



BELEID LEEFTIJDSCATEGORIE O11 EN O12

Pupillen onder 11 en 12 jaar

Bijlage bij Technisch Beleid 2017-2020



Versie	Omschrijving	Datum
0.1	Eerste opzet Cor de Daas	Januari 2017
0.2	Opmaak, structuur en correcties Yolanda	14 januari 2017
1.0	Gereed gemaakt voor publicatie	28 mei 2017



Inhoudsopgave

Leeftijdscategorie onder 11 en onder 12 jaar	4
Leeftijdskenmerken.....	4
Teamsamenstelling van O11 en O12.....	4
O11 + O12 Selectie	4
O11 + O12 Recreatief.....	5
Uitgangspunten.....	5
Voetbaltechnische doelstelling: Het leren samen doelgericht te handelen met de bal	6
Doelstelling	6
Doelstelling keepers.....	6
Richting	6
Teamtaak aanvallen	7
Teamtaak omschakelen	8
Teamtaak verdedigen	9
Seizoensplanning training en doelstellingen.....	10
Trainingsperiode 1: Aanvallen.....	11
Doelstellingen periode 1	12
Trainingsperiode 2: Verdedigen.....	13
Doelstellingen periode 2	14
Trainingsperiode 3: Aanvallen.....	15
Doelstellingen periode 3	16
Trainingsperiode 4: Verdedigen.....	17
Doelstellingen periode 4	18
De structuur van de trainingen	19
Aandachtspunten voor begeleiding	20
Trainingen en wedstrijden	20
Training	20
Wedstrijden.....	21



Leeftijdscategorie onder 11 en onder 12 jaar

In dit hoofdstuk worden de leeftijdskenmerken, de teamsamenstelling, de uitgangspunten, de voetbaltechnische doelstelling, uitwerking van de ontwikkelingsdoelen, de structuur van trainingen en de belangrijkste aandachtspunten voor de begeleiding van deze leeftijdsfase uiteengezet.

Hoe langer hoe meer gaat het om het beheersen van de bal in allerlei situaties. Om het uiteindelijke doel, het winnen van de wedstrijd, te realiseren. De eerste contouren van "teambesef" zijn zichtbaar. Spelers raken meer op elkaar gericht. Zien verschillen tussen medespelers, wie kan bepaalde facetten beter, en wie heeft (nog) ergens moeite mee. Kinderen kunnen zich over het algemeen wat langer op hetzelfde onderdeel concentreren. Doelgerichtheid in het spel en ook in het oefenen, ontwikkelt zich. Samenspel, teamwork krijgt meer betekenis en dat manifesteert zich in meer begrip voor de tegenstander. Binnen de wedstrijd 8 tegen 8 is er meer begrip en aandacht voor het omgaan met ruimte.

Leeftijdskenmerken

O11 en O12 hebben een grote bewegingsdrang. Het oefenen van technische vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan voorheen. De concentratie ontwikkelt zich. De technische vaardigheden kunnen verder worden ontwikkeld en elementaire tactische beginselen kunnen worden aangeboden, als de spelers er rijp voor zijn.

Onderling zijn er grote verschillen in technische vaardigheid, maar het motorisch handelen ontwikkelt zich snel. Hun succesbeleving is vooral op de eigen persoon gericht.

De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- Groei naar verdere harmonie
- Leergevoelig
- Meer coördinatie/ balgevoel
- Neemt de dingen bewust op en probeert oefeningen volgens aanwijzingen uit te voeren
- Meer sociaal
- Snel afgeleid
- Gevoel voor opdracht
- Omgang bal / tegenstander
- Opmerkingen van medespelers zoals "speel af", "schiet over", "zet voor", "ik sta vrij" passen bij deze leeftijd

Teamsamenstelling van O11 en O12

O11 + O12 Selectie

In de O11 + O12 leeftijdscategorie hanteert CVV Berkel een of twee selectieteams. Uitgaande van twee selectieteams, zijn 18 tot 20 spelers opgenomen.

Bij de jeugd staat de individuele ontwikkeling van de speler voorop. Om de verdere ontwikkeling van de individuele spelers vorm te geven is een organisatie tussen de verschillende spelers onderling onontbeerlijk. Wie blijft er meer voor, wie kan het werk op het middenveld aan en wie houdt het achterin in de gaten. Een teamorganisatie moet zichtbaar worden.

Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen. Dit geldt voor zowel selectie als niet selectieteams.



O11 + O12 Recreatief

De recreatieve teams bestaan uit minimaal 9 en maximaal 11 spelers. Bij de recreatieve teams worden de spelers naar inzicht van de technisch coördinator in samenspraak met trainers en/of leiders ingedeeld.

CVV Berkel streeft ernaar om een speler in een team te plaatsen met spelers van een gelijkwaardig niveau. Spelers zo veel mogelijk bij elkaar te houden. Gestreefd wordt naar 1 keeper per team.

Uitgangspunten

Onderdeel	Selectieteam	Recreatief team
Aantal spelers	9 á 10 spelers	Minimaal 9, maximaal 11
Trainingen	Minimaal 2 keer per week (avond)	Minimaal 1 keer per week (avond)
Trainer	Eerste selectieteams: voorkeur TC3 of minimaal pupillentrainer	Vrijwillige basis Volgen van pupillentrainerscursus of interne scholing
Indeling	Op basis van kwaliteit (ontwikkelingsleeftijd)	Criteria op basis van leeftijd, als team samenblijven, et cetera
Coachen	Aan de zijlijn	
Speeltijd	Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen	
Aantal spelers bij wedstrijden	Zoveel mogelijk 8 tegen 8	



Voetbaltechnische doelstelling: Het leren samen doelgericht te handelen met de bal

De leeftijdscategorie tot O12 staat in het teken van het ontwikkelen van basis voetbalvaardigheden.

Doelstelling

- Spelinzicht en technische vaardigheid moeten worden ontwikkeld d.m.v. het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties.
- O12 spelers zullen in hun eindfase oefenwedstrijden 11 tegen 11 moeten spelen ter voorbereiding van hun overgang naar 11 tegen 11.

Doelstelling keepers

Basis technieken gericht op vangen en vallen

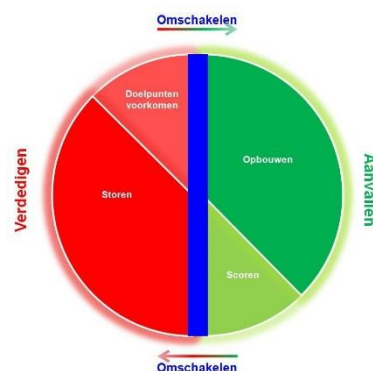
- leren vangen, aandacht voor houding, vallen en rollen

Richting

Om richting en inhoud te geven aan de invulling van deze hoofddoelstelling wordt dit vertaald naar specifieke doelstellingen per leeftijdscategorie. Deze doelstelling doet ook recht aan de kenmerken en ontwikkeling van de kinderen in deze specifieke fase en dienen als voorwaarde om de behorende voetbalhandelingen verder te ontwikkelen.

Bij de O11 en O12 ontstaat meer het besef dat voetbal een teamsport is. Het handelen van de individuele spelers krijgt steeds meer een teambetekenis. Het doelgericht handelen van de individuele speler ontwikkelt zich naar het als team doelgericht handelen. Daar waar bij O10 en jonger het handelen uitsluitend op de bal was gericht, gaat het nu hoe langer hoe meer om het handelen met de bal (passen, dribbelen, schieten, aannemen, et cetera) af te stemmen op het handelen zonder bal van medespelers (vrijlopen, positie kiezen, diepgaan, aanbieden, et cetera).

Binnen het opereren in teamverband loopt als rode draad het op een zinvolle wijze organiseren van de spelers op het veld. Wie blijft er meer voor, wie kan het werk op het middenveld aan en wie houdt het achterin in de gaten. Een teamorganisatie wordt zichtbaar. Om de verdere ontwikkeling van de individuele spelers vorm te geven is een organisatie tussen de verschillende spelers onderling onontbeerlijk.





Teamtaak aanvallen

Bij het leren aanvallen geldt bij O11 + O12 dat de bal zo gecontroleerd mogelijk in de ruimte waar gescoord kan worden gebracht moet worden. Dit vraagt om een gezamenlijk idee en zinvol handelen van verschillende spelers ten opzichte van elkaar. Elkaar helpen om de bal te behouden, bij het doel van de tegenstander te komen en uiteindelijk komen tot scoren.

