



# BELEID LEEFTIJDSCATEGORIE O13 EN O14

Pupillen onder 13 en 14 jaar

Bijlage bij Technisch Beleid 2017-2020



<b>Versie</b>	<b>Omschrijving</b>	<b>Datum</b>
<b>0.1</b>	Eerste opzet Cor de Daas	Januari 2017
<b>0.2</b>	Opmaak, structuur en correcties Yolanda	16 januari 2017
<b>1.0</b>	Gereed gemaakt voor publicatie	28 mei 2017



## Inhoudsopgave

---

Leeftijdscategorie onder 13 en onder 14 jaar .....	4
Leeftijdskenmerken.....	4
Teamsamenstelling van O13 en O14.....	5
O13 en O14 Selectie .....	5
O13 en O14 Recreatief .....	5
Uitgangspunten.....	5
Voetbaltechnische doelstelling: Het leren spelen vanuit een basistaak .....	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
Trainers .....	20



## Leeftijdscategorie onder 13 en onder 14 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.

In deze leeftijdscategorie worden belangrijke stappen gezet in het ontwikkelingsproces van de voetballer. In deze fase leren ze het "echte voetballen". Een groot veld, 11 tegen 11, buitenspelregels, et cetera. Al met al veel wijzigingen ten opzichte van het "vertrouwde 8 tegen 8".

In deze leeftijdscategorie gaat het in deze eerste situatie van 11 tegen 11 om dat spelers, gegeven de positie die ze in een elftal innemen, leren wat de bijbehorende taak inhoud. Waarop ze worden aangesproken en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen.

De O13 en O14 pupil moet aan het eind van deze pupillenfase op een volwaardige manier een Partijspel 11 tegen 11 kunnen spelen.

### Leeftijdskenmerken

Een pupil van 12 tot 14 jaar heeft ideale lichaamsverhoudingen. Dit zorgt voor een probleemloze coördinatie. Anders wordt het voor sommige oudere pupillen. Zij kunnen al te maken krijgen met de zogenaamde groeispuurt, een snelle lengtegroei in een relatief korte tijdsperiode. Voor de belasting / belastbaarheid van de speler heeft dit de nodige consequenties. Meisjes zijn vaak wat sneller in de groeispuurt.

De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- Goed gebouwd, harmonie waardoor goede coördinatie aanwezig is (ook toenemende kracht).
- Op deze leeftijd ontwikkelt zich een eigen wil. Ze willen zich laten gelden. Steeds vaker zullen ze hun eigen vaardigheden vergelijken met die van anderen. Ook zullen ze kritischer zijn ten aanzien van de eigen prestatie, maar ook op die van de medespeler. Ook de trainer kan onder vuur komen te liggen!
- Tegelijkertijd kan hij zich in hoge mate gaan spiegelen aan idolen, zie de hoeveelheid aan clubshirts met beroemde spelersnamen in deze leeftijd.
- Hij stelt hoge eisen aan zichzelf (en aan anderen)
- Er is veel prestatievergelijking. Bepaalde oefenvormen of spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien het nut ervan in. Kortom, er is hier sprake van een ideaal leerklimaat
- Een O13 en O14 pupil is in staat om veel meer wedstrijdgericht te trainen en complexere voetbalsituaties te overzien. Vanwege deze reden spreken partijvormen enorm aan in deze leeftijdscategorie.
- Hij vindt het prettig wanneer hij van de trainer meer individuele aandacht krijgt.
- Eerst zullen zij nog op zichzelf gericht zijn, maar langzaam ontwikkelt zich een teamspeler en dus het groepsgevoel. Het begrip voor samenwerken en tactiek ontstaat.
- De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Ze zijn prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun krachten nog slecht kunnen verdelen.
- Er wordt meer groepsbewust gedacht (Sociaal besef). De O13 en O14 pupil kan zich al aan bepaalde groepsregels houden. Ze kennen hun plaats in de groep razend snel.
- Dat je de wedstrijd niet alleen kunt winnen is voor deze pupillen overduidelijk. Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar en kunnen al beter luisteren dan hun jongere collega's.
- Bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot ± 20 minuten is mogelijk.



Kinderen van deze leeftijdscategorie zijn enthousiast, leergierig en vragen om technische scholing. Door hun motorische ontwikkeling, zijn ze in staat om de technische vaardigheden snel aan te leren. Er is een hoger leertempo dan bij de O12 pupillen.

