



# BELEID LEEFTIJDSCATEGORIE O15 EN O16

Junioren onder 15 en 16 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	16 januari 2017
1.0	Gereed gemaakt voor publicatie	28 mei 2017



## Inhoudsopgave

---

Leeftijdscategorie onder 15 en onder 16 jaar .....	4
Leeftijdskenmerken.....	4
Teamsamenstelling van O15 en O16.....	5
O15 en O16 selectie .....	5
O15 en O16 recreatief.....	5
Uitgangspunten.....	5
Voetbaltechnische doelstelling: Het leren afstemmen van basistaken .....	6
Doelstelling .....	6
Doelstelling keepers.....	6
Richting .....	6
Teamtaak aanvallen .....	7
Teamtaak omschakelen .....	8
Teamtaak verdedigen .....	9
Seizoensplanning training en doelstellingen.....	11
Trainingsperiode 1: Aanvallen.....	12
Doelstellingen periode 1 .....	13
Trainingsperiode 2: Verdedigen.....	14
Doelstellingen periode 2 .....	15
Trainingsperiode 3: Aanvallen.....	16
Doelstellingen periode 3 .....	17
Trainingsperiode 4: Verdedigen.....	18
Doelstellingen periode 4 .....	19
De structuur van de trainingen .....	20
Aandachtspunten voor begeleiding .....	21
Trainingen en wedstrijden .....	21
Trainers .....	21



## Leeftijdscategorie onder 15 en onder 16 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.

De O15 en O16 junioren leeftijdscategorie laat al kenmerken zien van het spel volwassen spelen. Er wordt in een bepaalde teamorganisatie gespeeld met een duidelijke taakverdeling. Er worden belangrijke stappen gezet in het ontwikkelingsproces van de voetballer.

Al het geleerde uit de vorige perioden blijft natuurlijk nog geldig. Het gaat er bij de O15 en O16 junioren vooral om genuanceerd en met oog voor de individuele mogelijkheden verder te werken aan de ontwikkeling van de spelers.

Het verder uitbouwen van het leren beheersen van een bepaalde positie binnen een team zal centraal staan. Daarbij wordt steeds meer de afstemming met de andere spelers belangrijk. Als een speler een keuze maakt dan zullen anderen vanuit hun taak daarop moeten reageren. Of beter nog door keuzes te maken creëren we mogelijkheden voor medespelers.

### Leeftijdskenmerken

Jongeren in deze leeftijdscategorie ondergaan een aantal biologische en sociale veranderingen maar zijn minder volwassen dan dat ze zich aan de omgeving voordoen. Het is de categorie dat jongens en meisjes snel groeien (groeispuurt) en zich verder gaan ontwikkelen tot jonge mannen en vrouwen. Voor kinderen zelf vaak een lastige periode ("er lukt niets meer"), maar zeer zeker ook voor de omgeving ("ik doe toch niets goed" en "jullie nemen me niet serieus"). Vooral de relatie naar de volwassenen loopt in deze periode niet altijd even soepel (coach, leider, scheidsrechter en anderen).

De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- De puberteit begint; dit kan spanningen opleveren en een speler kan veel met zich zelf bezig zijn.
- Soms snelle lichaamsgroei, disharmonie (onhandig / slungelachtig) hierdoor is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren.
- De fysieke belastbaarheid kan door de biologische verandering van het lichaam maar beperkt zijn.
- De leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig.
- Kan zich nu al afzetten tegen gezag en vormt groepjes.
- Prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang, doordat de coördinatie ontbreekt.
- Interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten.
- Overschat zichzelf.
- In deze levensfase doet de O15 en O16 junior veel indrukken op en ontwikkelt zich een groot aantal begrippen. Logisch denken en combineren wordt voor deze spelers steeds gemakkelijker. De basis voor het waarnemen binnen de voetbalsituatie wordt in deze fase gelegd. De O15 en O16 speler krijgt steeds meer gevoel voor de tactiek. Ook leert hij steeds beter abstract denken.

Bij de O15 en O16 junioren is het voetballen meer zonder dan met de bal; meer met het hoofd dan met de benen.



## Teamsamenstelling van O15 en O16

### O15 en O16 selectie

In de O15 en O16 leeftijdscategorie hanteert CVV Berkel twee selectieteams. In deze selectie zijn 28 tot maximaal 34 spelers opgenomen.

Bij de O15 en O16 streven we naar een 1-4-3-3 opstelling.

De O15 en O16 selectie 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. De speeltijden worden vastgelegd.

Bij de O15 wordt er tot de winterstop nog geëxperimenteerd met spelers op verschillende posities. Na de winterstop zullen de spelers zich (verder) gaan specialiseren tot een beperkt aantal posities (linker- of rechterkant; in de as, in een linie, et cetera). Getracht moet worden dat alle spelers evenveel speeltijd krijgen.