In de ontwikkeling van aanvallende handelingen voor O11 + O12 speelt het kiezen van een speler om situaties zelf (solistisch) op te lossen of samen met medespelers tot het doel van aanvallen te komen een voorname rol. Dit is vooral de fase waarin spelers nog volop de gelegenheid moeten krijgen hun (individuele) handelingen met bal in de teamorganisatie binnen 8 tegen 8 verder te ontwikkelen. Spelers in deze leeftijd zijn aan het uitproberen wat bij hen past en waar ze succesvol mee kunnen zijn en worden.

Doelgericht, rendement en oog voor andere opties worden toetssteen voor het handelen om aan te vallen via opbouwen en om tot scoren te komen. Het gaat hierbij om de eerste stappen in de onderlinge afstemming van handelingen met de bal (dribbelen, passen, schieten, koppen, aannemen, et cetera) en zonder bal (vrijlopen, diepgaan, aanbieden, terugzakken, et cetera).

Het leren doelgericht handelen met de bal	
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> • Leren om samen op te bouwen om kansen te creëren of de bal verplaatsen naar de helft van de tegenpartij • Samen scoren • Aanvallende voetbalhandelingen zijn meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin • Handelingen met en zonder bal staan in relatie tot positie, richting, moment en snelheid.
Algemene uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none"> • Keuze tussen zelf de oplossing zoeken of gebruik maken van een medespeler • Meer oog voor spelers in de buurt van de bal • Leren om de ruimte met elkaar groot te maken (lengte / breedte) • Leren dat dieptespel gaat voor breedtespel • Breedtespel en terugspelen zijn voorwaardelijk voor dieptespel • Bal houden • Veldbezetting - niet meer allemaal dicht bij elkaar (afstanden)
Dominante voetbalhandelingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het beheersen van de bal wordt steeds meer een middel om samen op te bouwen en te scoren • Voor de spelers zonder bal krijgt vrijlopen en positie kiezen steeds meer betekenis (voorwaarde voor samenwerken) • Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstanders) • Eerste stappen in onderlinge afstemming van voetbalhandelingen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie, et cetera



Teamtaak omschakelen

Ook het omschakelen van aanvallen naar verdedigen en omgekeerd kost weer de nodige tijd om te ervaren en te wennen aan de nieuwe omstandigheden. Tijdens het omschakelmoment moeten de E-pupillen leren om zo snel mogelijk weer te gaan aanvallen of te verdedigen. De spelers moeten inzicht krijgen in de verschillende opties en wanneer welke optie toegepast kan worden, of juist niet.

Voor alle omschakelmoment geldt dat er zo snel mogelijk over gegaan moet worden naar de nieuwe situatie. De wedstrijd is hierbij het ultieme hulpmiddel. Tijdens een wedstrijd of partijvorm vinden er continu omschakelmomenten plaats.

Het leren samen doelgericht handelen met de bal	
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie (zowel met als zonder bal)
Algemene uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none">Leren om snel en doelgericht om te schakelenLeren dat iedereen snel is betrokken
Dominante voetbalhandelingen	<p><i>Moment van balverovering</i></p> <ul style="list-style-type: none">Leren om weer direct doelgericht te handelenVoor alle overige handelingen; zie aanvallen <p><i>Moment van balverlies</i></p> <ul style="list-style-type: none">Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren door de dichtstbijzijnde speler(s) - voorkomen dieptepassLeren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen)



Teamtaak verdedigen

Het verdedigen wordt naast het groeiend besef dat alle spelers van het team een rol hebben bij het verdedigen, tevens meer een specialisme. Kinderen gaan zich onderscheiden. Als keeper, verdediger, middenvelder of aanvaller. Of combinaties hiervan. Verdedigen is een taak voor iedereen wanneer de tegenpartij de bal heeft en moet opleveren dat de tegenpartij niet scoort en dat de bal weer wordt terugveroverd. Hoe dit op een effectieve wijze kan geschieden, krijgt bij O11 en O12 meer betekenis.

