijn echter meestal conservatief en houden zich graag aan gekende principes. Bovendien is bij het aanleren van zonevoetbal een juiste methodische opbouw vereist.
3. Door het zwaartepunt te leggen op de zone van de balbezitter komt er ruimte vrij in de niet werkende zone. Het gevaar bij een goed uitgevoerde kruispas is reëel.
4. Door op één lijn te spelen komt er ruimte vrij in de rug van de verdediging. Hier ontstaat er gevaar bij een goed gespeelde dieptepas.

VOORDELEN

1. Het voordeel bij een zoneverdediging is dat we niet telkens met de tegenstrever moeten meelopen. Er worden geen nutteloze inspanningen geleverd.
2. Men speelt automatisch in de zone waar men zich thuis voelt.
3. Kortere loopafstanden betekenen ook een meer compacte formatie.
4. Het gevolg hiervan is dat de ploeg een vlottere omschakeling krijgt van balbezit naar balverlies → verdedigend aspect.
5. Anderzijds is er uiteraard ook een soepelere overgang van balverlies naar balbezit → aanvallend aspect.
6. De zone van de balbezitter wordt overbevolkt. Er is minder rechtstreeks gevaar bij het verliezen van een 1:1 duel.
7. Het verdedigende karakter van het zonevoetbal is totaal onafhankelijk van het systeem en de veldbezetting van de tegenstrever.

Het heeft dus geen enkel belang of de tegenstrever met 1, 2 of 3 aanvallers speelt.

8. Het verdedigen in de zone stelt slechts volgende eis:
   → achteraan dienen we steeds één speler meer te plaatsen dan het aantal tegenstrevers.
   → de overige spelers kunnen binnen het systeem naar believen worden geplaatst in functie van hun kwaliteiten en onderlinge complementariteit.



Zoneopstelling door Rosenborg bij de hoekschop verdedigend (Ajax-Rosenborg)

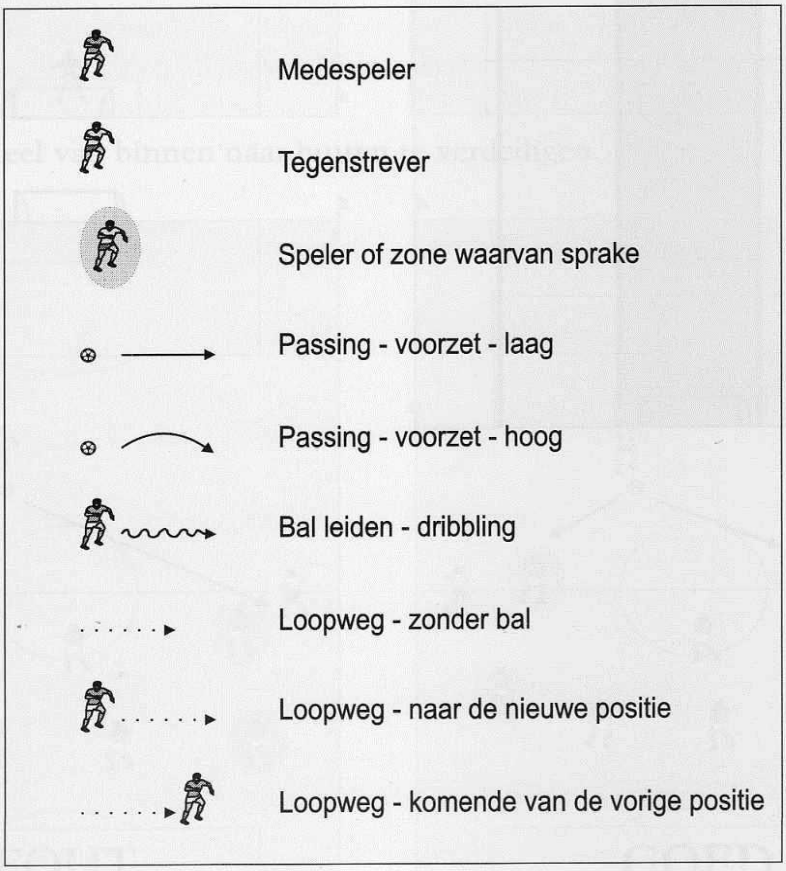
CONCLUSIE

Zonevoetbal is een spelopvatting die elke speler toelaat deel te nemen aan het spel en dit zowel bij balbezit als bij balverlies.
Dit betekent een gevoelige meerwaarde voor het spelplezier van alle spelers.
Voorwaarde voor een goed functioneren van het systeem is dat elke speler zich blind houdt aan de gemaakte afspraken: de basisprincipes (principals).
Daarenboven is het duidelijk dat elke trainer er zijn eigen stijl op nahoudt en zo zijn stempel drukt op het tactisch gebeuren.
Ook de tegenstrever kan voor een deel bepalen dat wij ons anders dienen te organiseren.
De bijkomende afspraken die wij aan de basisprincipes toevoegen noemen wij opties (options).
De voltallige ploeg is dus voortdurend verantwoordelijk voor het nakomen van de "principals" terwijl de trainer telkens weer de "options" voor zijn rekening neemt.

