



Opleidingsuitgangspunten voor trainingen en wedstrijden

## **INHOUDSOPGAVE**

**Voorpagina**

**Inhoudsopgave**

**Inleiding**

O17-O16 junioren

Opzet selectietrainingen O17-O16 junioren

Opleidingseisen per leeftijdscategorie

**Bijlage:**

Bijlage 1: Voetbaltechnische uitgangspunten

Bijlage 2: Leeftijdspecifieke kenmerken

Bijlage 3: Speelwijze

## **INLEIDING**

De belangrijkste reden om over te gaan tot het gebruik van een leidraad, waarin de opleidingsuitgangspunten van DSC aangaande de O17-O16 leeftijdscategorie staan beschreven, is dat we hiermee onze verantwoordelijke trainers m.b.t. het aanreiken van voetbalactiviteiten aan voetballers, een duidelijke structuur aangeven. Dit met als doel te waarborgen dat een O17-O16 voetballer bij DSC, gedurende het seizoen, steeds de voor deze leeftijdscategorie belangrijkste elementen van het voetbalspel in zijn voetbalopleiding krijgt aangeboden. Individuele ontwikkeling, plezier en prestatie zijn de drie centrale thema's in de opleiding van DSC.

Natuurlijk kan je op verschillende manieren kijken naar het aanbieden van structuur binnen opleiden en dat is ook

goed. Als DSC kiezen we voor een eenvoudige maar duidelijke opzet die is weergegeven in document. Daar waar u leest voetballer wordt vanzelfsprekend ook voetballer bedoeld. Naast aan allerlei beschreven voetbaltechnische/tactische zaken hechten we er aan duidelijk te maken dat plezier beleven aan het uitoefenen van de hobby die voetbal heet voor ieder lid van DSC centraal zou moeten staan.

### **O17-O16 junioren (JONGENS / MEISJES)**

Als DSC vinden we het van groot belang onze jeugdspelers op een voor hen zeer herkenbare manier te laten spelen. Alle O17-O16 teams van DSC spelen juist om deze reden in principe vanuit een teamorganisatie 1:4:3:3 met een verdedigende centrale middenvelder. In de O17-O16 junioren wordt er in verdedigend opzicht de samenwerking tussen de 4 verdedigers veranderd (zone verdediging) in aanvallend opzicht wordt er meer bewegingsvrijheid geëist van middenvelders / aanvallers.

#### Waarom spelen vanuit 1:4:3:3

De teamorganisatie 1:4:3:3 wordt landelijk gezien als de meest *herkenbare manier* van spelen voor O17-O16 junioren. Zoals hierboven aangegeven vinden we dat in het kader van het opleiden van onze jeugdspelers (selectie/niet-selectie) binnen DSC van groot belang. Spelen vanuit 1:4:3:3 garandeert daarnaast een uitstekende veldbezetting voor O17-O16 junioren. Hiermee bedoelen we dat de 11 veldspelers op een evenwichtige manier over het speelveld zijn verdeeld. Dit geeft binnen de teamfunctie aanvallen steeds de mogelijkheid driehoekjes te blijven creëren waardoor het spelen op balbezit, met als uiteindelijke doel te komen tot het creëren van scoringsmogelijkheden, eenvoudiger zal zijn.

Essentieel in het spelen vanuit de teamorganisatie 1:4:3:3 is de rol van de 2 buitenspelers. Aanvalspogingen dienen er op gericht te zijn de vleugelaanvallers in balbezit te brengen om ze vervolgens in samenwerking met middenveldspelers de mogelijkheden te bieden de achterlijn te halen. Vanaf de achterlijn komen dan de voorzetten met als doel medespelers in scoringspositie te brengen.

Een van de belangrijkste doelen van de voetbalopleiding van DSC is onze voetballers, binnen de teamorganisatie 1:4:3:3 en de teamfuncties aanvallen/verdedigen/omschakelen, te leren welke taken er horen bij het spelen op de verschillende posities. Daarnaast dienen de spelers iedere training de mogelijkheid geboden te krijgen te oefenen op situaties zoals ze zich voordoen tijdens wedstrijden. Het betreft dan wederom de teamfuncties aanvallen/verdedigen/omschakelen.

Daarnaast blijft het verbeteren en onderhouden van conditionele vaardigheden (algemeen/specifiek) en loopcoördinatie training ook voor deze leeftijdsgroep (O19-O17) van groot belang (uitwerking van de speelwijze zie verder)

### **INDIVIDUEEL OPLEIDINGSTRAJECT VANUIT HET POP ( Persoonlijk Opleidings Plan )**

Het opleiden van jeugdige voetballers is een kwestie van een lange adem hebben. Bij het opleiden van talentvolle jeugdvoetballers staat het belang van de optimale ontwikkeling van het individu altijd voorop. Elke wedstrijd, training en overige voetbalactiviteiten hebben tot doel de mogelijkheden die het voetbaltalent heeft zo optimaal mogelijk tot ontwikkeling te laten komen. Voor elke speler is er dus een beginsituatie en een opleidingsdoelstelling. Wel vinden we het als DSC van belang aan te geven dat de speler zelf verantwoordelijk is voor de stappen die hij binnen zijn voetbalopleiding zet.