Het besef van **wat** er verdedigd moet worden en **hoe** dat op een zo goed mogelijke manier moet gebeuren zijn de uitgangspunten om het handelen van O11 + O12 verder te ontwikkelen. Hier gaat het weer om het concreet maken van het individuele handelen in termen van positie, richting, moment en snelheid binnen teamverband. Dus wanneer begint verdedigen, wat is het eerste dat gerealiseerd moet worden, hoe en waar moet de ruimte klein gemaakt worden.

Naast wat vooral op het individuele vlak aan de orde is geweest, komt het er bij de O11 en O12-pupillen vooral op aan dat het handelen wordt gestuurd door het juist inschatten van het handelen van de tegenstander(s) en afstemming met medespelers.

Het leren samen doelgericht handelen met de bal	
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> • Leren om samen te storen om kansen van de tegenpartij te voorkomen • Leren om samen doelpunten te voorkomen • Verdedigende voetbalhandelingen zijn meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin • Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid
Algemene uitgangspunten	<ul style="list-style-type: none"> • Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen (=teamfunctie) gericht op het voorkomen van doelpunten • Leren om de ruimte met elkaar klein te maken (lengte / breedte) (=knijpen) / onderlinge afstanden • Leren om druk op de balbezittende speler te krijgen / houden • Leren om kort te dekken in de buurt van de bal
Dominante voetbalhandelingen	<ul style="list-style-type: none"> • Juist inschatten van het handelen van de tegenstander(s) en het handelen van medespeler(s) => dus niet meer iedereen in de buurt van de bal • Tackelen, de sliding, het blokkeren, het koppen, rugdekking geven, het jagen et cetera zijn handelingen die centraal staan • Handelingen met en zonder bal staan in relatie tot positie (tussen tegenstander en doel), richting, moment en snelheid (rol tegenstander) • Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen binnen een bepaald deel van het veld.



Seizoensplanning training en doelstellingen

Om ervoor te zorgen dat we in de jeugdopleiding dezelfde taal spreken en gestructureerd werken aan het ontwikkelen van onze jeugdspelers is er gekozen om de trainingsdoelen te ondersteunen met een uitwerking en planning van de te behalen doelen. Het seizoen wordt opgedeeld in vier perioden, waarin steeds andere algemene uitgangspunten worden begeleid. Het is de bedoeling dat we de gekozen uitgangspunten extra aandacht geven.

Periodiek worden de doelen besproken in een voorbereidend overleg per leeftijdsgroep. Ervaringen kunnen hier worden uitgewisseld, waardoor we gericht kunnen werken aan het ontwikkelen van onze jeugdleden.

Periode	Onderdeel	Doelstelling
1	Aanvallen	speelruimte groot maken en samen balbezit kunnen houden
2	Verdedigen	speelruimte klein maken en druk op de balbezittende tegenstander houden
3	Aanvallen	zoveel mogelijk diep spelen / denken en breedtespel als voorbereiding op diepte
4	Verdedigen	verschillende soorten van dekking kunnen toepassen



Trainingsperiode 1: Aanvallen

Trainingsperiode 1: Aanvallen	
Periode	september, oktober en november
Doelstelling	Speelruimte groot maken en samen balbezit kunnen houden

Om zodanig op te bouwen dat we bij het doel van de tegenstander kunnen komen en kansen kunnen creëren zijn onderstaande algemene uitgangspunten van belang;

- 1. Optimale veldbezetting ten opzichte van waar de bal is**
- 2. Ruimte met elkaar groot maken in relatie tot waar de bal is en de kwaliteiten van het team, zowel in de lengte als in de breedte van het veld**
3. Vooruit voetballen; zorg er voor dat je steeds dichterbij het doel van de tegenstander komt.
4. Een breedte (of schuine) pass tijdens het spel heeft de intentie om daarna weer vooruit te voetballen.
- 5. We moeten er met elkaar voor zorgen dat we de bal behouden.**

In deze periode richten we ons voornamelijk op het ontwikkelen van Communicatie, Inzicht en Techniek van uitgangspunten 1, 2 en 5.

Als team is het belangrijk dat we in staat zijn om samen balbezit te houden

Als coach moet je in staat zijn het spel te lezen. In welk speelveldgedeelte lukt het wel/niet om de bal te houden en wat is er nodig om goed op te bouwen en tot scoren te komen.

