

Ontwikkelingsmodel 11 tegen 11

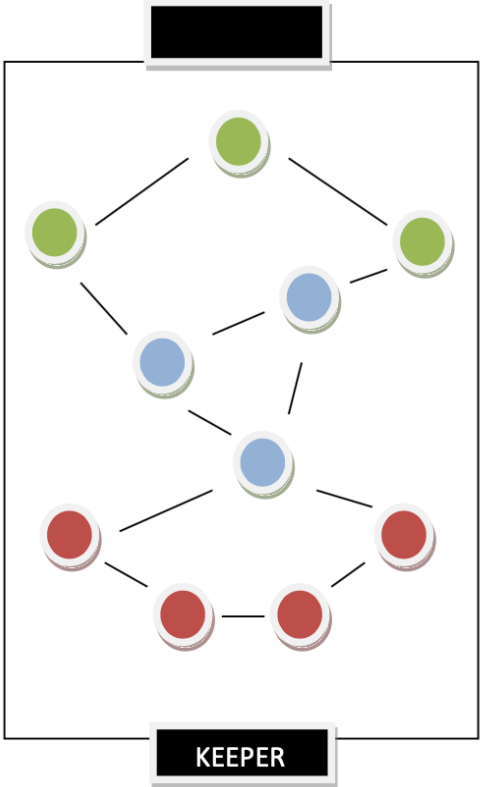
Leeftijdscategorie: U15 – U17 – (U21)

Kenmerken van deze leeftijdscategorie
<p>U15</p> <ul style="list-style-type: none"> • De lichamelijke en geestelijke veranderingen binnen deze leeftijdscategorie zorgen voor een specifieke aanpak • Deze leeftijdscategorie moet met de nodige omzichtigheid aangepakt worden • Motorische ontwikkeling kan een tijdelijk probleem vormen
<p>U17-(U21)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is in staat zijn eigen spel en dit van het team te analyseren • Verantwoordelijkheidsgevoel voor eigen prestatie en deze van het team • Ploegtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen

Beschrijving van de spelomgeving

Individuele aandachtspunten "Basics"	
Balbezit	Balverlies
<ul style="list-style-type: none"> • Lange passing • Controle op halfhoge / hoge bal • Doelpogingen hoge voorzet • Doelpoging van afstand > 20m • Vrijlopen om medespeler aanspeelbaar te maken • Directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • Speelhoeken afsluiten • Korte dekking op lange pass • Interceptie op lange pass • Onderlinge dekking • Directe vrije trap

Ploegerichte aandachtspunten "Teamtactics"	
Balbezit	Balverlies
<ul style="list-style-type: none"> • Opbouwzone (zo groot mogelijk) • Hoge balcirculatie • Driehoekspel • Dieptepass • Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen • Diep blijven spelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Speelruimte zo klein mogelijk • Evenredige onderlinge afstanden • Geen kruisbewegingen met naburige speler maken • Een voorzet beletten • Na balverlies onmiddellijk druk zetten • Korte dekking in de waarheidszone • Balrecuperatie door interceptie • Blokvorming & onderlinge dekking • Kantelen en schuiven in blok

Veldbezetting	Aandachtspunten
	<ul style="list-style-type: none"> • Speelstijl: 4 – 3 – 3 • Middenveld in driehoek met punt naar achteren (aanvallend) • Opkomende flankspelers • Bij balverlies snelle omschakeling • Steeds driehoeken vormen • Diepgang • Aanleren (vervolmaken) van het begrip zonevoetbal • Uitbreiding van de tactische mogelijkheden en verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie

Wedstrijdaccenten
<ul style="list-style-type: none"> • Onderlinge coaching • Steeds combinatie zoeken • 1 tegen 1 situatie: actie maken • Hoge / lage pressing • Diepgang

Fysiek	Mentaal
<ul style="list-style-type: none"> • Kracht: spelen met eigen lichaamsgewicht • Lenigheid: stimuleren van stretchen • Snelheid: reactie, start en versnellen in spelvorm • Uithouding: korte duurinspanningen met de bal • Basistechnieken herhalen 	<ul style="list-style-type: none"> • Winnaarsmentaliteit • In teamverband een opgelegde speelwijze uitvoeren • Kritisch kijken naar eigen inbreng • Specifieke kwaliteiten benutten om het resultaat te beïnvloeden • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normen en waarden