Door coaching en begeleiding tijdens voetbalactiviteiten heeft de trainer/coach de mogelijkheid om de individuele

spelers optimaal te beïnvloeden. Het beoordelen van talentvolle jeugdvoetballers zal dus gezien moeten worden vanuit een individueel opleidingstraject.

### **Evaluatie**

De voortgang zal twee keer per jaar met de betreffende speler worden besproken. Gezien in het licht van het bovenstaande waarin wordt aangegeven dat de speler zelf verantwoordelijk is voor zijn ontwikkeling geeft de speler vooral zelf aan op welk manier het gesprek verloopt en welke onderwerpen er worden besproken.

### **Beoordelingscriteria vanuit de technische staf**

De beoordelingscriteria zijn mentaliteit/persoonlijkheid, techniek, tactiek en fysiek/conditioneel. Door speler en selectietrainer zal in augustus een beginsituatie worden vastgesteld. Daarin komen zowel sterke punten van een speler, maar natuurlijk ook de belangrijkste verbeterpunten aan de orde. Op basis van deze gezamenlijk vastgestelde beginsituatie zullen de trainers met de speler per beoordelingscriterium een opleidingsdoelstelling bepalen. Waar gaan we de komende periode aan werken?

In de maand december zal er een evaluatiegesprek plaatsvinden, een 10-min.gesprek. Tijdens dit gesprek geeft de speler aan op welke manier hij tegen zijn eigen ontwikkeling aankijkt. De selectietrainers geeft aan hoe hij de ontwikkeling van de speler beoordeeld. Uiteindelijk zal er indien gewenst per opleidingscriterium een nieuwe opleidingsdoelstelling worden bepaald.

Uiteindelijk zal in de laatste week van april door de selectietrainers een eindbeoordeling worden opgesteld die daar waar gewenst (wanneer spelers niet meer in aanmerking komen voor een selectieteam) door de selectietrainer/HJO aan de speler en zijn ouders zal worden overgebracht.

### **OPZET SELECTIETRANINGEN O17-O16 junioren**

Trainingen zijn gerichte voetbaltrainingen!

Een training bij DSC bestaat uit 3 delen (oriëntatiefase, oefenleerfase en toepassingsfase). Doel van het oriëntatiefase is spelers mentaal, fysiek en technisch/tactisch voor te bereiden op de oefenleer-toepassingsfase deel van de training. In het specifiek deel worden spelers in gelegenheid gesteld voetbalvaardigheden te oefenen in wedstrijdspecifieke situaties. Van elke selectietrainer O20, O19, O17, O15, O13 wordt verwacht dat hij doormiddel van de voetbalplanner/periodisering gaat werken. Bij de O17-O16 worden de specifieke trainingen ingevuld door voetbalconditie / looptraining. De verantwoordelijke trainer dient zijn teamtrainingen uit te werken en aan de aanwezige trainingsmap toe te voegen.

#### **Frequentie (doel):**

- Alle O17-O16 junioren 2x per week training
- O17 1, O16 1 1x in de week voetbalconditietraining (30 minuten)
- O17 1/O17 2/O17 3, O16 1, O16 2 1x in de week loopcoördinatie training (30 minuten)
- Alle O17-O16 keepers 1x in de week keeperstraining
- O17 1, O16 1 1x in de 2 weken keeperstraining met de groep
- Eventueel voor O17 1, O16 1 3<sup>e</sup> training

Warming - up / Algemeen deel = max.45 min.

Doel:

Algemeen deel gebruiken om spelers zowel mentaal, fysiek (lichamelijk) als technisch/tactisch voor te bereiden op het

specifieke deel van de training. Trainingsvormen zijn gericht op het trainen van:

### **Verschillende positie spelen**

Waarbij we bij voorkeur werken vanuit een overtal situatie (+1-2-3-4 spelers) zoals 5 tegen 5 + 4/3 tegen 3+1/5:2. Accenten kunnen liggen op technische (aannemen = meenemen, aannemen met binnenkant voet, de juiste balsnelheid, bal verplicht over de grond aanspelen op het buitenste been enz.) maar ook tactische vaardigheden. (spelen op balbezit door steeds de meest eenvoudigste oplossing te kiezen, op het juiste moment openen, het aan de orde stellen van verschillende coachaspecten als tijd en kaats en wanneer de bal aannemen/wanneer de bal direct spelen en waarom)

### **Geïsoleerde Pass en trapvormen**

Waarbij we streven naar het aanbieden van niet steeds weer andere vormen. Herkenbaarheid binnen alle trainingsvormen vinden we van groot belang. Voetbalspelers/mensen leren immers vooral door te herhalen.

Pass en trapvormen kunnen ook in combinatie met afwerken op doel worden aangeboden. Puur gericht op de uitvoering en dus op het trainen van de verschillende traptechnieken kan hierbij gekozen worden voor de zogenaamde sjabloonvormen. (pass van A naar B die voorzet op bijkomende C en D) Het lijkt zinvol aan dergelijke vormen echter zeker niet teveel tijd te besteden! Dit omdat wedstrijd-echte weerstand ontbreekt.

### **Coördinatie vaardigheden**

Waarbij het accent ligt op het verbeteren van de coördinatie bij de individuele voetballer blijft bij deze leeftijdsgroepen van groot belang. Het betreft hier vormen van o.a. Wiel Coerver/Cock van Dijk, methodisch op de juiste wijze aangeboden (in vrije ruimte-tweetallen-meertallen-en positie en partijspele) uitgesplitst in basisbewegingen, schijnbewegingen en passeerbewegingen. Het duel 1:1 kan hierin zowel aanvallend als verdedigend aan de orde komen.