Wat zou er dan vanuit de algemene uitgangspunten voor nodig zijn om dit te doen?

- De optimale veldbezetting of ruimte is niet in orde waardoor er te weinig afspeelmogelijkheden zijn.
- De ruimte en veldbezetting is goed, alleen de spelers nemen te weinig initiatief om elkaar te helpen.

Welke vragen stel je dan aan de spelers?

- Is de ruimte goed om balbezit te houden?
- Is de veldbezetting optimaal om balbezit te kunnen houden?
- Wat kunnen jullie doen om elkaar beter te helpen om de bal te kunnen houden?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?



Doelstellingen periode 1

Handelingen met bal	Handelingen zonder bal	Inzicht = juiste keuzes maken	Communicatie = afstemming
Dribbelen	Vrijlopen	Herkennen wanneer je kunt dribbelen	Hoe kan ik mijn medespeler helpen door vrij te lopen en te vragen om de bal
Verwerken vd bal		Herkennen wanneer je de bal moet afschermen voor de tegenstander	Medespeler helpen door te roepen, te wijzen, wat hij kan doen.
Bal afschermen		Herkennen wanneer en hoe je moet vrijlopen	
Passen		Herkennen wanneer en hoe je moet overspelen	
Passeren			



Trainingsperiode 2: Verdedigen

Periode	december, januari
Doelstelling	Speelruimte klein maken en druk op balbezittende tegenstander houden

Om als team het de tegenstander moeilijk te maken om goed op te bouwen gaan we met z'n allen de opbouw verstoren. Hierbij zijn de algemene uitgangspunten:

- 1. Druk op de balbezittende speler zorgt ervoor dat de tegenstander moeilijk of niet vooruit kan voetballen.**
- 2. De ruimte met elkaar kleiner maken in de buurt van de bal om de tegenstander te dwingen tot fouten. Hiervoor zal het team moeten kantelen en knijpen naar de kant van de bal toe.**
3. In de buurt van de bal zullen de spelers die geen druk op de bal zetten kort dekken op de tegenstander zodat de afspeelmogelijkheden worden afgeschermd.
4. De overige spelers verder van de bal zullen dan verschillende vormen van dekking moeten toepassen (ruimtedekking, rugdekking).
5. Iedere speler dient een bijdrage te leveren aan het veroveren van de bal en zal daarom altijd nuttig moeten blijven voor het team.

In deze periode richten we ons op het ontwikkelen van Communicatie, Inzicht en Techniek van uitgangspunten 1 en 2.

Als team in staat zijn het de tegenstander moeilijk te maken door druk op de balbezittende tegenstander te zetten. Het doel hiervan is om in eerste instantie de tegenstander te dwingen breed of terug te voetballen i.p.v. diep te kunnen spelen. De speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander is tracht dieptespel te voorkomen. Hierbij is het niet direct het doel om de bal af te pakken. Wanneer de situatie toestaat is het pas wenselijk om een aanval op de bal te doen. Voorwaarden hiervoor kunnen zijn;

- Er is rugdekking tussen de speler die een aanval op de bal doet en het doel.
- Tegenstanders in de buurt van de bal worden kort gedekt door medespelers.
- De kwaliteiten van tegenstander en onszelf.

Wat zou er vanuit de algemene uitgangspunten nodig zijn om dat voor elkaar te krijgen?

- Zijn de ruimtes goed waarin het team moeten verdedigen?
- Is het team voldoende gekanteld naar de kant van de bal?
- Speelt het team dicht bij elkaar in de buurt van de bal?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?



Doelstellingen periode 2

Handelingen met bal	Handelingen zonder bal	Inzicht = juiste keuzes maken	Communicatie = afstemming
Blokken vd bal	Naderen tegenstander met de bal	Welke richting ga ik op om de bal af te kunnen pakken?	Met elkaar zorgen dat de tegenstander moeilijk naar voren kan.
	Verdedigende houding in duel om de bal als de tegenstander de bal heeft.	Ballijn in de diepte afschermen	Met elkaar de ruimte kleiner maken voor de tegenstander door te kantelen en te knijpen



Trainingsperiode 3: Aanvallen

Periode	februari, maart
Doelstelling	Zoveel mogelijk diep spelen / denken en breedtespel als voorbereiding op dieptespel