De spelers moeten altijd bij de activiteiten van het team aanwezig zijn. Dit houdt in dat bij blessures en of schorsingen de spelers vanaf het moment van verzamelen bij de groep moeten zijn.

### O15 en O16 recreatief

De recreatieve teams bestaan uit minimaal 13 en maximaal 16 spelers. Bij deze 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. Minimaal een keeper per team.

## Uitgangspunten

Onderdeel	Selectieteam	Recreatief team
<b>Aantal spelers</b>	1e selectieteam: 14 of 15 2e selectieteam: 15 of 16	Minimaal 14, maximaal 16 spelers
<b>Trainingen</b>	2 keer per week	Minimaal 1 keer per week, optioneel twee keer
<b>Trainer</b>	Eerste selectieteam: minimaal TC3 Tweede selectieteam: juniorentrainer	Vrijwillige basis Voorkeur volgen van juniorencursus
<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 afstemmen van basistaken

## Doelstelling

- Het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen
- Kennismaken en toepassen van de oefenvormen conform het periodiseringsmodel.

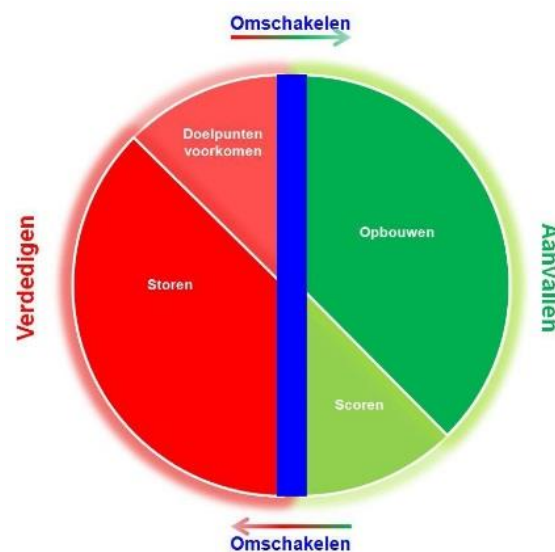
## Doelstelling keepers

- Aanbieden van eenvoudige wedstrijd- en spelsituaties
- Aanleren en verbeteren van technische en tactische ontwikkeling vanuit keepershandelsgebieden als aparte training en afwerkvormen, positie, partijspelen en spelhervattingen met 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.

Het gaat er bij O15 en O16 vooral om genuanceerd en met oog voor de individuele mogelijkheden verder te werken aan de ontwikkeling van de spelers. Het verder uitbouwen van het leren beheersen van een bepaalde positie binnen een team en welke bijdrage ze moeten leveren in het aanvallen, verdedigen en omschakelen staat centraal.





## Teamtaak aanvallen

Binnen de teamorganisatie worden de eisen die aan de verschillende spelers worden gesteld zichtbaar. Het handelen van de individuele speler binnen de context van de teamorganisatie zal in eerste instantie beoordeeld worden op het al dan niet realiseren van aanvallen.

Het wordt mogelijk om de bijdrage van de individuele spelers op een bepaalde positie met een bepaald takenpakket te beoordelen naar wat er als team binnen de teamtaak, bijvoorbeeld opbouwen moet worden gepresteerd. Het in kaart brengen van het handelen van de verschillende betrokken spelers en het op elkaar afstemmen ervan in trainingen en wedstrijden krijgt bij O15 en O16 meer en meer vorm.

Het besef van een speler voor zijn verantwoordelijkheid van zijn taak moet naar voren komen. Het moet de spelers duidelijk worden hoe het beste opgebouwd en gescoord kan worden. Het spel om de tegenstander af te troeven vindt steeds meer plaats op basis van inzicht. Ook de communicatie (alle spelers interpreteren de situatie als hetzelfde en geven er dezelfde betekenis aan) wordt ontwikkeld.

Voor de spelers moet het steeds zichtbaarder worden dat het spelen in een bepaalde teamorganisatie helpt bij het verder ontwikkelen van de voetbalhandelingen van elke speler.

Specialisatie is nog niet echt een onderwerp op deze leeftijd, maar wel wordt duidelijk dat de ene speler meer geschikt is voor een bepaalde taak dan de andere speler. Dit is de fase dat waar het team meer moet betekenen dan de optelsom van 11 individuen. Het wordt meer en meer een teamverantwoordelijkheid om de individuele mogelijkheden (talent) op elkaar af te stemmen.

