



# BELEID LEEFTIJDSCATEGORIE O19

Junioren onder 19 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 19 jaar .....	4
Leeftijdskenmerken.....	4
Teamsamenstelling van O19 .....	5
O19 selectie.....	5
O19 recreatief .....	5
Uitgangspunten.....	5
Voetbaltechnische doelstelling: Het leren presteren als team binnen de competitie.....	6
Doelstelling .....	6
Doelstelling keepers.....	6
Richting .....	6
Teamtaak aanvallen .....	7
Teamtaak omschakelen .....	8
Teamtaak verdedigen .....	9
Seizoensplanning training en doelstellingen.....	12
Trainingsperiode 1: Aanvallen.....	13
Doelstellingen periode 1 .....	14
Trainingsperiode 2: Verdedigen.....	15
Doelstellingen periode 2 .....	16
Trainingsperiode 3: Aanvallen.....	17
Doelstellingen periode 3 .....	18
Trainingsperiode 4: Verdedigen.....	19
Doelstellingen periode 4 .....	20
De structuur van de trainingen .....	21
Aandachtspunten voor begeleiding .....	22
Trainingen en wedstrijden .....	22
Aandachtspunten voor de trainers .....	22



## Leeftijdscategorie onder 19 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.

Een belangrijke vraag bij O19 is geworden of aan de eisen die de sport stelt kan worden voldaan of niet. Keuzes voor verder gaan, verder intensiveren of voor de gezelligheid op een lager niveau doorspelen worden in deze fase gemaakt.

De lichamelijke groei-ontwikkeling laat meer spierontwikkeling en normalisering van verhoudingen zien. Bij het voetballen wordt gewerkt aan het ontwikkelen van de teamprestatie. Niet het individu staat meer centraal, maar het gaat om de inbreng en kwaliteit die een ieder weet te brengen om een zo goed mogelijk resultaat als team neer te scoren. Ultieme uitdaging voor de coach is dat elf spelers hetzelfde waarnemen en interpreteren en in overeenstemming met hun taak, positie in het veld, zo effectief mogelijk handelen.

### Leeftijdskenmerken

De spelers beginnen zich zo langzamerhand als volwassen spelers voor te doen. De plaats is bevochten, de kwaliteiten, tekortkomingen, karaktertrekken hebbelijk- en onhebbelijkheden zijn bekend en de positie op het veld in het team hebben een meer definitief karakter gekregen. Ook de lichamelijke ontwikkeling kent niet meer van die onstuimige kenmerken. Hierdoor kunnen spelers zich ook meer gaan richten op waar ze talent en passie voor hebben. Ze kunnen zich ook meer op verder gelegen doelen richten en overzien dingen beter.

Spelers in deze leeftijd hebben de groeispuurt achter de rug. De coördinatie en mobiliteit worden steeds beter. De looptechniek is gelijk aan die van een volwassene. De snelheid, die hij in de O13 tot O17 door de groeispuurt enigszins verloor, komt terug. Ook het balgevoel komt terug op het oude niveau. Het is voor O19 heel belangrijk, dat zij bij een groep horen. Binnen de groep is een duidelijke hiërarchie zichtbaar. Binnen een voetbalteam wordt de hiërarchie bepaald, door de belangrijkheid voor het team.

O19 junioren zijn gevoelig voor kritiek op hun functioneren en oneerlijkheid door leidinggevende personen. In conflictsituaties zijn zij minder goed aanspreekbaar, omdat zij bang zijn voor gezichtsverlies. Er is behoefte aan duidelijkheid, eerlijkheid en discipline. Binnen het voetbal hebben zij begrip voor de taken, die aan posities verbonden zijn. Als trainer kun je ingaan op zowel individuele, als teamtaken.

De specifieke leeftijdskenmerken zijn:

- Duidelijkheid in wat de mogelijkheden van de speler zijn geworden, dikwijls bepaald door erfelijkheid (lengte, kracht, techniek, overzicht, incasseringsvermogen, et cetera).
- Verbetering nog mogelijk door doelbewuste en methodisch geplande training.
- Het karakter stabiliseert zich.
- De zelfkritiek is aanwezig, niet alleen de groep is belangrijk maar ook de eigen ik.
- Willen verantwoording samen dragen.
- Willen presteren en zich doen gelden.