## Teamsamenstelling van O13 en O14

### O13 en O14 Selectie

In de O13 en O14 leeftijdscategorie hanteert CVV Berkel twee selectieteams namelijk de O13 en de O14. In deze selecties zijn ieder 15 tot maximaal 17 spelers opgenomen.

Bij de O13 en O14 streven we naar een 1-4-3-3 opstelling

De O14 voetbalt resultaatgericht waarbij de individuele ontwikkeling van de speler voorop staat. Spelers mogen worden aangesproken als zij de taken niet goed uitvoeren en het wisselbeleid kan hierop worden afgestemd. Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen.

Bij de O13 maken de spelers kennis op verschillende posities. Hierdoor leren deze spelers hoe te handelen op deze posities en leren zij tevens hoe een tegenstander op een bepaalde positie kan handelen.

De O13 moeten conform de O14 handelen echter zal er meer nadruk gelegd moeten worden op het coachen naar positie en de taken die bij deze positie horen.

Getracht moet worden dat alle spelers evenveel speeltijd krijgen.

### O13 en O14 Recreatief

Er wordt bij de recreatieve teams gestreefd naar minimaal 13 en maximaal 16 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
<b>Aantal spelers</b>	14 tot maximaal 17 spelers	Minimaal 13, maximaal 16 spelers
<b>Trainingen</b>	Minimaal 2 keer per week (avond)	Minimaal 1 keer per week, optioneel twee keer
<b>Trainer</b>	O14 selectieteam: minimaal TC3 O13 selectieteam: minimaal pupillentrainer	Vrijwillige basis Voorkeur volgen van pupillencursus of interne scholing
<b>Indeling</b>	Op basis van kwaliteit	Criteria op basis van leeftijd, niveau, als team samenblijven, et cetera
<b>Coachen</b>	Aan de zijlijn	
<b>Speeltijd</b>	Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen	



## Voetbaltechnische doelstelling: Het leren spelen vanuit een basistaak

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

### Doelstelling

- Spelinzicht en technische vaardigheden moeten worden ontwikkeld door middel van het spelen van zinvolle vereenvoudigde voetbalsituaties
- Omschakelen van een half veld naar een heel veld met bijbehorende omgang met spelregels

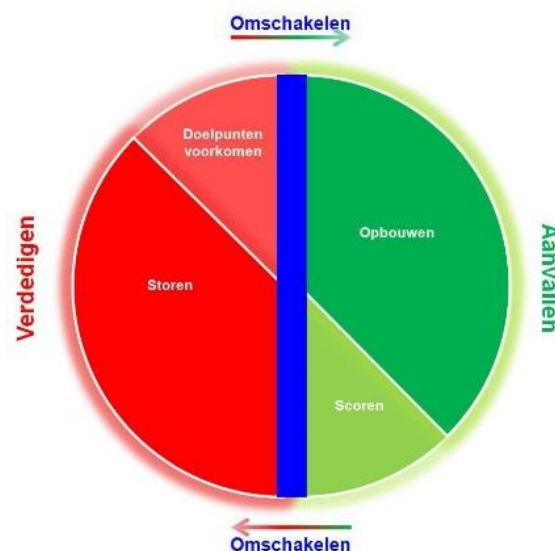
### Doelstelling keepers

- Is gericht op de technische ontwikkeling van de keeper:
- Aandacht voor basistechniek en basistactiek
- Aanleren, verbeteren van techniek en basistactiek vanuit keepershandelingsgebieden als aparte training en afwerkvormen en positie en partijspelen binnen de groep.

### Richting

Om richting en inhoud te geven aan de invulling van de 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 O13 en O14 gaat het er om dat spelers ,gegeven de positie die ze in een elftal innemen, leren wat de bijbehorende taak inhoud. Waarop ze worden aangesproken en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen.





## Teamtaak aanvallen

Bij het ontwikkelen van het aanvallen gaat het om opbouwen, kansen creëren en scoren. De O13 en O14 spelers moeten leren dat naast de handelingen met bal ook de ondersteunende handelingen zonder bal zoals inzicht (het kunnen “lezen” van het spel, waarnemen, herkennen, inschatten, anticiperen en beoordelen) en communicatie (inzicht op teamniveau) steeds belangrijker worden. In deze leeftijdscategorie wordt de basis gelegd voor het juist handelen op grond van inzicht van situaties en de onderlinge samenhang van de verschillende taken. Voor het coachen van aanvallen gaat het vooral om het ontwikkelen van het waarnemen en inschatten van de juiste tijd-ruimtelijke verhoudingen.