4 BASISPRINCIPES
(principals)

- ALGEMEEN
- SPECIFIEK
- CONCLUSIE

SYMBOLEN

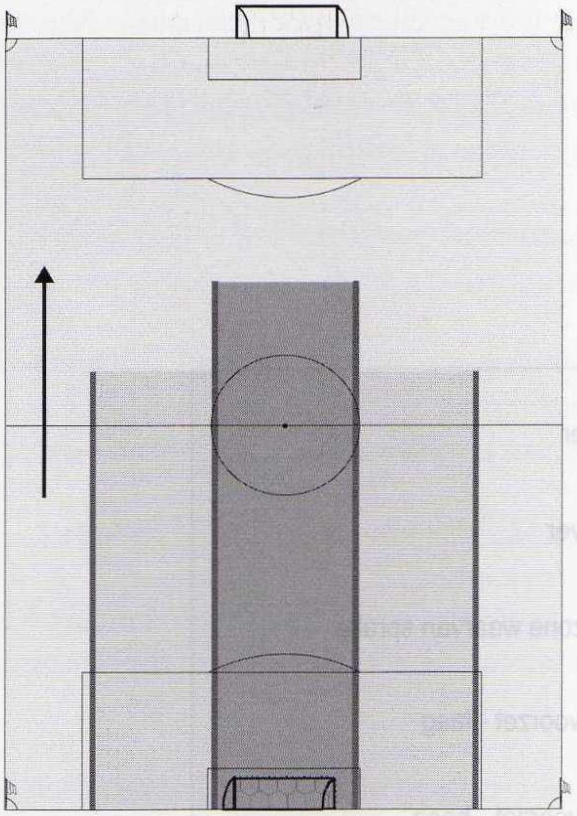


ALGEMEEN

Algemeen kan je stellen dat de "Principals" vrijwel altijd dezelfde zijn voor alle voetbalteams.
Ze kunnen beschouwd worden als de bouwstenen van het moderne voetbalspel.

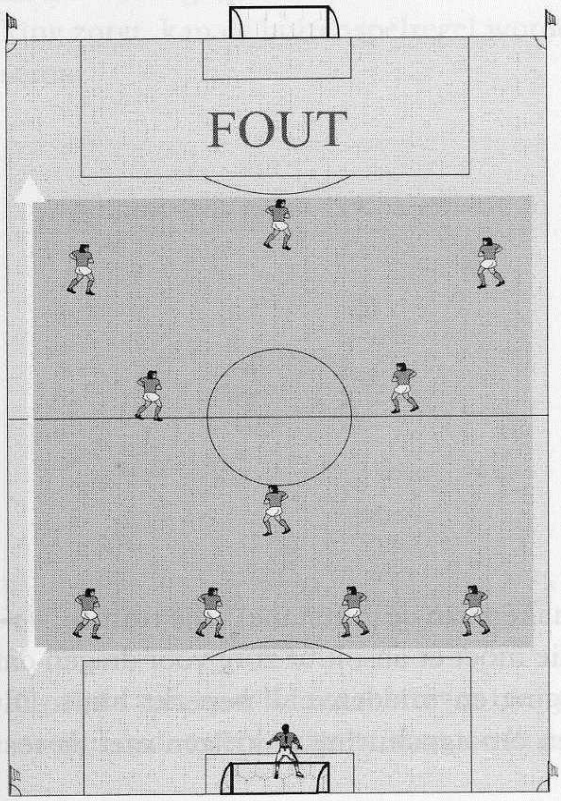
1. De centrale as steeds bezet houden

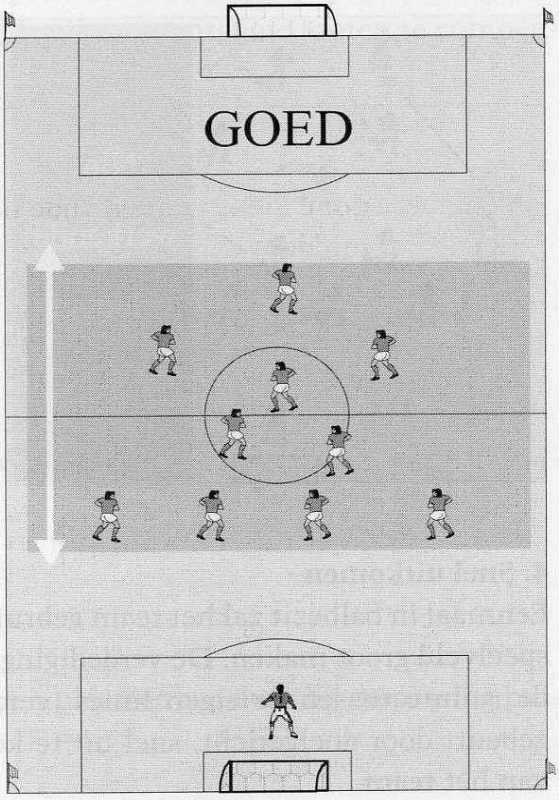
Voor de tegenstrever in balbezit is de centrale as de kortste directe weg naar het doel.Deze zone dient te allen tijde bezet te blijven zowel in de verdedigingslinie als op het middenveld.