Daarnaast is het goed je als trainer/coach te realiseren dat het passen en trappen onder weerstand bijzonder veel aandacht kan krijgen in de uit te voeren positie en partijspele. Voetbalspelers leren op deze wijze hun techniek te gebruiken in wedstrijdgerelateerde situaties. We noemen dit specifiek trainen!

Specifieke deel = min. 45 min. (min. 50% v.d. training)

Doel:

Specifieke deel gebruiken om voetbalspelers specifiek en vanuit een positie te laten oefenen in voor hen wedstrijdgerelateerde voetbalsituaties

### **Uitgangspunten zijn:**

Hoe zou je het voetbalprobleem beschrijven?

Waar op het veld en wanneer komen we het probleem tegen?

Welke spelers zijn bij het probleem betrokken?

Waarom komen we het probleem tegen?

Wat zijn oplossingen/alternatieven?

### **Belangrijk:**

Denk vooraf goed na over oplossingen m.b.t. het voetbalprobleem (bespreek deze ook samen en gebruik de HJO daar ook bij als je er even niet uitkomt) en reik de oplossingen stapsgewijs tijdens de training aan. Laat spelers hier uitgebreid in meedenken. Stel dus steeds vragen en probeer in je coaching zo weinig mogelijk voor te zeggen. Laat spelers zaken zelf ontdekken om zichzelf op die manier te kunnen ontwikkelen. De trainingssituatie dient gelijk te zijn aan de wedstrijdssituatie. Zet deze situatie dus ook op je training neer. De herkenbaarheid van de situatie levert voor de voetballer richting de wedstrijden grote voordelen op. Zo kan hij op de trainingen specifiek oefenen op datgene wat in wedstrijden op die positie van hem wordt verwacht.

Trainingsvormen worden altijd neergezet in een situatie aanval tegen verdediging. Hierbij wordt de verdeling van het aantal spelers per team bepaald door de te trainen wedstrijdssituatie en de mate waarin de spelers bedreven zijn in de uitvoering van de betreffende vorm.

### **Foto situatie**

Onderdeel van het specifieke deel kan ook zijn het oefenen op een fotosituatie! Hierbij wordt er vanuit stilstand gewerkt aan een specifieke wedstrijdssituatie uitmondend in een situatie waarin er dient te worden afgewerkt op doel.

Het kan hier situaties betreffen die te maken hebben met de teamfunctie "Aanvallen" maar je kunt er ook voor kiezen een soortgelijke situatie vanuit de teamfunctie "Verdedigen" te oefenen.

### **Standardsituaties**

Op het hoogste niveau zullen dergelijke situaties (corners verdedigend en aanvullend, vrije trappen verdedigend en aanvullend, inworpen verdedigend en aanvullend) steeds meer bepalend worden voor het wel of niet winnen van wedstrijden. We gaan uit van 2 vrije schop en 2 hoekschopvarianten per team. Spelers hebben samen met de trainers de mogelijkheid hierin hun eigen keuzes te maken. Trainers wordt aangegeven bij voorkeur het initiatief m.b.t. het uitwerken van de variaties bij de spelers laten. Standardsituaties dienen bij herhaling te worden geoefend. Het ligt voor de hand het specifieke deel van de training hiervoor te gebruiken. In de situatie aanval tegen verdediging zitten veel situaties zoals hierboven bedoeld opgesloten. Het is dan mogelijk op meerdere zaken tegelijk te trainen zonder van organisatie te moeten

### **Mensen, dus ook voetballers leren door te herhalen**

Op het moment dat je een dergelijke uitspraak doet hoort hier ook actie bij die daarop is gericht.

In de praktijk betekent dit dat met name het specifieke deel van iedere training gericht moet zijn op het werken aan wedstrijdgerichte voetbalproblemen. De bijpassende trainingsvormen dienen ook zoveel als mogelijk in een vaststaande organisatie, dus vanuit de speelwijze, te worden aangeboden.

Op deze wijze zijn spelers en trainers iedere training aan het werk met het verbeteren van de 3 bestaande teamfuncties, te weten aanvallen, verdedigen en omschakelen.

Het algemene deel van een training kan worden gebruikt als oriëntatiefase gericht op het specifieke deel van de training. Voor de ontwikkeling van spelers op bepaalde posities vinden we het als DSC van essentieel belang dat zij met name tijdens trainingen specifiek gedrag en vaardigheden kunnen oefenen.

De hierna volgende trainingsopzet geeft de garantie dat er iedere training weer door spelers op algemene en onderhoudende technische aspecten van het spel maar juist ook op technisch/tactische wedstrijdspecifieke vaardigheden kan worden geoefend.

Als DSC willen we kijken naar trainingen als situaties waar spelers, door hun trainers, de gelegenheid krijgen geboden te oefenen op algemene maar in het bijzonder op wedstrijdspecifieke vaardigheden. Een en ander dient hen ook zo veel als mogelijk (iedere trainingssessie) in wedstrijdspecifieke situaties te worden aangeboden.