De spelers van het team zetten zich met ziel en zaligheid in voor het bereiken van een bepaalde doelstelling (bijvoorbeeld kampioen worden). Het wordt duidelijk dat ze ergens in willen investeren. Er wordt begrepen dat je eerst moet trainen om daar in een later stadium profijt van te krijgen. De A-junioren begrijpen waar het om gaat en vinden het stoer wanneer het positief uitpakt.



## Teamsamenstelling van O19

### O19 selectie

In de O19 selectie worden maximaal 18 spelers opgenomen. Zij spelen in de opstelling 1-4-3-3.

De O19 selectie speelt op resultaat, het team moet gaan beseffen dat er in dienst van elkaar en van CVV Berkel gespeeld moet worden. De groep staat aan het einde van het opleidingstraject in de jeugd. Tijdens de wedstrijden komen alle geleerde facetten van pas. Er moet zeer doelgericht gespeeld worden wat inhoudt dat de trainer vrij is in zijn beslissingen wie wanneer speelt. Het kan dus voorkomen dat spelers niet aan een wedstrijd deelnemen. Getracht moet worden dat gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen (wens, geen eis / recht). De speeltijden worden vastgelegd.

De selectiespelers moeten zich verder specialiseren voor een (basis)taak. Daarnaast moeten spelers een specialisme creëren voor spelherhalingen.

De discipline in selectieteams zal op een hoog niveau moeten worden gebracht. 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

### O19 recreatief

Bij de recreatieve teams streven we er naar dat ze bestaan uit minimaal 13 en maximaal 18 spelers.

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. Minimaal een keeper per team.

## Uitgangspunten

Onderdeel	Selectieteam	Recreatief team
<b>Aantal spelers</b>	14 tot 18	Minimaal 13, maximaal 18 spelers
<b>Trainingen</b>	2 keer per week	Minimaal 1 keer per week, optioneel twee keer
<b>Trainer</b>	Eerste selectieteam: minimaal TC3	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>	Langs de zijlijn	
<b>Speeltijd</b>	Streven dat er gemiddeld over het seizoen alle spelers evenveel speeltijd krijgen (wens, geen recht)	



# Voetbaltechnische doelstelling: Het leren presteren als team binnen de competitie

## Doelstelling

- Het ontwikkelen van de competitierijpheid. Het gaat om de uitvoering van teamtaken, taken per linie en posities, waarbij het rendement van de wedstrijdrijping voltooid moet worden en waarbij mentale aspecten bepalend kunnen zijn.
- Voorbereiding en overgang naar senioren. In de periode april / mei vindt er een gesprek plaats met de overkomende junioren. Onderwerpen van gesprek zijn:
  - uitleg veranderingen die te wachten staan;
  - mogelijkheden tot ontwikkeling (selectieteams);
  - rol TC Jeugd / TC Senioren.

## Doelstelling keepers

- Centraal staan de wedstrijdeigen situaties.
- verbeteren, perfectioneren en onderhouden van technische, tactische en communicatieve facetten vanuit de keepershandelingsgebieden. Binnen de groepstraining ook hier weer de afwerkvormen, positiespelen en spelhervattingen.

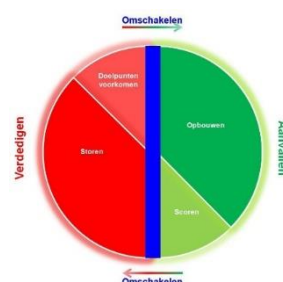
## Richting

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 hoofddoel van prestatievoetbal is wedstrijd- en resultaatgericht te voetballen. Om richting en inhoud te geven aan de invulling van de hoofddoelstelling wordt dit vertaald naar een specifieke doelstelling voor O19. 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 het voetballen wordt ook verder gewerkt aan het specialiseren in een bepaalde taak. O19 is beter bestand tegen weerstanden en moeilijkheidsfactoren in het spel. Het onrustige, in een te hoog tempo, dat zo kenmerkend is voor het voetballen bij O18 maakt plaats voor meer overleg en beheersing in woord en daad. Ook de onderlinge controle, het op elkaar letten en commentariëren wordt genuanceerder en meer gericht op het collectieve resultaat.

Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen (voetbalconditie)





## Teamtaak aanvallen

De bedoeling van het aanvallen is om doelpunten te scoren, hoe maakt niet uit. Wat wel uitmaakt is of spelers op deze leeftijd in staat zijn elkaars mogelijkheden, ondergebracht in taken binnen een bepaalde teamorganisatie, te onderkennen, te kennen en te benutten. Bij O19 wordt het spel van tijd en ruimte een hoofdthema in het leerproces. In de uitvoering van alle aanvallende handelingen wordt niet verwacht dat alles zoals bedoeld wordt gerealiseerd, echter de intentie moet wel duidelijk aan het handelen af te lezen zijn.

Het leren beheersen van de ruimte en het speltempo zijn het uitgangspunt voor het verder ontwikkelen van alle voetbalhandelingen met en zonder bal. Wanneer op het juiste moment wordt positie gekozen (vrij lopen / aanbieden) in de juiste richting of ruimte en met de juiste snelheid dan moet dat resulteren in een betere aanvalsactie (opbouwen en scoren). De taken die aan de verschillende posities binnen een bepaalde teamorganisatie zijn verbonden worden specialistischer. Het in beeld krijgen welke opties voor welke positie relevant zijn krijgt meer inhoud. Op grond van het beter in beeld krijgen van deze opties in het aanvallen wordt het handelingsarsenaal van de speler ruimer en efficiënter.

Bij O19 gaat het niet uitsluitend om in het begin van de wedstrijd handelingen uit te kunnen voeren, maar ook onder vermoeidheid in het eindstadium van de wedstrijd. En ook niet tijdens een wedstrijd, maar ook in een competitiereweek van wedstrijden met steeds wisselende tegenpartijen en onder steeds veranderende druk (stand competitie bijvoorbeeld). Het kunnen hanteren van het speltempo, ook onder wisselende omstandigheden, is ook een aspect wat verder benadrukt moet worden. Alles gebaseerd op de doelstelling dat er gespeeld moet gaan worden om te winnen. De wedstrijden en de competitie.

Het beter kunnen hanteren van de tijd-ruimtelijke factoren moment, snelheid, positie en richting moet het handelen efficiënter en doelgerichter maken. In de coaching ligt de nadruk op deze aspecten. Het elkaar coachen tijdens de wedstrijd of oefensituaties krijgt hoe langer hoe meer inhoud en betekenis.

Het leren presteren als team binnen de competitie	
<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (hogere) eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de gekozen speelwijze (strategie))</li> <li>• Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid.</li> <li>• Steeds meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment</li> <li>• Leren dat rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken binnen de gekozen speelwijze.</li> <li>• Spelers herkennen en benutten elkaars kwaliteiten</li> <li>• Leren dat de manier van opbouwen en scoren steeds nadrukkelijker wordt bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenpartij, stand in de wedstrijd / competitie</li> <li>• Leren dat het team in staat moet zijn om op basis van stand wedstrijd / competitie de speelwijze aan te passen</li> <li>• Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen</li> </ul>
<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren om de ruimte met elkaar groot te maken / houden (lengte / breedte)</li> <li>• Leren dat dieptespel voor breedtespel gaat (richting)</li> <li>• Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarde voor dieptespel</li> <li>• Leren om de bal te houden</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimale veldbezetting =&gt; spelen binnen een bepaalde teamorganisatie</li> <li>• Het kunnen hanteren en reguleren van speltempo (temporiseren)</li> </ul>
<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze</li> <li>• Leren dat rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid</li> <li>• Steeds meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht van de individuele spelers)</li> <li>• Leren dat rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken binnen een gekozen speelwijze (communicatie)</li> <li>• Spelers spreken elkaar aan de uitvoering hiervan (hogere eisen aan communicatie, inzicht en technische uitvoering)</li> </ul>