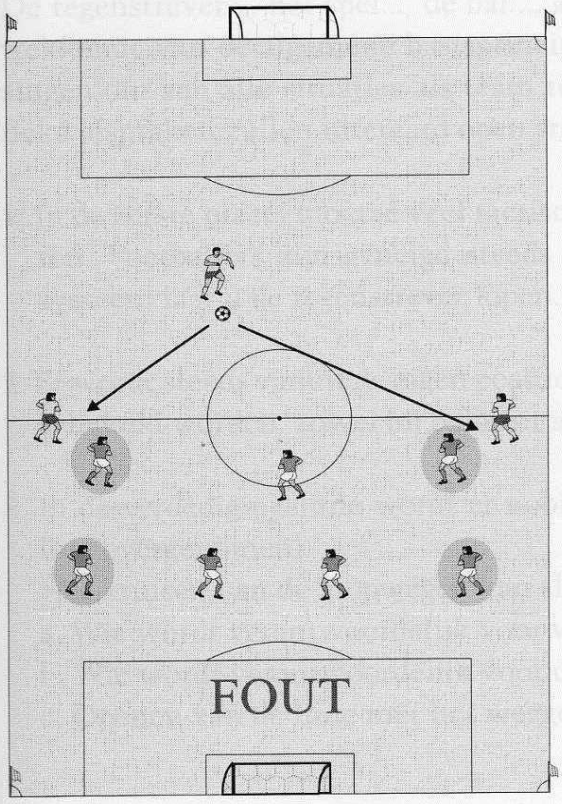
2. Compact verdedigen betekent als team een blok zetten

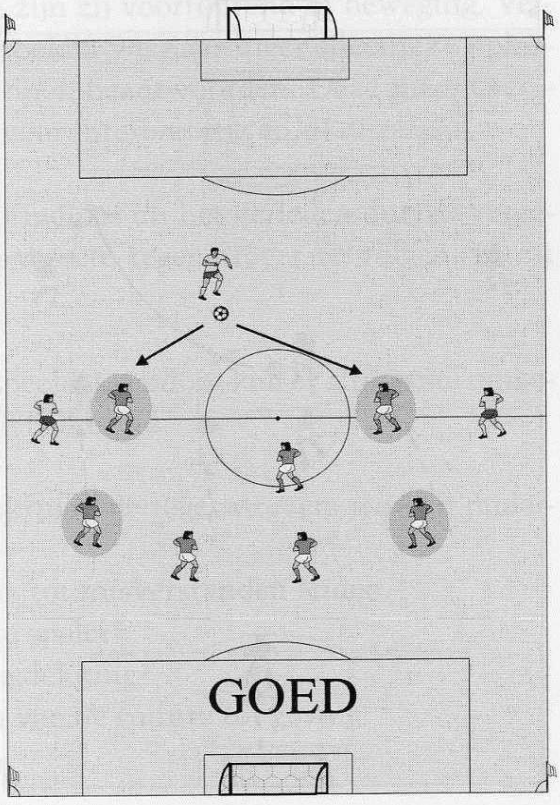
• Door de afstand tussen de linies klein te houden





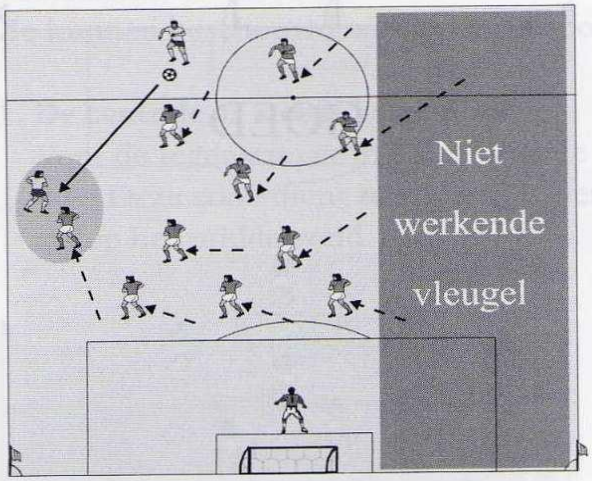
• Door principieel van binnen naar buiten te verdedigen.