### **Wedstrijd:**

Tijdens de wedstrijden zal elke speler zijn taken / opdrachten die horen bij zijn positie volgens afspraak uit moeten voeren. Daarnaast zal ook de specifieke wedstrijd tactiek uitgevoerd moeten worden. Benadering ligt dicht tegen het 1<sup>ste</sup> elftal aan. De wedstrijdbespreking dient dus heel gericht voorbereid te worden.

Dat wil zeggen dat het resultaat bovenaan staat en dat alles in het teken moet staan van de gemaakte afspraken. Als blijkt dat na coaching een speler nog steeds in de fout gaat is wisselen de enige mogelijkheid. Een nabespreking is dan essentieel in de opleiding van de speler.

## **OPLEIDINGSEISEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE**

**O20/O19 junioren:** "Presteren als team" / Ontwikkelen van competitierijpheid"

**O17/O16 junioren:** "Spelen als een team" / Ontwikkelen van wedstrijdrijpheid"

### **Algemeen**

Het accent zal voornamelijk liggen op het ontwikkelen van tactische, fysieke en mentale kwaliteiten. Speler moet op de hoogte zijn van de taken per positie / linie / elftal binnen het 1:4:3:3 / 1:3:4:3 systeem. Als het gaat om zijn positie(s) zal hij deze taken ook moeten kunnen uitvoeren. Hier zal de speler tijdens elke (oefen)wedstrijd en training op gewezen moeten worden.

### **Techniek / Coördinatie:**

- Passen en trappen; kort en lang, met en zonder effect, links en rechts.
- Snelle balverplaatsingen met binnenkant / buitenkant voet.
- Goed verwerken, meenemen van aangespeelde bal.
- Kaatsen van ingespeelde bal.
- Dribbelen, drijven en het goed over de bal kijken.
- Afwerken en het schieten op doel.
- Geven van voorzet vanaf achterlijn.

- Koppen: aanvallend en verdedigend.
- Uitspelen en verdedigen van directe tegenstander bij duel 1:1:
- Passeeracties / schijnacties / schijnbewegingen.
- Afpakken van de bal
- Sliding

#### **Tactiek:** (specifieke opleidingsdoelen)

- Taken behorende bij spelsysteem en formatie 1:4:3:3 en 1:3:4:3.
- Uitvoeren van basistaken: vrij lopen, doorbewegen, vooracties, duelleren, etc.
- Uitvoeren van specifieke taken, per linie in het systeem 1:4:3:3, 1:3:4:3
- Opbouw van achteruit: spelverplaatsingen in opbouw.
- Spelen op helft van tegenstander bij balbezit en creëren van man-meer-situatie op middenveld.
- Aanvalsopzet over zijkanten van het speelveld: 1:1, 2:1 en overlappen.
- Verplaatsen van de bal van kleine naar grote ruimte.
- Oog hebben voor diepte; aansluiten.
- Combinatiespel met accent op inspelen van derde man.
- Omschakeling aanvallen – verdedigen of verdedigen naar aanvallen.

#### **Waar?**

- Op helft tegenpartij
- Op middengedeelteveld
- Op eigen helft

#### **Hoe / taken?**

- Storen / jagen / pressing
- Terugzakken in zone; inzakken
- Het laten inspelen
- Lange ballen eruit halen
- Rugdekking / knijpen
- Inspeellijn afdekken
- Aansluiten naar voren
- Bal afpakken / veroveren
- Communicatie / coaching / wie geeft wat aan?

#### **Vertalen naar positie spelen**

##### Accenten aanvallen:

- Balsnelheid
- Bal op het juiste been aanspelen
- Bal in de vrije ruimte meenemen
- Bal over de grond als dat mogelijk is
- Bij verplaatsing opnieuw positie kiezen
- Vooruit denken en handelen
- Onderling coachen

##### Accenten verdedigen:

- Eén speler op balbezitter, andere speler(s) diep / breed afschermen
- Coachen van spelers met het overzicht.

#### **Partijspelen:** Taken / opdrachten aan de hand van evaluatie wedstrijd

##### Accenten aanvallen:

- Vooractie maken
- Snelle omschakeling
- Positie kiezen
- Actie na de actie
- Coaching

Accenten verdedigen:

- Snelle omschakeling, tegenstander opzoeken
- Duel op de bal, vooruit verdedigen
- Coaching: wie verzaakt moet dat te horen krijgen!
- Straffen en belonen; winnen is belangrijk!

**Fysiek:**

- Opbouw van basis naar wedstrijdconditie.
- Naar hoger niveau brengen (an)aerobe uithoudingsvermogen.
- Naar hoger niveau brengen van snelheid: start, reactie en kort sprintvermogen.
- Verbeteren kracht: basiskracht, duelkracht, sprongkracht, trap.
- Verbeteren coördinatie
- Aanleren van een wedstrijd warming-up / cooling-down.
- Vakantieperiode: huiswerkprogramma via trainer
- 6 weken cyclus via de methode van Raymond Verheijen wordt aangehouden
- Krachttraining: individueel programma via de inspanningsfysiologen
- Looptraining: via loop- en coördinatie-trainer
- Testen: Interval Shuttle Run Test bij O19 1, O17 1

**Mentaal**

Individueel:

Een speler zal vooral beoordeeld worden op de onderdelen zoals in het beoordelingsformulier beschreven. Door zijn gedrag zowel in als buiten het veld zal hij moeten laten blijken dat hij er alles voor over heeft om het maximale uit zijn capaciteiten als voetballer te halen.(= de wil om te slagen)

Collectief:

Ongeacht de stand of de omstandigheden zal het elftal altijd als collectief moeten blijven opereren. Vooral de tactische afspraken zullen nooit verwaarloosd mogen worden. Het is een belangrijke taak van de trainer- coach om dit te bewaken (= discipline)

***Vooraf tijdens de trainingen zullen regelmatig situaties gecreëerd moeten worden, waarbij een beroep gedaan wordt op de mentale weerbaarheid. Hoe trainen/ kweken we persoonlijkheden.***

Zowel individueel als per groep. Er kan dan gedacht worden aan o.a.:

- Niet fluiten bij een overtreding of fluiten als er geen overtreding gemaakt is.
- Partijspelen met ongelijke aantallen.
- Scoren binnen twee minuten en anders.....
- Bij verkeerde reacties zal uiteraard corrigerend opgetreden moeten worden.

Een speler moet leren:

- Omgaan met teleurstellingen
- Gedragsregels bij trainingen / wedstrijden te respecteren
- Discipline: uitvoeren en omgaan met huisregels
- Uitvoeren van corveetaken
- Omgaan met coaching van trainer
- Omgaan met coaching van medespelers
- Correct uitvoeren van taken en opdrachten
- Wil om te slagen, winnen en altijd de beste willen zijn
- Doel en taakgericht spelen en trainen
- Teambuilding: samenwerking
- Het geven van aanwijzingen en opdrachten medespeler (=coaching)
- Het gebruiken van vaste coachtermen
- Uitstraling: zelfbewustheid en professionele houding

**N.B.** DSC hanteert in de richting van haar leden ook opvoedingsdoelen. Sociaal maatschappelijke Waarden en Normen staan centraal. Specifiek: acceptatie, omgaan met elkaar, positieve instelling, correcte uitstraling, flair, lef, teamgeest, persoonlijkheid, presentatie, mentale weerbaarheid, teleurstellingen, etc. De speler krijgt te maken met gedragsregels



ten aanzien van training, wedstrijd, vervoer, studiebegeleiding, medische staf. De trainingsdagen van de spelers zijn uitermate geschikt om de selectiegroepen kennis te laten nemen van deze regels.

#### **DSC o21 / 16 spelers in opleiding ( eventueel in competitie laten spelen )**

- Voor dit team komen in principe spelers vanaf de 2<sup>e</sup> jaars O17 leeftijd (16 jaar en ouder) in aanmerking. Doel van het in het leven roepen van dit team is om een selectie van de meer talentvolle spelers die op termijn mogelijk in aanmerking komen voor het eerste elftal / 2<sup>e</sup> elftal van onze vereniging al vaker situaties aan te bieden waarin zij meer weerstand ervaren.
- Er wordt gespeeld vanuit wisselende teamorganisaties. Dit om spelers ook op te voeden binnen bijvoorbeeld de teamorganisatie 1:4:4:2.
- De trainings-/wedstrijdbegeleiding van dit team ligt in handen van de HJO/ Technische zaken senioren. DSC onder 21 speelt minimaal 6 wedstrijden per seizoen. Als voorbereiding op een wedstrijd traint het team minimaal 1x in de wedstrijdsamenstelling. Trainers van de betreffende teams zijn verplicht de spelers die deel uit maken van deze selectiegroep vrij te geven om aan de trainingen/wedstrijden te kunnen deelnemen.

#### **Bijlage I: VOETBALTECHNISCHE UITGANGSPUNTEN**

Niet alleen het aanbieden van trainingsvormen zorgt er voor dat spelers zich ontwikkelen. De wijze waarop de trainers, mede door bijpassende coachopmerkingen, inhoud geven aan de vormen maakt dat spelers zich op de verschillende onderdelen verder kunnen ontwikkelen.

#### **Passen/Trappen (bij voorkeur verwerken in positie en partijspelen)**

- linker en rechterbeen
- links en rechts
- binnenkant en buitenkant voet
- schietbeen aanspannen
- bal op het midden raken (niet met de enkel)
- standbeen naast de bal (bij korte afstanden)
- doorzwaaien met schietbeen
- andere arm gebruiken voor balans( linkerarm voor rechtsbenigen en v.v.)
- schietbeen doorzwaaien in gewenste richting
- schietbeen aanspannen
- met binnenkant bal spelen: “ teen omhoog en enkel op slot”
- schieten met wreef (“veters”) voor de langere afstanden
- lichaam voorover (bal laag)
- lichaam achterover (bal hoog)
- juiste snelheid inspelen
- strakke inspeelpass
- over de bal heen kijken

#### **Aannemen = meenemen van de bal (bij voorkeur verwerken in positie en partijspelen)**

- eerst kijken, voordat je de bal aanneemt
- links en rechts
- binnenkant en buitenkant
- voet optillen, zodat bal niet op de enkel komt
- op de tenen, voor de lichtvoetigheid en ter anticipatie
- door de knieën, voor de lichtvoetigheid en ter anticipatie
- bal afschermen met lichaam (“breed maken”)
- voet is “kussentje” en geeft iets met de bal mee
- bal moet “speelklaar” liggen: zodat de bal gelijk doorgespeeld kan worden (liefst met andere voet)
- eerste aanname is “passje” naar ander been