De O13 en O14 speler moet leren om met elkaar zo aan te vallen dat ze tot scoren komen. Een belangrijk uitgangspunt is dat het zo groot mogelijk maken en houden van het veld, zowel in de lengte als in de breedte. Het spel zonder bal is in de meeste gevallen een voorwaarde voor het spel met bal. Het komt nu veel meer aan op het positie kiezen dat de tegenstander gedwongen wordt niet uitsluitend op de balbezittende speler te moeten letten, maar ook op de vrijlopende andere spelers.

De spelers moeten leren welke voetbalhandelingen op bepaalde plaatsen in een elftal van belang zijn. Een aanvaller zal in de regel vaker een individuele passeeractie maken dan een centrale verdediger. Voor O13 en O14 geldt ook dat het handelen meer en meer afhankelijk wordt van de onderlinge afstemming. De ene speler kan pas iets succesvol ondernemen als de andere spelers de voorwaarden daarvoor heeft gecreëerd.

Het leren spelen vanuit een basistaak	
<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leren om de bal met de juiste snelheid in de juiste richting te spelen.</li><li>• Leren om spelers positie te leren kiezen om aanspeelbaar te zijn</li><li>• Leren dat een speler zich op het juiste moment aanbiedt</li><li>• Leren om in balbezit te blijven om te kunnen aanvallen</li><li>• Leren om het moment te kiezen om een bal te spelen of een individuele actie te maken</li></ul>
<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leren om de ruimte met elkaar groot maken (lengte / breedte)</li><li>• Leren dat diep spelen voor gaat dan het spel in de breedte</li><li>• Leren dat spelen in de breedte of terugspelen voorbereidend of inleidend zijn op de dieptepass</li><li>• Leren om de veldbezetting optimaal te houden (onderlinge afstanden)</li></ul>
<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (verdediger, middenvelder en aanvaller)</li><li>• Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander) staan</li><li>• Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen</li></ul>



## 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 O13 en O14 spelers 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 omschakelmomenten 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 spelen vanuit een basistaak	
<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Leren om weer zo snel mogelijk betrokken te zijn bij de situatie (zowel met als zonder bal)</li></ul>
<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Leren om snel en doelgericht om te schakelen</li><li>Leren dat iedereen snel is betrokken</li></ul>
<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<p><i>Moment van balverovering</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Leren om weer direct doelgericht te handelen</li><li>Leren om de bal te behouden</li><li>Voor alle overige handelingen; zie aanvallen</li></ul> <p><i>Moment van balverlies</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren</li><li>Leren om een counter te voorkomen</li><li>Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen)</li></ul>





## Teamtaak verdedigen

Bij het ontwikkelen van het verdedigen gaat het niet meer om individueel verhinderen dat een tegenstander opbouwt of eventueel scoort, maar meer het vervullen van een taak, een rol in de linie een flank of as van het team. De onderlinge accenten van de taken en de samenhang en afstemming ervan worden steeds belangrijker. Het leren van de functie van buitenspelregel en het leren hanteren ervan is een nieuw element bij het verdedigen. Bij de O13 en O14 wordt ook steeds duidelijker welke spelers voor welke functies en posities het meest geschikt zijn. Ook wordt duidelijk of een speler beter centraal, of aan de linker- of rechterkant kan voetballen.

Bij het leren verdedigen bij O13 en O14 gaat het om het ontwikkelen van het inzicht van wat en wie er waar verdedigd moet worden en welke spelers welke taak daarin moet vervullen. Het moet duidelijk gaan worden dat alle spelers een rol hebben in het verdedigen. Het op een juiste wijze druk uitoefenen, het dekken van de tegenstander, het duelleren om de bal, de tackle, de slidings alles wat moet worden ontwikkeld en gecorrigeerd als de situatie daar om vraagt.

De spelers moeten leren welke voetbalhandelingen op bepaalde plaatsen in een elftal van belang zijn.