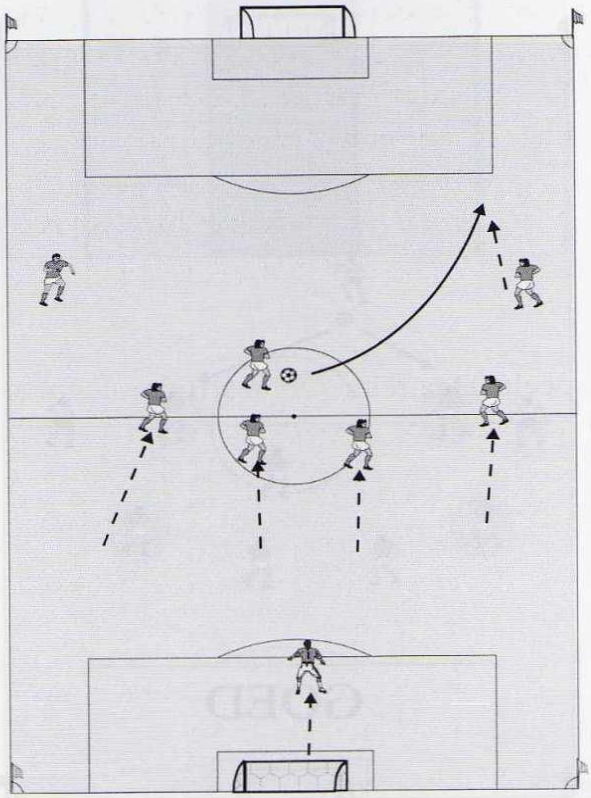
3. Steeds als team pressie zetten

• Door balgeoriënteerd te schuiven en de "niet werkende vleugel" vrij te laten.

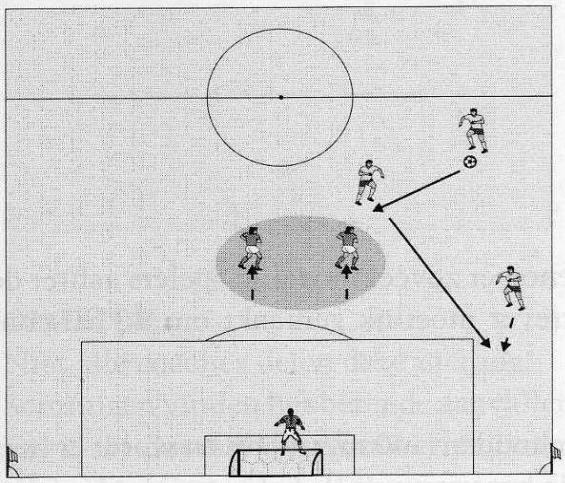


4. Snel uitkomen

Eenmaal in balbezit zal het team gebruik maken van de (ontstane) vrije ruimte → speelveld groot maken. De verdedigingslinie moet er absoluut zorg voor dragen dat de ruimte tussen de eigen linies (verdediging en middenveld) beperkt blijft. Dit gebeurt door doelgericht, snel uit te komen om aansluiting te krijgen met de rest van het team.



5. Buitenspel... een middel om fouten te compenseren.
Principieel wordt er niet op buitenspel gespeeld. Gezien er echter zonder klassieke libero wordt gespeeld of m.a.w. zonder een speler die met enige diepte voor rugdekking zorgt, kan de buitenspelregel worden gebruikt om ontstane fouten te compenseren.



In plaats van naar de tegenstrever toe te lopen plaatsen we deze bij de passing buitenspel door voorwaarts te stappen (lopen).

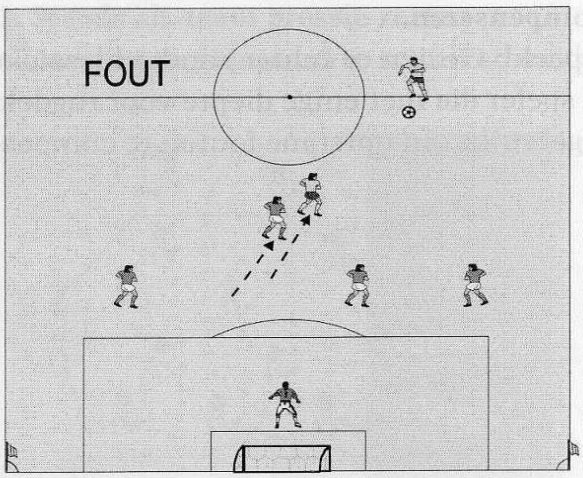
SPECIFIEK

De tegenstrever..., het spel..., de bal..., allen zijn zij voortdurend in beweging. Vertrekkende van de algemene basisprincipes zoeken we naar meer specifieke oplossingen om aan alle situaties als team te kunnen beantwoorden. Deze meer specifieke afspraken zullen uiteraard open staan voor interpretatie en/of discussie.