### Het leren afstemmen van basistaken

<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren dat aanvallende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een positie in een elftal (basistaak binnen een teamorganisatie)</li> <li>• Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een bepaalde positie</li> <li>• Leren om kansen te kunnen creëren en doelpunten te maken moeten basistaken op elkaar worden afgestemd</li> <li>• Leren dat handelingen met en zonder bal in relatie staan tot positie, richting, moment en snelheid</li> <li>• Naast het beter handelen komt ook het vaker handelen aan de orde</li> </ul>
<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers worden zich meer bewust van de rol van de tegenpartij in het aanvallen</li> <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>• Balbezit houden</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 (positie binnen het team =&gt; basistak)</li> <li>• Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstanders / tegenpartij) staan</li> <li>• Verbeteren van de onderlinge afstemming van</li> </ul>



	<p>voetbalhandelingen (passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren dat het team meer dan de optelsom van 11 individuen is</li> <li>• Inzicht krijgen welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes</li> </ul>
--	--

## Teamtaak omschakelen

In het omschakelen volgt in deze fase het “teamwork”, het gecoördineerd handelen van meerdere spelers. Voor O15 en O16 zal, ten opzichte van O14, inzicht in de problematiek van het omschakelen meer en meer ontwikkeld worden in relatie tot het afstemmen van verschillende spelers ten opzichte van elkaar. Het resultaat van het omschakelen is dat er zo snel mogelijk, als team, kan worden vervolgd met aanvallen of verdedigen.

Teamwork: hetzelfde willen, hetzelfde herkennen, hetzelfde interpreteren en hetzelfde anticiperen. Door elf spelers, die gegeven positie en taak de juiste beslissingen nemen.

Een algemeen uitgangspunt bij O15 en O16 is het leren beseffen van spelers dat juist omschakelmomenten de momenten zijn waardoor wedstrijden beslist kunnen worden. Dit betekent dat alertheid, anticiperen en het snel handelen kernbegrippen worden. Zelfkritiek is gezond, echter binnen het vuur en dynamiek van het spel wordt verwacht dat het teambelang het individuele belang en beleving naar de achtergrond dringt.

Dezelfde voetbalhandelingen als bij O14 zijn ook bij O15 en O16 van toepassing. Voor O15 en O16 gelden dezelfde eisen en dezelfde handelingen. Het lezen van situaties wordt steeds belangrijker. Dit vraagt inzicht, snel handelen en teamwork (afstemming).

Het leren afstemmen van basistaken	
<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 weer snel betrokken is</li> </ul>
<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ervaren dat voetbalhandelingen taakspecifiek zijn (aanvaller, verdediger of aanvaller)</li> </ul> <p><i>Moment van balverovering</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren om weer direct doelgericht te handelen</li> <li>• Leren de bal als team 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 tegenstander te beletten diep te spelen (counteren)</li> <li>• Leren om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren</li> <li>• Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (leren positie kiezen)</li> </ul>





## Teamtaak verdedigen

Het verdedigen ontwikkelt zich meer en meer tot een collectieve taak van de verschillende spelers. Begrip, inzicht en communicatie zijn factoren die het handelen van de verschillende individuele spelers moeten vormen tot een team. Wat bij O14 is aangegeven zet zich in O15 en O16 door. Het handelen wordt doelbewuster en ook het rendement wordt beter. Situaties worden in een eerder stadium herkend en er wordt daardoor dan ook meer aandacht besteed aan dingen samen doen met medespelers. Het interpreteren van elkaars handelen om de juiste beslissingen te kunnen nemen. Acties, veelal gelijktijdig door verschillende spelers uit te voeren, vragen veel inzicht en communicatie en zullen veel geoefend moeten worden.

Bij O14 was verdedigen vaak een individueel initiatief. Bij O15 en O16 gaat het erom als team herkennen van de momenten dat er actief verdedigd kan worden. Het inzicht in eigen taak, het handelen zonder bal en het mee kunnen lezen met medespelers op andere posities worden hoe langer hoe belangrijker om het verdedigen verder te ontwikkelen.

Alle handelingen die bij het verdedigen aan de orde zijn zullen verder ontwikkeld worden in relatie tot de teamcontext. Het gaat niet meer of er druk gezet moet worden, of er gedekt moet worden, of er geknepen moet worden, nee, het gaat er om op welk moment en met welk gevolg er wordt gehandeld.

Daarnaast is het zeer belangrijk in het coachen van verdedigende handelingen dat spelers leren te verdedigen zonder overtredingen te maken.