#### **Dribbelen/Drijven (bij voorkeur verwerken in positie en partijspelen)**

- links en rechts
- binnenkant en buitenkant (“kleine teen”)
- bal kort aan de voet
- elke stap raken (dribbelen)
- bal iets verder van je af spelen (drijven)

- dribbelen in kleine ruimte met weinig tegenstanders
- drijven bij veel ruimte en weinig tegenstanders
- bal afschermen met lichaam
- over de bal heen kijken
- snelheid hoog houden

### **Kappen/Draaien**

- links en rechts
- binnenkant en buitenkant
- “bal aan de overkant raken”
- met de zool
- draaien met bal onder het lichaam door
- draaien met bal langs het lichaam
- door de knieën zakken (laag zitten)
- bal afschermen met lichaam
- bal kort aan de voet houden
- na kapbeweging moet bal “speelklaar” liggen
- versnellen na de kap-/draaibeweging
- kappen voor het standbeen
- kappen achter het standbeen
- kappen na een “dreiging” tot schieten

### **Individuele Actie**

- linksom en rechtsom
- bal kort aan de voet
- niet te ver van de tegenstander actie inzetten, het juiste moment kiezen
- schijnbeweging (beweging lichaam met en/of benen)
- over de bal heen kijken
- DURVEN passeren
- versnellen na de actie
- passeren op zwakste been tegenstander
- sleepbeweging
- schaar, dubbele schaar
- overstap, dubbele overstap
- de “V”
- “de binnen-buiten”

## **Bijlage 2: DE LEEFTIJDSTYPISCHE KENMERKEN BIJ JEUGDSPELERS**

### **Profiel van een O17/O16 trainer (14-16 jaar):**

Een goede O17/O16 trainer is op de eerste plaats eerlijk, consequent en moet een duidelijk overwicht hebben op de groep. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het concept. Juist bij O17-O16 spelers kan het tactische vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen die bij deze leeftijdsgroep passen. Hij moet zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetbal aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club. Hij is in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep. Hij moet minimaal in het bezit zijn van TCII.

### **Psychische kenmerken O17/O16 junioren**

- meer realiteitszin.
- kenmerken van de puberteit komen meer naar voren.
- minder emotioneel.
- beperkte toenemende zelfkennis.
- streven naar verbetering van prestaties, daardoor soms te fanatiek.
- in het tweede jaar meer denken in teambelang.
- afzetten tegen gezag.

### **Fysieke kenmerken**

- lengtegroei zet zich door, minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg.
- toenemende breedtegroei en spiervolume.
- kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk.

### **Algemene kenmerken**

De O17-O16 junior is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Veelal wagen spelers zich wel aan acties die voor het team weinig rendement hebben. De te laat ingezette sliding en het spelen met de buitenkant van de voet zijn tekenen van het feit dat spelers zichzelf willen bewijzen. Het tempo in wedstrijden ligt hoger en de dekking wordt korter. Fysiek gaat het er hier soms al best aardig aan toe. De spelers moeten leren onder druk te spelen en dat individuele mogelijkheden meer rendement voor het team gaan opleveren. Dit gaat hen soms minder goed.

### **Begeleiding, training:**

Technische elementen kunnen worden verbeterd door te oefenen in hoog tempo en in wedstrijdssituaties met weerstand. Tactische trainingsvormen als taakverdeling, omschakelen van aanval naar verdediging v.v., het leren spelen met mandekking enz. kunnen goed worden toegepast. Bovendien kan worden getraind op conditie, snelheid en uithoudingsvermogen.

### **Begeleiding, training:**

Met het hoogste tempo en volledige weerstand kan verdere automatisering met betrekking tot variatie van alle technische elementen worden beoefend. Veel aandacht voor speciale technische vaardigheden als vrije trappen en corners.

Er kan individueel worden getraind. Alle aspecten kunnen worden geoptimaliseerd. De training heeft de tekortkomingen van de wedstrijd als uitgangspunt. De trainingsstof is gebaseerd op wedstrijdssanalyses.

### Bijlage 3: SPEELWIJZE

#### **Inleiding in de speelwijze**

Individuele ontwikkeling, plezier en prestatie zijn de drie centrale thema's in de opleiding van DSC. DSC wil spelers spelenderwijs op jonge leeftijd kennis laten maken met voetbal. DSC wil haar jeugd een opleiding aanbieden van de kanjers van 5 jaar tot en met de 2<sup>e</sup> jaars O19/O20 junioren. Het gaat er om een jeugdspeler stapsgewijs zijn individuele kwaliteiten te laten ontwikkelen. Hiervoor moeten de optimale voorwaarden worden gecreëerd. De organisatie van DSC en de omgeving waarin ze functioneert biedt voldoende randvoorwaarden.

In de jeugdopleiding van DSC is de individuele ontwikkeling van spelers in eerste instantie belangrijker dan resultaten van het elftal. DSC stelt zich primair tot doel haar spelers op te leiden door de eigen A – selectie (2<sup>e</sup> klasse) en B selectie (reserve 1<sup>e</sup> klasse). Dit met als doel eigen jeugd meerjarig voor de vereniging te kunnen behouden.