1. In de eerste plaats moet je veel tactische principes uit het verleden durven vergeten. Voetballers zijn geneigd steeds hun directe tegenstrever te volgen. In dit systeem laat u de tegenstrever lopen.

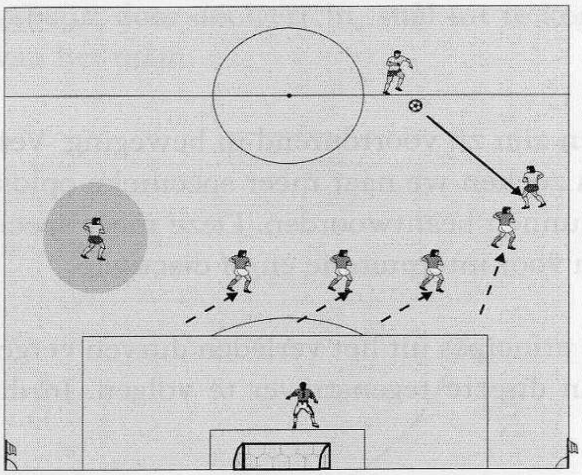
2. Er wordt steeds vanuit de eigen positie gespeeld. Daardoor kan er altijd snel omgeschakeld worden, zowel bij balbezit als bij balverlies.

3. In de verdedigingslinie wordt er nooit gekruist (de tegenstrevers worden onderling overgenomen).
   Het kruisen van de loopwegen kan slechts tot misverstanden leiden.
   a. Wie wordt verantwoordelijk voor welke speler?
   b. Wie wordt verantwoordelijk voor de rugdekking?
   c. Openen van de linie met het weggeven van de ruimte tot gevolg.

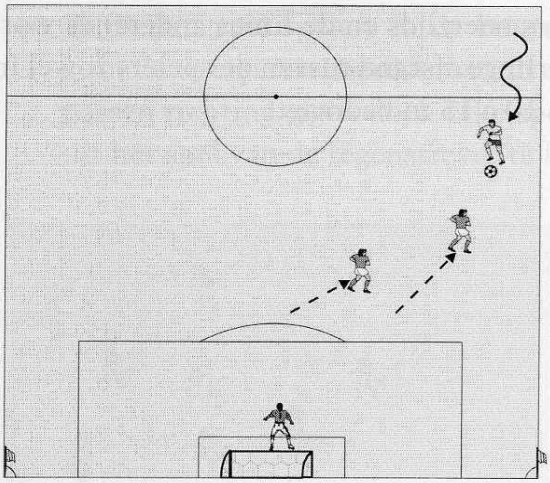


4. Komt de tegenstrever in balbezit dan dienen er zoveel mogelijk spelers achter de bal te komen. Zo wordt het de tegenstrever moeilijk gemaakt om de bal constructief naar voor te spelen.

5. Bij balverlies wordt het speelveld klein gehouden (±40 m x 40 m) en wordt er heel compact verdedigd. De tegenstrever(s) die het verst van de bal verwijderd is (zijn) laten we ongedekt staan, gezien deze niet onmiddellijk gevaarlijk is (zijn).



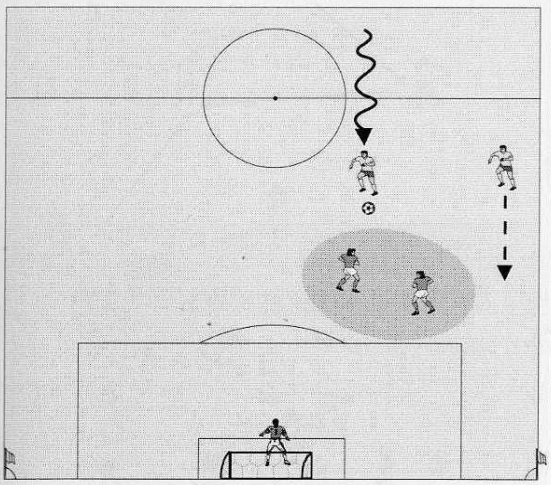
6. Indien de tegenstrever de aanval opzet via de flank zal de vleugelverdediger erover waken dat deze tegenstrever niet buitenom kan.
Gelijktijdig zullen de medespelers opschuiven richting balbezitter om een overtalsituatie te creëren.