## Teamtaak omschakelen

Bij het omschakelen gaat het steeds meer en meer om de context waarbinnen het plaatsvindt. Elke teamorganisatie kent zijn eigen eisen, zeker ook in de omschakelmomenten. Dit manifesteert zich vooral in de verschillen in de gecreëerde en te bespreken ruimten. Dit heeft op zijn beurt weer consequenties voor het handelen van de spelers. Het omschakelen krijgt er dus weer een dimensie bij, gegeven de verschillende teamorganisaties. Door de grotere betekenis van het resultaat van een wedstrijd en de grotere weerstanden die een tegenpartij kan mobiliseren, is het trainen van het volhouden van Beter en Vaker handelen een onderdeel in de wekelijkse trainingsarbeid.

Het omschakelen wordt meer een bewust te hanteren wapen / middel. Het feit dat het omschakelen vooral snel moet gebeuren om weer tot aanvallen of tot verdedigen te komen moet hier worden gerelativeerd. Het omschakelen gaat meer en meer een rol spelen in het reguleren / beheersen van het speltempo (temporiseren). Het winnen van de bal of het onderscheppen van de bal gaat niet uitsluitend meer om weer zo snel mogelijk tot aanvallen te komen.

Het herkennen van de mogelijke kritieke momenten in aanvallen en verdedigen en daarop tijdig anticiperen is de volgende stap in het leerproces. Bij het aanvallen en het verdedigen zijn alle spelers betrokken. Spelers moeten op die momenten dat de bal gewonnen of verloren wordt inzicht gaan ontwikkelen. Inzicht in dit moment, het herkennen ervan, erop anticiperen vanuit de eigen positie op een juiste manier handelen en dit door alle elf spelers in samenhang met elkaar, doen ertoe bij O19.

Het vooruit lezen van de wedstrijd wordt steeds belangrijker. Het omschakelen vraagt in deze periode ook specifieke aandacht voor het voetbalconditionele aspect. Het gaat om het volhouden van en vaker en beter omschakelen.

### Het leren presteren als team binnen de competitie

<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren om zo snel mogelijk weer betrokken te zijn bij de nieuwe situatie</li> </ul>
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd (loeren / positie kiezen)</li> <li>• Tijdens het aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren (restverdediging)</li> </ul>
<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren om snel en doelgericht om te schakelen</li> <li>• Snelle betrokkenheid van een ieder</li> <li>• Leren herkennen van cruciale momenten in aanvallen en verdedigen en daarop tijdig leren anticiperen ( "lezen van het moment van balverovering of balverlies")</li> <li>• Leren dat de stand in de wedstrijd / competitie mede bepalend is in de manier van omschakelen</li> </ul>
<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren dat voetbalhandelingen taakspecifiek zijn en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze</li> <li>• Leren dat omschakelen meer een teamaangelegenheid is (communicatie)</li> </ul> <p><i>Moment van balverovering</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd (loeren/positie kiezen) en herkent de cruciale momenten (communicatie)</li> <li>• Voor de overige voetbalhandelingen (zie aanvallen)</li> </ul> <p><i>Moment van balverlies</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens het aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren (restverdediging) en herkent de cruciale momenten (communicatie)</li> <li>• Leren om de bal te veroveren</li> <li>• Leren om snel tussen de bal en het eigen doel te komen (positie kiezen)</li> <li>• Voor de overige voetbalhandelingen (zie verdedigen)</li> </ul>

## Teamtaak verdedigen

Het ontwikkelen van de verdedigende teamfunctie biedt de mogelijkheid om de contouren van een hecht team neer te zetten. Het verdedigen is een zaak voor alle spelers. Het ontwikkelen van de verdedigende teamfunctie is dan ook de basis van het teambuildingsproces van O19 en het vervolg in het seniorenvoetbal. Binnen het verdedigen worden de verschillen die er zijn wanneer er in een andere gewijzigde teamorganisatie wordt gespeeld aan de orde gesteld en geoefend.

