



Opleidingsuitgangspunten voor trainingen en wedstrijden

## **INHOUDSOPGAVE**

**Voorpagina**

**Inhoudsopgave**

**Inleiding**

O15 junioren

Opzet selectietrainingen O15 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 O15 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 O15 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.

### **O15 junioren (JONGENS / MEISJES)**

Als DSC vinden we het van groot belang onze jeugdspelers op een voor hen zeer herkenbare manier te laten spelen. Alle O15 teams van DSC spelen juist om deze reden in principe vanuit een teamorganisatie 1:4:3:3 met een verdedigende centrale middenvelder. In de O15 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 O15 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 O15 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 technische voetbalvaardigheden (algemeen/specifiek) en loopcoördinatie training ook voor deze leeftijdsgroep (O15) 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 O15 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 O19, O17, O15, O13 wordt verwacht dat hij doormiddel van de voetbalplanner/periodisering gaat werken. Bij de O15 worden de specifieke trainingen ingevuld door techniek / looptraining. De verantwoordelijke trainer dient zijn teamtrainingen uit te werken en aan de aanwezige trainingsmap toe te voegen.

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

- Alle O15 junioren 2x per week training
- O15 1, O15 2 1x in de week techniektraining (30 minuten)
- Alle O15 junioren 1x in de week loopcoördinatie training (30 minuten)
- Alle O15 keepers 1x in de week keeperstraining
- O15 1,O15 2 1x in de 2 weken keeperstraining met de groep

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 positiespelen**

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 partijspelen) 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 partijspelen. 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 aanvallend, vrije trappen verdedigend en

aanvallend, inworpen verdedigend en aanvallend) 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. Standaardsituaties 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 voetbalspelers leren door te herhalen**

Op het moment dat je een dergelijke uitspaak 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**

O15 Junioren: "Gericht op het afstemmen van basistaken onderling (samenwerken per linie)

### **Techniek / Coördinatie:**

- Het ontwikkelen van de eigen vaardigheden op technisch gebied, het perfect manipuleren van de bal, het één worden met de bal.
- Tweebenigheid
- Verbeteren en uitbreiden (en toepassen) van arsenaal kap, -schijn – en passeerbewegingen.
- Korte, lange pass / de trap, schot
- Techniek functioneel leren gebruiken
- Kopspel
- Zoveel mogelijk oefeningen met de bal op het gebied van trappen, stoppen, dribbelen, drijven, draaien, koppen, 1-1 actie, schijn en passeerbewegingen, etc. Deze technische onderdelen staan mede centraal in de positiespelen, partijvormen en afwerkvormen: moet uitmonden in doelgerichtheid en..... alles op snelheid!

### **Tactiek**

- Formatie moet duidelijk herkenbaar zijn
- Taakgericht voetballen met duidelijke: taak / boodschap spelen / trainen
- Specialisme ontwikkelen ten aanzien van bepaalde situaties
- Omschakeling balbezit / balverlies en balverlies / balbezit
- Coachen (coachtermen)

- Meer diepte in het spel

### **Partijspelen:**

Teamgericht leren voetballen: specifieke opdrachten (individueel / team)

- Omschakeling
- Aansluiting
- Spelen vanuit de positie
- Positiespelen:
- 2 / 3 x raken van de bal
- Gebruik maken van kaatsende spelers aan de buitenkant
- Spelen vanuit de positie

### **Fysiek:**

- Technische oefeningen uitvoeren in snelheid
- Start / reactioefeningen
- Meest fysieke trainingen met bal in voetbalvormen

### **Mentaal**

- Ontwikkelen van het gevoel dat je zowel individueel als in combinatie zelfvertrouwen, flair, en persoonlijkheid kan en moet uitstralen, dat je je nooit moet verstoppen in een team maar ballen moet willen hebben, (opeisen, actie durven ondernemen) én de helpende hand moet willen zijn in combinatie. (aanbieden, de juiste positie kiezen) Kortom: nadrukkelijk aanwezig zijn in het team
- Omgaan met teleurstellingen
- Omgaan met kritiek (medespelers, publiek, coach en ouders), coachbaar zijn.
- Discipline (individueel, groep): de gedragsregels
- Winnaarmentaliteit aanleren
- Méér eisen, kritischer zijn
- Het teamaspect belangrijker maken, omdat het alléén steeds moeilijker gaat.
- Het team-aspect benadrukken
- Partijspelen met opdrachten
- Belonen / straffen

***Vooral 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 trainingdagen van de spelers zijn uitermate geschikt om de selectiegroepen kennis te laten nemen van deze regels.

### **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 O15 trainer (12-14 jaar):**

Een goede O15 trainer weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de grote verschillen binnen zijn selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers hard op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Een dergelijke trainer toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken.

Hij is vooral duidelijk naar de spelers toe en houdt zich aan de afgesproken huisregels. Dat laatste kan allen als de trainer zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en bij het kiezen van de juiste methodiek houdt rekening met de onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het 1:4:3:3 concept zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel O15 spelers bij de uitvoering van het concept. Deze trainer is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen ook zelf het goede voorbeeld geven en moet minimaal in het bezit zijn van TCIII.