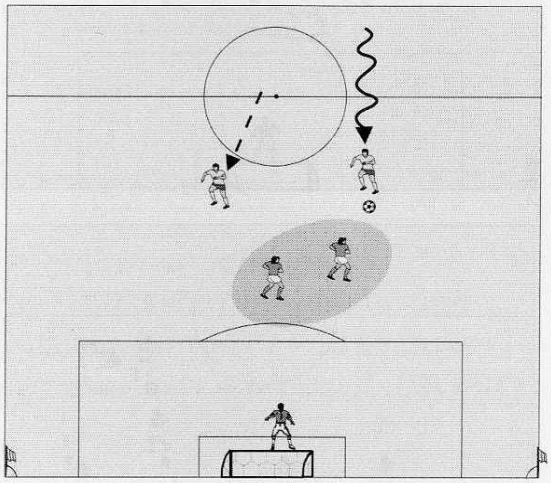


OPGELET:
Niet alle coaches delen deze mening.
Sommigen vinden het beter de aanvaller naar buiten te duwen → weg van het doel. Dit staat dus haaks tegenover de (vooral Britse) filosofie die stelt dat de 2e actie - de voorzet - veel moeilijker te neutraliseren is.

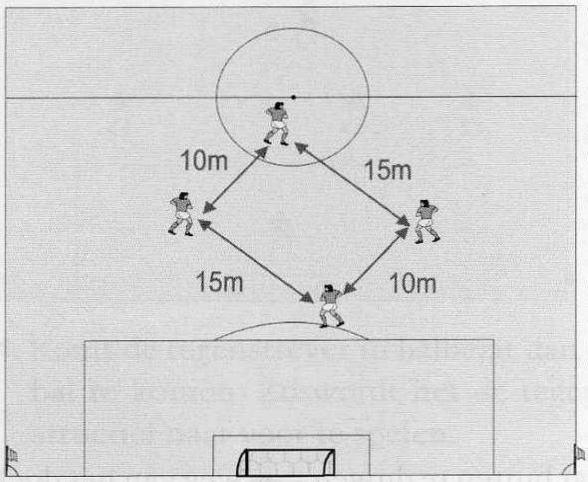
7. Komen er twee aanvallers opzetten, moet eerst het principe van de rugdekking gerespecteerd worden om in een (eventuele) tweede actie de minder gevaarlijke vrije speler te kunnen opvangen.

Spelen zonder libero betekent dus geenszins spelen zonder rugdekking.

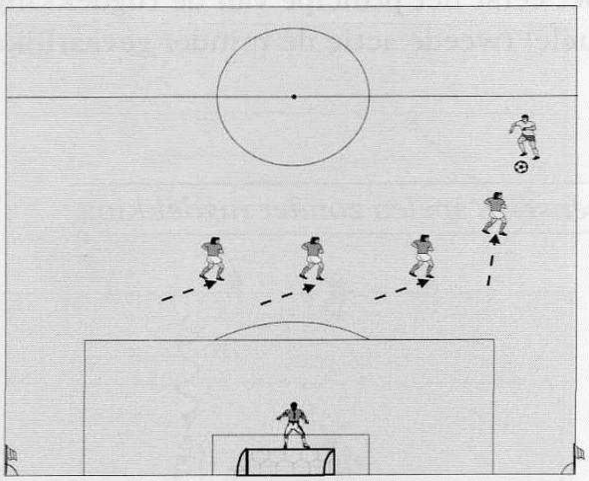


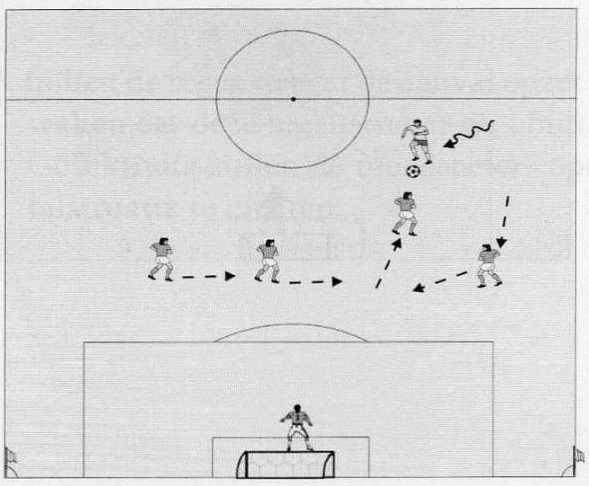


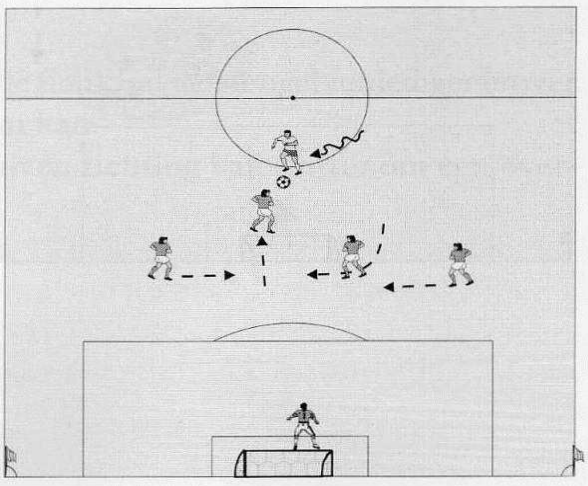
8. De onderlinge afstanden tussen de spelers enerzijds en de linies anderzijds worden klein gehouden. Ideaal is als de onderlinge afstand tussen de spelers zowel in de breedte als in de diepte niet meer dan 10 à 15 m bedraagt.