Om zodanig op te bouwen dat we bij het doel van de tegenstander kunnen komen en kansen kunnen creëren zijn onderstaande algemene uitgangspunten van belang;

1. Optimale veldbezetting ten opzichte van waar de bal is
2. Ruimte met elkaar groot maken in relatie tot waar de bal is en de kwaliteiten van het team, zowel in de lengte als in de breedte van het veld
3. **Vooruit voetballen; zorg er voor dat je steeds dichterbij het doel van de tegenstander komt.**
4. **Een breedte (of schuine) pass tijdens het spel heeft de intentie om daarna weer vooruit te voetballen.**
5. We moeten er met elkaar voor zorgen dat we de bal behouden.

In deze periode (februari, maart) richten we ons voornamelijk op het ontwikkelen van Communicatie, Inzicht en Techniek van uitgangspunten 3 en 4.

Als team is het belangrijk dat we in staat zijn om samen balbezit te houden

Als coach moet je in staat zijn het spel te lezen. In welk speelveldgedeelte lukt het wel/niet om de bal te houden en wat is er nodig om goed op te bouwen en tot scoren te komen.

Wat zou er dan vanuit de algemene uitgangspunten voor nodig zijn om dit te doen?

- De optimale veldbezetting of ruimte is niet in orde waardoor er te weinig afspeelmogelijkheden zijn.
- De ruimte en veldbezetting is goed, alleen de spelers nemen te weinig initiatief om elkaar te helpen.

Welke vragen stel je dan aan de spelers?

- Is de ruimte goed om balbezit te houden?
- Is de veldbezetting optimaal om balbezit te kunnen houden?
- Wat kunnen jullie doen om elkaar beter te helpen om de bal te kunnen houden?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?

Als team diep denken en handelen zodat we snel bij het doel van de tegenstander komen

Wat is er nodig om diep te kunnen spelen of met breedtespel snel tot diepte te komen?

- Is de speelruimte groot genoeg?
- Is de veldbezetting optimaal?
- Is er afstemming tussen de spelers om tot keuzemogelijkheden te komen?
- Worden de goede keuzes gemaakt als het gaat om diep spelen als dit kan of eerst breed waarna diepte wordt gezocht?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?



Doelstellingen periode 3

Handelingen met bal	Handelingen zonder bal	Inzicht = juiste keuzes maken	Communicatie = afstemming
Passen	Rennen naar of juist van de bal	Kan er diep worden gelopen / gespeeld?	Met elkaar zoeken naar kansen om diep te spelen en daar te bal te houden of direct verder richting doel vd tegenstander te spelen
Dribbelen	Vrijlopen (richting doel vd tegenstander)	Herkennen wanneer je kunt dribbelen	Help elkaar om de bal te houden en diep te kunnen spelen.
Bal afschermen		Herkennen wanneer je de bal moet afschermen voor de tegenstander	
Verwerken vd bal		Herkennen wanneer je de bal diep kunt spelen	
Passeren			



Trainingsperiode 4: Verdedigen

Periode	april, mei, juni
Doelstelling	Verschillende soorten van dekking kunnen toepassen

Om als team het de tegenstander moeilijk te maken om goed op te bouwen gaan we met z'n allen de opbouw verstoren. Hierbij zijn de algemene uitgangspunten:

1. Druk op de balbezittende speler zorgt ervoor dat de tegenstander moeilijk of niet vooruit kan voetballen.
2. De ruimte met elkaar kleiner maken in de buurt van de bal om de tegenstander te dwingen tot fouten. Hiervoor zal het team moeten kantelen en knijpen naar de kant van de bal toe.
3. **In de buurt van de bal zullen de spelers die geen druk op de bal zetten kort dekken op de tegenstander zodat de afspeelmogelijkheden worden afgeschermd.**
4. **De overige spelers verder van de bal zullen dan verschillende vormen van dekking moeten toepassen (ruimtedekking, rugdekking).**
5. **Iedere speler dient een bijdrage te leveren aan het veroveren van de bal en zal daarom altijd nuttig moeten blijven voor het team.**

In deze periode (december en januari) richten we ons op het ontwikkelen van Communicatie, Inzicht en Techniek van uitgangspunten 3, 4 en 5.