##### **Psychische kenmerken O15 junioren**

- kritisch voor gezag
- vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich.
- geldingsdrang en de drang zich met anderen te vergelijken nemen toe.
- behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- groepsvorming
- motivatiegebrek
- idealistisch / eigenwijs
- andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal)
- gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

##### **Fysieke kenmerken**

- (pré)puberteit

- disharmonie
- enorme lengtegroei, daardoor grote lengteverschillen in de groep
- beperkte belastbaarheid
- onstabiele motoriek
- blessuregevoelig

### **Algemene kenmerken**

Bij de O15 junioren begint het vrijlopen en samenspelen zich verder te ontwikkelen. De duels worden serieuzer en ook in verdedigend opzicht ziet men hier verbetering. Het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt, maar we zien juist dat spelers meer oog krijgen voor hun directe tegenstander. De taken die aan een bepaalde positie in een elftal kleven worden geleidelijk opgepikt en uitgevoerd.

### **Begeleiding, training:**

Dit vereist vooral geduld, waarbij de verwachtingen niet te hoog mogen worden gesteld. De resultaten zijn twijfelachtig en wisselvallig. Er dient oog te zijn voor individuele tekortkomingen en problemen. In deze leeftijdscategorie is krachttraining slechts in geringe mate toegestaan.

Vooraf trainen op het gebied van voetbaltechnische vaardigheden in wedstrijd situaties. Er kan worden gestart met het beoefenen van handelingssnelheid en spelhervattingen. Positie- en partijspelen worden gehanteerd om wedstrijd situaties te oefenen.

### 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 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<sup>e</sup> jaars) 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. O15 junioren spelen vanuit de 1:4:3:3 (punt naar achteren) teamorganisatie. In het verdere deel van dit plan wordt er in formatie duidelijk aangegeven wat de speler kunnen bij aanvallen – verdedigen en omschakelen.

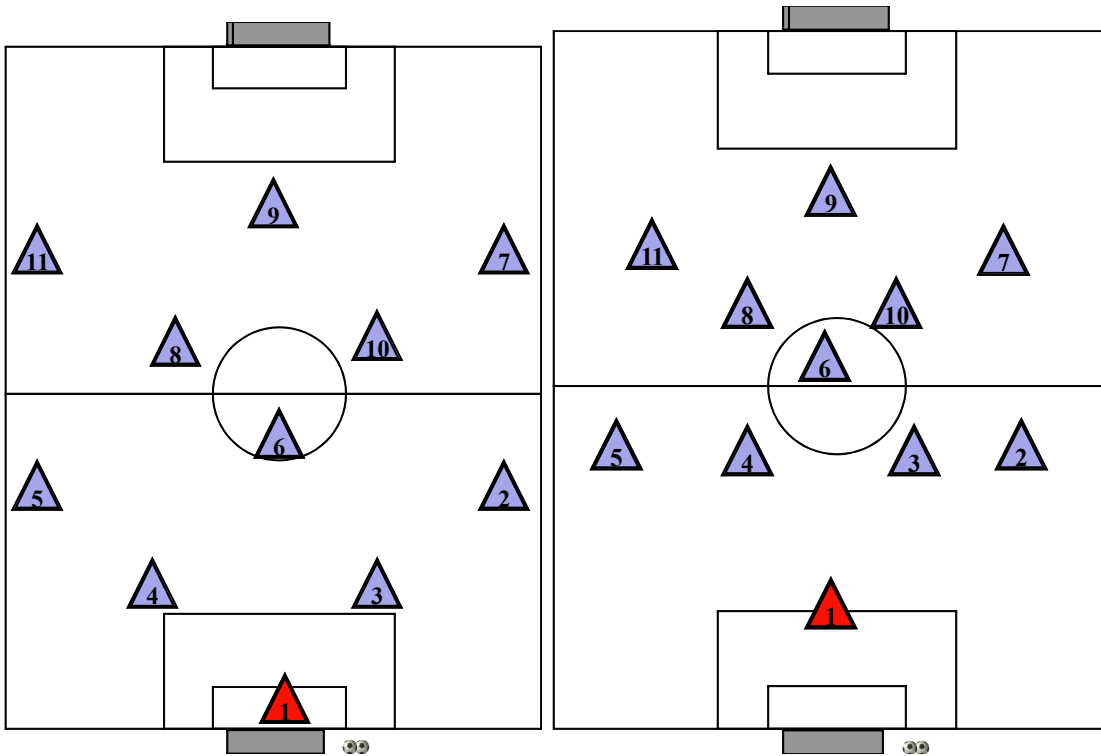
Het gekozen voetbalsysteem dient gebaseerd te zijn op de ontwikkeling van de individuele spelers bevorderd wordt. In de loop der tijd zijn telkens nieuwe voetbalsystemen in de praktijk gebracht. Het voetbalsysteem en intentie staat vast de speelwijze wordt bepaalde door de trainer/coach. Uitgangspunt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

## **SPELSYSTEEM**

### **O15 1, O15 2**

#### **Teamfunctie: Aanvallen**

#### **Teamfunctie: Verdedigen:**



**SPEELWIJZE**

O15 1, O15 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 "simpelste" 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 10/8 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.

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.