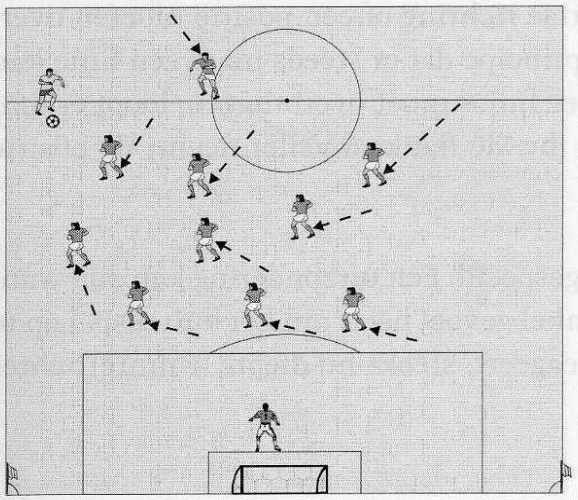
9. De tegenstrever wordt onder druk gezet, waardoor hij verplicht wordt tot breedteacties. De speler wordt telkens overgenomen zonder de rugdekking te verwaarlozen.



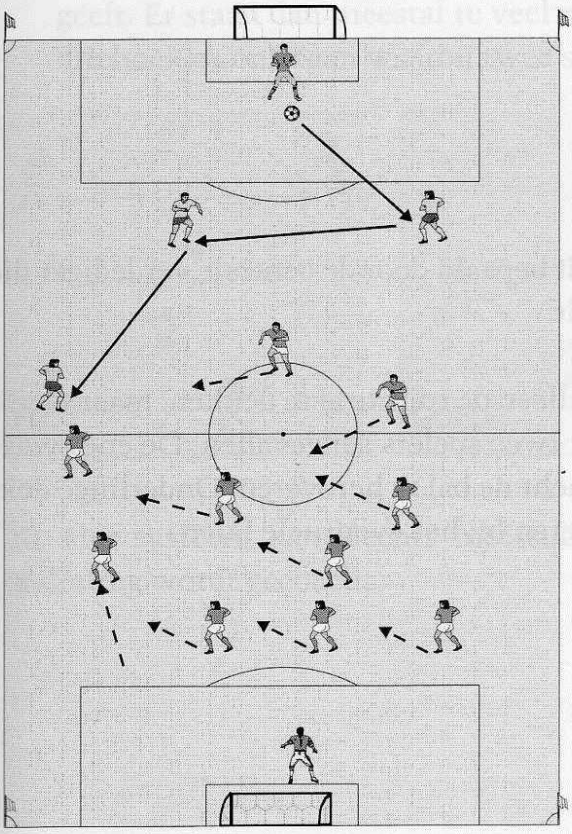




10. Er dienen veel spelers in de buurt van de balbezitter te zijn om een overtalsituatie te creëren Hierdoor wordt de tegenstrever gedwongen tot breedtespel of passen richting eigen doel. Elke speler moet trachten op deze manier de diepte uit het spel van de tegenstrever te halen.



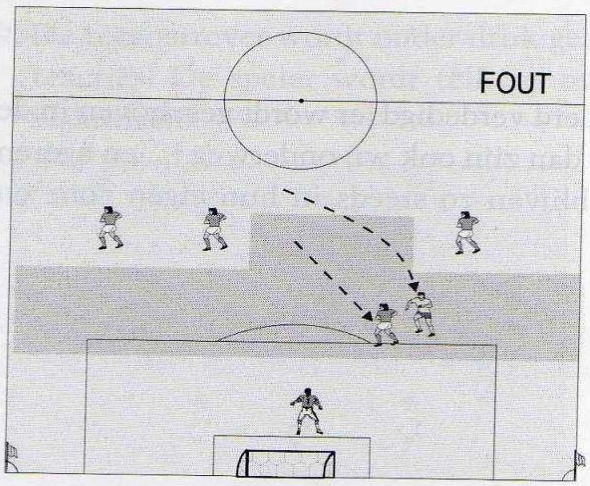
11. Overal op het veld wordt er balgeoriënteerd verdedigd (er wordt geschoven in de richting van de bal). Is de bal onderweg, dan zijn ook wij onderweg !... en ageren wij op de nieuwe situatie. De spelers blijven zo steeds in hun eigen zone en mogen elkaar nooit kruisen.