Als team in staat zijn het de tegenstander moeilijk te maken door druk op de balbezittende tegenstander te zetten. Het doel hiervan is om in eerste instantie de tegenstander te dwingen breed of terug te voetballen i.p.v. diep te kunnen spelen. De speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander is tracht dieptespel te voorkomen. Hierbij is het niet direct het doel om de bal af te pakken. Wanneer de situatie toestaat is het pas wenselijk om een aanval op de bal te doen. Voorwaarden hiervoor kunnen zijn;

- Er is rugdekking tussen de speler die een aanval op de bal doet en het doel.
- Tegenstanders in de buurt van de bal worden kort gedekt door medespelers.
- De kwaliteiten van tegenstander en onszelf.

Wat zou er vanuit de algemene uitgangspunten nodig zijn om dat voor elkaar te krijgen?

- Zijn de ruimtes goed waarin het team moeten verdedigen?
- Is het team voldoende gekanteld naar de kant van de bal?
- Speelt het team dicht bij elkaar in de buurt van de bal?
- Welke handelingen moeten goed worden uitgevoerd?

Als team de verschillende soorten dekking toe te passen waardoor de tegenstander moeilijk bij ons doel kan komen of gedwongen wordt om fouten te maken waardoor we de bal kunnen veroveren.

- Mandekking is gericht op het kort dekken van een tegenstander om hem niet / slecht aanspeelbaar te maken of druk op de bal te creëren.
- Rugdekking is gericht op de positie tussen een tegenstander met de bal met een medespeler in duel, waarbij een positie tussen de bal en het eigen doel wordt ingenomen.
- Ruimtedekking / positiedekking is gericht op het bezet houden van een ruimte of positie waar mogelijk de tegenstander gebruik van kan gaan maken.



Doelstellingen periode 4

Handelingen met bal	Handelingen zonder bal	Inzicht = juiste keuzes maken	Communicatie = afstemming
Blokken van een bal	Naderen tegenstander met de bal	Welke richting ga ik op om de bal af te kunnen pakken?	Met elkaar zorgen dat de tegenstander moeilijk naar voren kan.
	Verdedigende houding in duel om de bal als de tegenstander de bal heeft	Ballijn in de diepte afschermen	Met elkaar de ruimte kleiner maken voor de tegenstander door te kantelen en te knijpen
	Verdedigen van tegenstander in de buurt van de bal	Herkennen wanneer een vrijstaande tegenstander moet worden gedekt	Afstemmen wie welke tegenstander moet dekken
	Verdedigen van gevaarlijke ruimte	Herkennen wanneer een tegenstander van een vrije ruimte gebruik kan gaan maken.	Afstemmen wie welke ruimte moet bewaken



De structuur van de trainingen

Tijdens de voetbaltraining willen we zoveel mogelijk voetballen. Een goede voorbereiding en herkenbare structuur maken dat de effectieve voetbaltijd zal toenemen.

De warming-up heeft als doel om de kinderen mentaal en fysiek voor te bereiden op de training. Loskomen van school of de thuissituatie en betrokken raken met het voetbalspel.

Jonge kinderen hebben nauwelijks een fysieke warming-up nodig. Zij kunnen direct beginnen met een spelvorm. Oudere jeugd (vanaf ongeveer 12 jaar) en senioren hebben een fysieke warming-up nodig om het lichaam voor te bereiden op wat komen gaat.

Welke structuur kunnen we aanhouden?

	Onderdeel	Duur
1	Ontvangst en opvang in (vaste) kleedkamer. Gezamenlijk naar buiten waar het materiaal al klaar staat voor de training.	
2	Partijspel 3:3 4:4 5:5 6:6 7:7	10-12 min
3	Vereenvoudiging = oefenvorm met een specifiek oefendoel	10-12 min
4	Partijspel waarin accent op toepassing van geleerde bij 3	10-12 min
5	Als ronde 3. Mogelijk iets moeilijker maken vanuit hetzelfde oefendoel	10-12 min
6	Toepassen in partijspel wat geoefend is bij 3. En 5	10-15 min

Door deze structuur te hanteren garanderen we dat er veel wordt gevoetbald. Hierdoor zal het rendement van de training vergroten en zullen de kinderen direct het geleerde leren toe te passen in een voetbalechte vorm.