Het leren afstemmen van basistaken	
<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren dat verdedigende voetbalhandelingen gerelateerd zijn aan een positie in een elftal (basistaak binnen een organisatie)</li> <li>• Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een positie</li> <li>• Om te storen en doelpunten te voorkomen moeten basistaken op elkaar worden afgestemd</li> <li>• Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie, richting moment en snelheid staan</li> <li>• Naast het beter handelen komt ook het vaker handelen nadrukkelijk aan de orde</li> </ul>
<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De spelers worden zich meer bewust van de rol van de tegenpartij in het verdedigen</li> <li>• Leren dat iedereen een bijdrage levert in het verdedigen (teamfunctie)</li> <li>• Leren om de ruimtes met elkaar klein te maken (lengte / breedte - knijpen). Onderlinge afstanden klein houden</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 om zo lang mogelijk nuttig te blijven</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 (positie binnen het team =&gt; basistaak)</li> <li>• Leren dat handelingen met en zonder bal steeds meer in relatie tot positie tussen tegenstanders (en doel), richting,</li> </ul>



	<p>moment en snelheid (rol tegenstander / tegenpartij ) staan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verbeteren van de onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bijvoorbeeld de spitsen werken samen in het storen)</li><li>• Leren dat het team meer dan de optelsom van 11 individuen is</li><li>• Inzicht krijgen welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes</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		Vrijlopen van en naar de bal, of juist weg blijven.	Medespeler helpen door te roepen, te wijzen, wat hij kan doen.
Bal afschermen		Herkennen wanneer je kunt dribbelen, moet passen of de bal afschermen van een tegenstander	Vrijlopen afstemmen op posities en looprichtingen van medespelers en tegenstanders
Passen		Herkennen wanneer en hoe (snelheid en richting) je moet overspelen	
Passeren		Keuze maken om balbezit te houden en niet onnodig balverlies te lijden.	



## 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	Elkaar helpen bij het voorkomen dat de tegenstander diep kan spelen of bij het veroveren van de bal
		Herkennen wanneer wel of niet een aanval op de bal kan worden gedaan.	



## 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	Inspeelpass in diepte mogelijk maken door ballijn vrij te maken	Herkennen wanneer je de bal moet afschermen voor de tegenstander	Afstemmen van het moment van diepte spelen of eerst kiezen voor breed of terug.
Verwerken vd bal		Herkennen van de teamorganisatie en afspraken die daarover zijn gemaakt.	
Drijven		Herkennen van de taak van de eigen positie bij het komen richting het doel van de tegenstander	
Passeren		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 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
	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		
	Rugdekking		



## 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 verder uitbouwen van het leren beheersen van een bepaalde positie binnen een team zal centraal staan. Daarnaast kan er gericht getraind worden op spelherlevingen.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Goede veldbezetting en teamorganisatie
- Onderlinge afstanden
- Kwaliteit van het positie spel (met en zonder bal)
- Diepte in het spel
- technische voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen (grotere handelingssnelheid + weerstand);
- Belicht de spelherlevingen inworp, doeltrap, aftrap, vrije trap (direct en indirect), scheidsrechtersbal en corner
- Het afstemmen van een basistaak binnen het team vraagt om veel wedstrijd situaties. Betekent trainen op basis van partijvormen.

### Trainers

- Ook bij O15 en O16 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.
- 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.
- 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.
- Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van inzicht en communicatie. Wanneer er aan deze beide aspecten te weinig aandacht wordt gegeven zal dit een negatieve invloed hebben op de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler.
- Eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de drie teamfuncties (opbouwen, aanvallen en verdedigen) leren herkennen en dan binnen een teamformatie kunnen functioneren.
- Op sociaal en psychisch gebied komt er veel op deze kinderen af: nieuwe school, grotere verantwoordelijkheid, een plaats vinden binnen een vriendengroep, wel of niet meegaan in groepsgedrag (roken, uitgaan et cetera.), kritische houding ten opzichte van gezag en volwassenen, wisselende stemmingen, seksuele gevoelens e.d. Een onderdeel van de taak van de trainer is ook, om de kinderen hierin te begeleiden.



- Door de groeisprint lijkt het of O15 en O16 veel van zijn technische vaardigheden heeft verloren. Aan de bal is deze speler nog erg onrustig en zal hij altijd een oplossing zoeken in de kleine ruimte. Het verplaatsen van de bal over grote afstand, behoort nog niet altijd tot de mogelijkheden.
- De wil om te winnen is erg groot en als de trainer erin slaagt, de spelers bij te brengen, dat dit een groepsproces moet zijn, kunnen O15 en O16 junioren heel goed als team functioneren.
- Bij O15 en O16 moet bewust rekening gehouden worden met het niet langdurig een en dezelfde beweging laten uitvoeren. Hierdoor ontstaat een, in sommige gevallen zelfs zeer ernstige, disbalans in de ontwikkeling van botten, spieren en pezen ten opzichte van elkaar. Waak voor overbelasting!