Het doelmatige verdedigen van alle spelers krijgt meer en meer vorm door kennis van en het inzicht in het spelen in een bepaalde teamorganisatie. Naast de algemene principes van verdedigen komen er ook verdedigende handelingen om de hoek kijken die horen bij het verdedigen bij een andere teamorganisatie. Elke teamorganisatie kent zijn eigen structuur, kenmerken, voor en nadelen. De spelers hebben binnen een bepaalde teamorganisatie een basistaak.



De bedoeling bij het verdedigen blijft in alle gevallen het voorkomen van doelpunten van de tegenpartij. Alleen hoe dat vorm krijgt en welke eisen dat stelt aan de spelers is uiteraard afhankelijk van de kwaliteiten van de tegenpartij maar zeer zeker ook van hoe de spelers ten opzichte van elkaar opereren.

Het betere kunnen verdedigen ontwikkelt zich vooral door het beter en eerder leren herkennen van situaties waarbij verdedigend handelen wordt gevraagd. Het zogenaamde vooruit lezen van voetbalsituaties. Het verdedigen wordt verder ontwikkeld binnen en tegen verschillende teamorganisaties, onder wisselende druk en /of belangen. Het gaat dan onder meer om de teamgebonden taken als doorjagen, opsluiten, knijpen, terugzakken, vastzetten, et cetera.

Het leren presteren als team binnen de competitie	
<b>Doelstelling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (hogere) eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak in het elftal en de gekozen speelwijze (strategie)</li> <li>• Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid.</li> <li>• Spelers herkennen en benutten elkaars kwaliteiten</li> <li>• Steeds meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment</li> <li>• Rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken binnen de gekozen speelwijze.</li> <li>• Manier van storen en doelpunten voorkomen wordt steeds nadrukkelijker bepaald door het speelveldgedeelte en speelwijze / rol tegenpartij, stand in de wedstrijd / competitie</li> <li>• Leren dat het team in staat moet zijn om op basis van stand wedstrijd / competitie de speelwijze aan te passen</li> <li>• Naast het beter en vaker handelen, ook aandacht voor het volhouden van vaker en beter handelen (voetbalconditie)</li> </ul>
<b>Algemene uitgangspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen (teamfunctie)</li> <li>• Leren om de ruimte met elkaar klein te maken /Houden (lengte / breedte), onderlinge afstanden</li> <li>• Druk op balbezittende speler krijgen / houden</li> <li>• Kort dekken in de buurt van de bal</li> </ul>
<b>Dominante voetbalhandelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rug- ruimtedekking verder van de bal vandaan</li> <li>• Nuttig blijven</li> <li>• Handelen binnen de spelregels</li> <li>• Leren dat de voetbalhandelingen taakspecifiek zijn en dat spelers zich specialiseren voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze</li> <li>• Steeds meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht van de individuele spelers)</li> <li>• Rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken binnen een gekozen speelwijze (communicatie)</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelers spreken elkaar aan de uitvoering hiervan (hogere eisen aan het spelinzicht op teamniveau = communicatie)</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	Vanuit de basistaak (positie) een bijdrage leveren aan het voorkomen dat de tegenstander diep kan spelen of gevaarlijk te worden	Met elkaar de ruimte kleiner maken voor de tegenstander door te kantelen en te knijpen
Onderscheppen	Verdedigende houding in duel om de bal als de tegenstander de bal heeft.	Tempo en moment van naderen tegenstander met de bal	Elkaar helpen bij het voorkomen dat de tegenstander diep kan spelen of bij het veroveren van de bal. Welke ballijn is het meest belangrijk om eruit te halen?
Bloktackle	Aanval of schijnaanval op de bal doen	Herkennen wanneer wel of niet een aanval op de bal kan worden gedaan.	Wie geeft er op welk <b>moment</b> druk op de balbezittende tegenstander
	Kantelen en knijpen ten opzichte van de bal om de speelruimte van de tegenstander klein te maken		





## 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 of drijven	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.	
		Herkennen wanneer en hoe de bal gespeeld moet worden wanneer diepte (nog) niet mogelijk is.	