Dit betekent dat de jeugdselectieteams (1-2) dan ook voortdurend in de subtop c.q. top in hun leeftijdscategorie dienen te spelen. Om de technische doelstelling dus te kunnen realiseren is het van belang dat de hoogste jeugdteams in minimaal 1<sup>e</sup> klasse spelen de 2<sup>e</sup> jeugdteams 2<sup>e</sup> klasse.

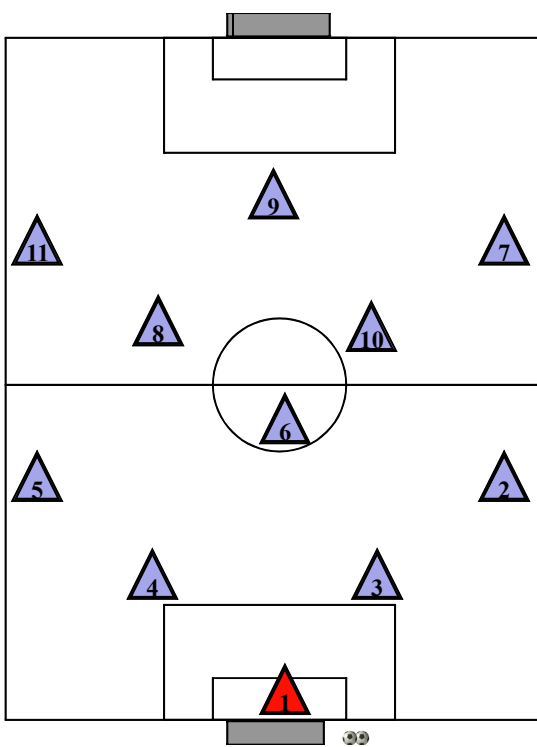
DSC wil door heel de vereniging op een herkenbare wijze het voetbalspel spelen. Hiertoe zijn onafhankelijk van de leeftijdscategorie en bijbehorende teamorganisatie een aantal uitgangspunten benoemd. O19-O17 junioren spelen vanuit de 1:4:3:3 punt naar achteren teamorganisatie. het verdere deel van dit plan wordt er in formatie duidelijk aangegeven wat de speler kunnen bij aanvallen – verdedigen en omschakelen.

Het gekozen voetbalsysteem dient gebaseerd te zijn op de ontwikkeling van de individuele spelers bevorderd wordt. In de loop der tijd zijn telkens nieuwe voetbalsystemen in de praktijk gebracht. Het voetbalsysteem en intentie staat vast de speelwijze wordt bepaalde door de trainer/coach. Uitgangspunt in het eigen systeem, echter dient ook rekening gehouden te worden met de tegenstander.

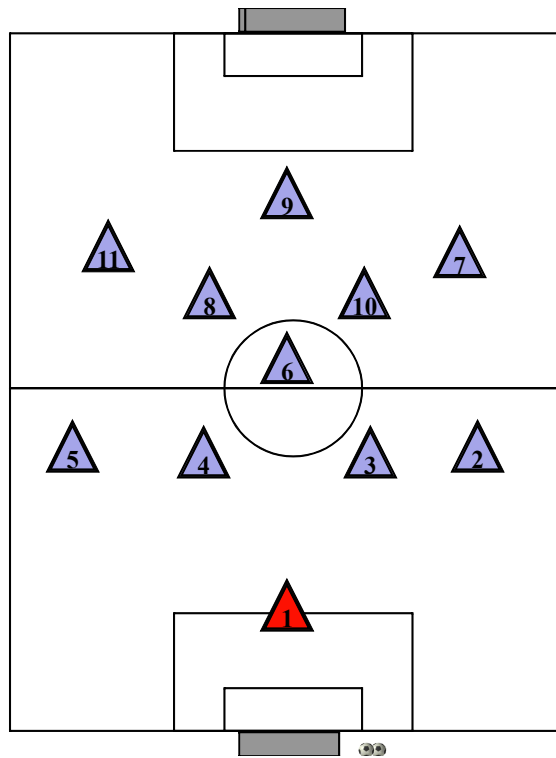
### **SPELSYSTEEM**

**O17 1, O17 2, O16 1, O 16 2**

**Teamfunctie: Aanvallen**



**Teamfunctie: Verdedigen:**



**SPEELWIJZE**

O17 1, O17 2, O16 1, O16 2

**Teamfunctie: aanvallen**

De manier waarop de opbouw wordt gespeeld is mede afhankelijk van de tegenstander. Als die alles vast zetten, roept de keeper alle spelers naar binnen om van daaruit de lange bal te spelen naar de meest fysiek sterke speler en probeert de rest van de ploeg de 2<sup>e</sup> bal te winnen.

Als er enigszins de ruimte is wordt geprobeerd om de opbouw te spelen. Dit doen we door de backs op te laten lopen en de buitenspelers van de tegenstander zo ver mogelijk mee te nemen. De centrale verdedigers proberen ver uit elkaar te gaan staan, om de afstanden voor de tegenstander zo groot mogelijk te maken. Vervolgens start de opbouw bij één van de centrale verdedigers. Als de situatie het toelaat wordt geprobeerd om via een middenvelder in het middenveld terecht te komen. De verdedigers hebben op dat moment de taak om de restverdediging te herstellen.