12. De verdediging opereert als één linie. Komt bijvoorbeeld een flankaanvaller in balbezit, dan oefent de vleugelverdediger meteen druk uit op die speler. De andere spelers moeten dan niet alleen naar de zijkant schuiven, maar tevens in voorwaartse richting bewegen, kantelen, teneinde de rugdekking te verzorgen.

13. Indien de spelers kantelen in voorwaartse richting of een positie moeten overnemen in de linie achter zich geldt het principe dat er steeds maar één linie kan worden geschoven. Indien een speler twee linies moet overbruggen, loopt er fundamenteel iets fout op het middenveld (bv. de flankaanvaller neemt de positie over van de vleugelverdediger).

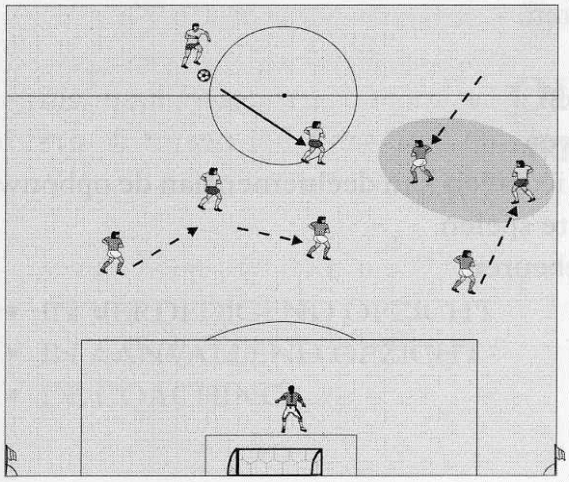
14. In principe wordt er niet op buitenspel gespeeld. Een uitzondering kan zijn wanneer de spits van de tegenstrever geen enkel gevoel heeft om het buitenspel op te heffen. Indien dan één verdediger fout reageert, steekt hij diepte (ruimte) achter de verdedigende linie.



15. De hoogte van de verdedigingslijn wordt bepaald door de centrale verdediger die zich het dichtst bij de balbezitter bevindt.

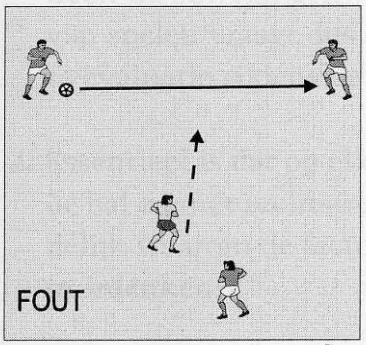
16. In de buurt van de bal trachten we niet alleen de ruimte af te dekken, maar wordt de balbezitter indien mogelijk zelfs door twee spelers aangevallen. De ene speler zet druk op de balbezitter... de andere tracht de bal te heroveren. Onderlinge dekking is belangrijk om te kunnen anticiperen bij het eventuele falen.

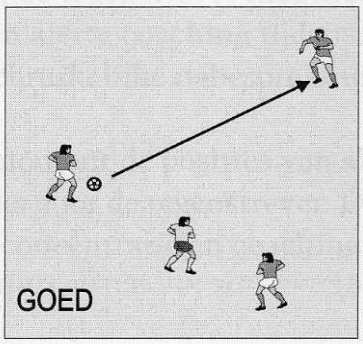
17. De flankaanvallers moeten in elk geval zo opgesteld staan, dat ze nooit aan de buitenkant gepasseerd kunnen worden. Hierdoor wordt de tegenstrever gedwongen een pas te geven of een actie te ondernemen in de richting van het drukbezette centrum, waardoor de kans op balverlies groot is.



18. Eénmaal in balbezit moet het speelveld zo groot mogelijk gemaakt worden, zowel in de breedte als in de diepte.

19. De breedtepas in de opbouwfase is levensgevaarlijk. Het ideale moment om een pas te onderscheppen is het moment waarop de tegenstrever een breedtepas geeft. Er staan dan meestal te veel mensen voor de bal. Daarom mogen er nooit driehoekjes ontstaan waarbij twee spelers naast elkaar staan.





20. Het systeem kan slechts met succes worden uitgevoerd als er voortdurend onderling wordt gecoacht.

CONCLUSIE

Zonevoetbal baseert zich op:

- Het balgeoriënteerd verdedigen.
  → 1:1 situaties creëren in functie van de balbezitter.
- Een compacte formatie plaatsen rond de balbezitter.
  → trachten een overtalsituatie te creëren.
- Spelen vanuit de initiële posities.
  → kleinere loopafstanden : BB - BV - BB.
- Onderlinge overnames van de tegenstrever.
  → we laten de tegenstrever lopen → iedereen kan deelnemen aan de opbouw.
- Mogelijkheid om hoog, medium of laag te spelen.
  → flexibel inspelen op het wedstrijdgebeuren.