## 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	Vanuit de basistaak (positie) een bijdrage leveren aan het voorkomen dat de tegenstander diep kan spelen of gevaarlijk te worden	Met elkaar de ruimte kleiner maken voor de tegenstander door te kantelen en te knijpen
Onderscheppen	Verdedigende houding in duel om de bal als de tegenstander de bal heeft	Tempo en moment van naderen tegenstander met de bal	Elkaar helpen bij het voorkomen dat de tegenstander diep kan spelen of bij het veroveren van de bal. Welke ballijn is het meest belangrijk om eruit te halen?
Bloktackle	Aanval of schijnaanval op de bal doen	Herkennen wanneer wel of niet een aanval op de bal kan worden gedaan.	Wie geeft er op welk <b>moment</b> druk op de balbezittende tegenstander
	Kantelen en knijpen ten opzichte van de bal om de speelruimte van de tegenstander klein te maken		
	Mandekking in de directe omgeving van de bal		
	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

Bij O19 ligt de nadruk op:

- ***Leren winnen van de wedstrijd***
- ***Leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt***
- ***Leren om in dienst van teamprestatie te spelen.***

Daarnaast is er extra aandacht voor:

- Bij O19 is het van belang om aandacht te besteden aan de belangrijkheid van de warming-up. Ook moet er aandacht zijn voor coördinatie- en lenigheidsoefeningen.
- Wanneer, zoals de doelstelling van deze leeftijdscategorie aangeeft, zo hoog mogelijk eindigen in de competitie wordt nagestreefd, hoort daar zeker aandacht voor de speelwijze, kwaliteiten en tekortkomingen van de tegenpartij bij.
- In deze fase van het voetballeerproces wordt de speelwijze en teamorganisatie van het eigen team afgestemd op die van de tegenpartij. Het kan voorkomen dat op basis van de kwaliteiten of tekortkomingen van de tegenpartij de eigen teamorganisatie wordt aangepast.
- Over het algemeen kan worden gesteld dat het waarom van een bepaalde teamorganisatie bij O19 aan de orde moet komen. Niet door het klakkeloos aan de spelers op te dragen maar door ze te laten meedenken in wat het nut is en op welke wijze ze hun rol dienen te spelen.
- Gerichter trainen op spelhervattingen.

Sleutelwoorden bij O19 zijn:

- Teamorganisatie.
- Specialisatie van spelers.
- Concentratie op de taak.
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd.
- Verhogen van het rendement van het positiespel.
- Leren de individuele kwaliteiten van de speler van het team optimaal te benutten.
- Taaktraining.
- Benutten van specifieke kwaliteiten van teamspelers.
- Individu wordt ondergeschikt aan teambelang.
- Teamverantwoordelijkheid.

Het presteren als team vraagt om veel wedstrijdssituaties. Betekent trainen op basis van partijvormen (visie van de KNVB).

### Aandachtspunten voor de trainers

- Bij O19 staat het wedstrijdresultaat op de eerste plaats.
- 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 precies 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 is aan de coach om het elkaar coachen verder te ontwikkelen door betekenis aan termen toe te kennen, dit te bespreken met de spelers en in de voetbalsituaties te ontwikkelen, toe te passen en te controleren.
- De fysieke belastbaarheid is groter en naast het beter en vaker handelen kan in deze leeftijdscategorie ook aandacht besteed worden aan het volhouden van beter en vaker handelen. Met andere woorden voor O19 is het systematisch voetbalconditioneel trainen onderdeel van het periodiseren.
- Ruimte voor individuele trainingen, zoals speciale technische vaardigheden: verre inworp, corner, vrije trap, penalty, aanvallend koppen, et cetera.
- Conditionele verbetering van kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en controle hierop.