Het doel is om op het middenveld een overtalsituatie te creëren. Dit is wel sterk afhankelijk van het initiatief en de kwaliteiten van de spelers die op dat moment in de verdediging staan, maar ook van de tegenstander. De middenvelders moeten in principe ruimte maken om hun tegenstander mee te nemen. Ze moeten hun loopactie aanpassen op de spelers die vrij komen in de opbouw. Motto in de opbouw is wel te zorgen voor een risicoloze opbouw door te kiezen voor veilige ballen te spelen en te zoeken naar de bal voorwaarts. Deze proberen we zo weinig mogelijk in de lengte as te spelen, maar we gaan juist op zoek naar een diagonale bal.

In de opbouwfase op de helft van de tegenstander worden de buitenspelers gezocht om gebruik te maken van de ruimte bij hun of om zonodig rust te creëren. Verder is de bal naar de spits of een steek bal op een lopende middenvelder een goede optie, maar dat mag dan niet tot balverlies leiden.

Als er een middenvelder vrij is moet die zo snel mogelijk worden aangespeeld. Op het moment dat de bal centraal is kan alle kanten op worden gespeeld en gaat daar meer dreiging van uit.

#### **Teamfunctie:** omschakelen naar aanvallen

Vanuit de omschakeling na balverovering wordt geprobeerd de "simpliste" bal te spelen. Dat betekent dat eerst naar voren wordt gekeken richting onze 10 en 9 die in principe de minste verdedigende taken hebben en gelijk vooruit kunnen denken en de desorganisatie van de tegenstander af kunnen straffen. De rest van de ploeg moet zo snel mogelijk de eigen organisatie herstellen. Hierbij mogen 7 en 11 met veel initiatief in de open ruimte's rondom 10 en 9 lopen. De 2 en de 5 mogen met veel initiatief spelen door te overlappen. De centrale verdedigers maken zo snel mogelijk groot door uit te zakken, om eventueel de bal eruit te halen.

#### **Teamfunctie:** verdedigen

De tegenstander mag de opbouw spelen. Hierbij proberen we de linie's kort op elkaar te houden. Ervan uit gaande dat de tegenstander 1-4-3-3 speelt verdedigen wij als volgt.

We proberen op de helft van de tegenstander te verdedigen (met veel ruimte in de rug en een meevoetballende keeper). Veel pressie op de tegenstander waarbij we op elke teruggaande bal druk uit oefenen.

De middenvelders moeten zich zo op stellen dat het verleidelijk is om het middenveld in te spelen. Onder hoge druk proberen de middenvelders dan een bal terug uit te dwingen of waar mogelijk de bal af te pakken. Ze mogen hierbij niet uitgespeeld worden. Wedstrijd afhankelijk kan er voor gekozen worden de buitenspeler van buiten naar binnen druk te laten zetten op de back of juist andersom.

Als de tegenstander toch voor een lange bal kiest, zal één van de centrale mensen het duel aangaan en de andere daarbij rugdekking geven. Daarna wordt zo snel mogelijk de zone verdediging hersteld. Hierbij moeten de onderlinge afstanden goed zijn en moet zoveel mogelijk de gevaarlijkste weg worden afgeschermd. Op onze helft wordt geprobeerd de tegenstander de zijkanten aan te laten spelen om op die manier de tegenstander daar samen met de buitenspeler of middenvelder dubbel druk te laten zetten, om de tegenstander de bal terug uit te dwingen.

Er wordt altijd zonedekking gespeeld. Als de buitenspelers van de tegenstander zich uit laten zakken, moet de back door middel van coaching deze tegenstander onder druk proberen te krijgen. Lukt dat niet moet hij proberen in duel te komen en zich niet uit te laten spelen.

Als de tegenstander met een hele diep nummer 10 speelt, pakken de centrale verdedigers deze speler in de zone op. Er wordt dan als het ware 1 op 1 achterin gespeeld. Speelt de nummer 10 van de tegenstander meer op het middenveld, wordt deze in de zone opgepakt door de middenvelders in samen werking met de buitenspelers.

Op het moment dat de tegenstander tot een pass terug is gedwongen, schuift de laatste linie verder op. De achterste linie moet dan wel bedacht zijn op een eventuele lange bal en zich dus indekken voor de ruimte die achter hen is ontstaan.

In principe wordt als de tegenstander met een 1-4-4-2 speelt op een zelfde manier gespeeld.

Dit is alleen afhankelijk van de manier hoe ze op het middenveld spelen. Spelen ze met een kom, dan verandert er niet heel veel ten aanzien van 1-4-3-3 met een hele diepe 10. Spelen ze met een vlak middenveld, zal het verdedigen van onze buitenspelers minder naar binnen en juist iets verder terug zijn, om onze eigen backs in de zone te houden. Spelen ze met een ruit op het middenveld, dan wordt er voor gekozen om een centrale verdediger door te schuiven als een verdedigende middenvelder, zodat we niet in ondertal komen op het middenveld. De 3 verdedigers spelen op dat moment gewoon in de zone.

**Teamfunctie:** omschakelen van aanvallen – verdedigen

Bij balverlies probeert de man rondom de bal een bal terug uit te dwingen. Hierin kunnen we als groep vooruit verdedigen, als we zien dat er bij de tegenstander een desorganisatie is op dat moment. Anders herstellen we onze organisatie zo snel mogelijk na de pass terug uit, om weer volgens onze afspraken te gaan verdedigen.