Het leren spelen vanuit een basistaak	
<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren dat verdedigende voetbalhandelingen gerelateerd zijn aan een taak in het elftal (basistaak)</li> <li>• Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting moment en snelheid staan</li> <li>• Heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties voor verdedigen: grotere afstanden, nieuwe spelregels, et cetera)</li> </ul>
<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren dat iedereen een bijdrage levert bij het verdedigen</li> <li>• Leren om de ruimtes met elkaar klein te maken (lengte / breedte - knijpen)</li> <li>• Leren om druk te zetten op de balbezittende spelers</li> <li>• Leren om kort te dekken in de buurt van de bal</li> <li>• Leren om rug- en ruimtedekking te geven verder van de bal vandaan</li> <li>• Leren verdedigen binnen de spelregels</li> </ul>
<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (verdediger, middenvelder en aanvaller)</li> <li>• Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie tussen tegenstanders (en doel), richting, moment en snelheid (rol tegenstander) staan</li> <li>• Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bijvoorbeeld samenwerking tussen de laatste linie en keeper in het</li> </ul>



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



## Trainingsperiode 1: Aanvallen

<b>Periode</b>	september, oktober en november
<b>Doelstelling</b>	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 hoe en waar je kunt helpen door vrij te lopen vanuit je positie	Elkaar helpen door te vragen om de bal als je vrij staat
Verwerken vd bal		Herkennen wanneer je kunt dribbelen	Medespeler helpen door te roepen, te wijzen, wat hij kan doen.
Bal afschermen		Herkennen wanneer je de bal moet afschermen voor de tegenstander	
Passen		Herkennen wanneer en hoe je moet vrijlopen	
Passeren		Herkennen wanneer en hoe je moet overspelen	



## Trainingsperiode 2: Verdedigen

<b>Periode</b>	december, januari
<b>Doelstelling</b>	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
	Aanval of schijnaanval op de bal doen	Vanuit de basistaak (positie) een bijdrage leveren aan het voorkomen dat de tegenstander diep kan spelen of gevaarlijk te worden	
		Herkennen wanneer wel of niet een aanval op de bal kan worden gedaan.	Elkaar helpen bij het ophouden van de tegenstander of het willen afpakken van de bal.



## Trainingsperiode 3: Aanvallen

<b>Periode</b>	februari, maart
<b>Doelstelling</b>	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	Herkennen wanneer je diep kunt spelen	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 van de teamorganisatie en afspraken die daarover zijn gemaakt.	
Passeren		Herkennen van de taak van de eigen positie bij het komen richting het doel van de tegenstander	
		Herkennen wanneer je vrij kunt lopen in de diepte.	





## Trainingsperiode 4: Verdedigen

<b>Periode</b>	april, mei, juni
<b>Doelstelling</b>	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 knippen 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
	Aanval of schijnaanval op de bal doen	Vanuit de basistaak (positie) een bijdrage leveren aan het voorkomen dat de tegenstander diep kan spelen of gevaarlijk kan worden	Elkaar helpen bij het ophouden van de tegenstander of het willen afpakken van de bal.
	Mandekking in de directe omgeving van de bal	Herkennen wanneer wel of niet een aanval op de bal kan worden gedaan.	
	Positie -ruimtedekking verder tov de bal		



## 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

Het gaat bij de O14-pupillen (eerste ervaring in 11 tegen 11 situatie) vooral om de accenten op het vlak van de I: inzicht. Wanneer aan dit aspect te weinig aandacht gegeven wordt zal dit een negatieve consequentie hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler. Spelers moeten eerst het inzicht in de bedoelingen binnen een teamorganisatie leren herkennen om dan binnen een teamformatie te kunnen functioneren.

Posities dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties (opbouwen, aanvallen en verdedigen) en gekoppeld aan de positie in het speelveld. Concreet betekent dit aandacht voor:

- Goede veldbezetting en teamorganisatie
- Onderlinge afstanden
- Kwaliteit van het positie spel (met en zonder bal)
- Diepte in het spel
- Laat alle technische voetbalvaardigheden vooral naar goede voorbeelden 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
- Positiespelen: 3:1, 4:2 en 5:2;
- Organisatie binnen een elftal (algemeen / coaching).

### Trainers

Enkele belangrijke aandachtspunten voor de O13 en O14-pupillentrainers zijn:

- Bij de O13-pupillen mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan. We zijn bezig met het opleiden van spelers.
- Verlang prestaties en inzet maar eis geen resultaat. Probeer te winnen, uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden, en niet uitgaande van het pure resultaat.
- Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk. Geef hem daarom speelmogelijkheden op veel plaatsen in een elftal. Pas op 15 – 16 – 17 jarige leeftijd kunnen voor de posities binnen een elftal wat definitievere keuzes gemaakt worden.
- 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.
- Maak vaste afspraken over: wedstrijdvoorbereiding, warming-up, afmelden, school in relatie tot het voetballen en blessurebehandeling.