Dit borgt dat handelingen en keuzes maken geleerd worden in een situatie waarin communicatie het vertrekpunt is.



Aandachtspunten voor begeleiding

Trainingen en wedstrijden

Er wordt getraind vanuit evenredige verdeling van posities van verschillende spelers over het veld (half speelveld) om te komen tot “teamwork”, waarbij alle spelers een bepaalde rol vervullen en een bijdrage leveren. Van een uitgebalanceerde teamorganisatie is nog geen sprake.

Zelfs binnen het 8 tegen 8 is de bal nog vaak een soort magneet. De spelers worden hierdoor nog veel aangetrokken en hebben nog geen helder beeld dat wegblijven van de bal het team en/of de medespelers aan de bal kan helpen.

In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van de techniek. Het ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten voor vereenvoudigde voetbalsituaties (spelbedoeling, de organisatievorm en de regels) Concreet betekent dit aandacht voor:

- Duidelijk maken van de spelbedoeling.
- Veldbezetting en teamorganisatie.
- Technische voetbalvaardigheden.
- Oefenen in wedstrijd / partijsituatie.
- Zoveel mogelijk /alleen maar met de bal werken.
- Zeer goede leeftijd voor motorisch leren.
- Veel balcontacten.
- Het gebruiken of aanpassen van de spelregels.
- Begeleidend coachen van de technische uitvoering.
- Het manipuleren van weerstanden (makkelijk of moeilijker maken) – meer verdedigers, veld groter maken, et cetera.
- Laat alle technische voetbalvaardigheden vooral naar goede voorbeelden (idolen) oefenen, ideale leeftijd: passen, trappen, dribbelen, drijven, aan- en meenemen van de bal, koppen, inwerpen, bal veroveren, schouderduw, sliding, tackel, kappen, draaien en passeerbewegingen.
- Duel 1:1, scoren vanuit: 3:1, 4:2 en 5:2.

Training

- Training met voetbaleigen”-karakter (herkenbaarheid van spelsituaties);
- Veel herhalingsmogelijkheden (veel aan de beurt, veel betrokkenheid);
- Aanpasbaar aan het niveau / voetbalvermogen binnen deze leeftijd (spelen met weerstanden).
- Veel mogelijkheden / kansen voor situatiegerichte coaching.



Wedstrijden

- Bij O11 + O12 mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan. We zijn bezig met het ontwikkelen van de voetbal basisvaardigheden van spelers.
- Verlang prestaties en inzet maar eis geen resultaat. Probeer te winnen, uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden.
- Plaats de beste spelers in een centrale of aanvallende rol. Daar leren ze eerder creativiteit ontwikkelen in een kleine ruimte onder grotere weerstand. Van aanvallers kun je bovendien op latere leeftijd verdedigers maken, andersom veel moeilijker.
- Probeer ernaar te streven dat je een soort voetbaladministratie bijhoudt. Zorg dat je altijd beslissingen / handelingen kunt motiveren richting spelers, ouders en bestuur, door het bijhouden van wedstrijdgegevens, trainingsopkomst, reserves, et cetera.
- Bereid de trainingen goed voor. Ga uit van de wedstrijd en de individuele kwaliteiten van je spelers, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes.
- Kinderen van deze leeftijd gaan zich meer en meer onderscheiden in alles van elkaar. Belangrijk is dit bij het ontwikkelen van voetbalhandelingen te herkennen en kansen en voorwaarden te creëren dat kinderen hun eigenheid, hun talenten kunnen ontdekken en uitbreiden.
- Het is belangrijk, dat er in kleine groepen wordt geoefend en dat er binnen de groepen wordt gedifferentieerd naar vaardigheid en aanleg. Houd daarbij rekening met hun grote bewegingsdrang.
- Zorg voor korte instructies en laat ze zelf veel oefenen.
- Korte, duidelijke afspraken en laat O11 en O12 vooral zelf voetbaloplossingen aandragen.
- Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen eenvoudige voetbalsituaties (4x4 en 7x7). Accent ligt op de techniek. De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheden en de algemene lichaamscoördinatie.
- Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel (ongeacht de vorm) nog wel wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden aan het niveau van de spelers.