Taken per positie		
Positie	Balbezit	Balverlies
Keeper (1)	<ul style="list-style-type: none"> • Van achteruit opbouwen door aanspelen van de 2 of de 5 die tegen de lijn staan opgesteld of de 3 of 4 die centraal opgesteld staan • Probeer enkel uit te trappen indien er geen aanspeelmogelijkheden zijn van achteruit • Tracht zelf aanspeelbaar te zijn en durf voor het 16 meter gebied mee te spelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Doelpunten voorkomen • Coachen van achterlijn via duidelijke instructies • In de 16 meter is hij heer en meester
Centrale Verdediger (3 en 4)	<ul style="list-style-type: none"> • Hun onderlinge afstand vergroten zodat ze goed aanspeelbaar zijn • Coaching van de linie voor hun • Geen ballen blind wegtrappen maar steeds voetballende oplossing vinden via een actie of via goede passing • 1 van de 2 centrale verdedigers kan doorschuiven om in balbezit 3-4-3 te spelen • Regelmatig een linie overslaan en passing verzorgen naar de flank of de afhakende spits • Aanspeelbaar maken als de keeper, de 2 of de 5 de bal heeft 	<ul style="list-style-type: none"> • Veld klein maken (aansluiten) • Bal veroveren en inleveren • Rugdekking verzorgen van andere centrale verdediger • In steun gaan van de 2 en de 5 en hen aansturen en coachen • Bepaalt de lijn waarop men gaat verdedigen • Hoe dichter de bal bij doe, hoe korter er gedekt moet worden
Flankverdedigers (2 en 5)	<ul style="list-style-type: none"> • Positie kiezen en de ruimte groot maken • Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft (tegen zijlijn gaan staan en ruimte groot maken) • Eerste optie is altijd diep spelen op de 7 of de 11 • Tweede keuze is een diagonale pass naar de 6, 8, 9 of 10 	<ul style="list-style-type: none"> • Dekken van aanvallers van de tegenpartij • Bal veroveren en inleveren of actie maken • Helpen bij rugdekking (veld klein maken en het blok sluiten) • Hoe dichter de bal bij doel, hoe korter er gedekt moet worden

ONTWIKKELINGSFASE 4

	<ul style="list-style-type: none"> • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren drijven/dribbelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitschakelen en voorzetten van op de flanken vermijden • Positieve pressing zetten op de balbezitter
Centrale Middenvelder (6 en 8)	<ul style="list-style-type: none"> • Aanspelbaar maken voor balbezitter • Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voren toe • Zorgen mee voor de opbouw en streven de driehoek na • Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval (diep spelen naar de flanken of de afhakende 9) • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf naar voor dribbelen/drijven • Bijsluiten in de waarheidszone en doelpoging ondernemen, indien de gelegenheid zich voordoet • Maken onderling goede afspraken zodat 1 van beiden altijd in de restverdediging blijft 	<ul style="list-style-type: none"> • Rugdekking bij balverlies • Coaching medespelers en aangeven wanneer er pressing wordt gespeeld • Bal veroveren en verdelen (veld klein maken) • Positieve pressing, niet laten uitschakelen, speelhoeken afsluiten en diepe bal proberen te voorkomen
Spelverdeler (10)	<ul style="list-style-type: none"> • Spel verdelen! • Zorgt voor voldoende aanvoer naar de spitsen toe • Durft een individuele actie te ondernemen • Sluit bij in de waarheidszone • Zorgt voor het verleggen van de bal naar de flanken • Deze speler moet over voldoende inzicht beschikken • Ruimte en tijdsperceptie van groot belang 	<ul style="list-style-type: none"> • Sluit in balverlies mee het blok • Bemand voornamelijk de centrale as • Medium pressing spelen en tracht de speelhoeken af te sluiten
Flankaanvaller (7 en 11)	<ul style="list-style-type: none"> • In balbezit de speelruimte groot houden en open en breed gaan staan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tegenstander moeilijk maken in opbouw • Proberen de speelhoeken af te sluiten

	<ul style="list-style-type: none"> • Met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen (actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel • De achterlijn halen en de bal terug leggen ofwel een strakke voorzet afleveren • Afhaken en ballen opvragen van de 2 en de 5 • Aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren (waarheidszone) • Verzilveren van doelpogingen (willen scoren!) 	<p>waarde de mogelijkheid om de 2 of 5 van het andere team aan te spelen verkleind wordt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel) • Op signaal van het middenveld hoge pressing spelen en hun flanken vastzetten • Op signaal van het middenveld inzakken en de speel mogelijkheden verkleinen door goed positie in te nemen
Centrumspits (9)	<ul style="list-style-type: none"> • Zo diep mogelijk positie kiezen en toch aanspeelbaar zijn • Verzilveren van doelpogingen door individuele actie of door samenspel (doelgericht zijn) • Vrijlopen om pass te ontvangen, weglopen van verdediger • Moet de bal kunnen bijhouden indien nodig • Maakt kruisbewegingen met de vleugelspitsen • Heeft een vrije rol en mag creatief zijn 	<ul style="list-style-type: none"> • Is de eerste stoorzender zodat iedereen positie kan innemen en men het blok kan sluiten • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel) • Helpen bij rugdekking (veld klein maken) • Kantelt mee van links naar rechts voor de opbouw van de tegenpartij te storen

Wedstrijdaccenten

- Zone voetbal
- Beste oplossing zoeken: passing of actie maken
- Kritisch bijsturen

Trainingsaccenten

- Aanleren zone voetbal (kantelen, schuiven, ...)
- Oefeningen toetsen in wedstrijdvormen
- Creëren van meerdere inspeelmogelijkheden door toepassen van driehoek vormen
- Onderhouden techniek
- Blessurepreventie door stretchen

U15:

- Technische vaardigheden onderhouden en vervolmaken: Dribbelen, drijven, kappen onder weerstand, in hoogste tempo, met en zonder afwerking op doel, duel 1:1
- Positiespel met verhoogde weerstand 5<>2 tot 8<>4
- Organisatie van de linies van het elftal, individuele taken binnen het elftal
- Tactische grondbeginselen moeten automatismen worden, zoals voor verdedigers naar de buitenkant uitverdedigen, binnenkant dekken
- Uithoudingsvermogen waarbij het accent ligt op omvang en niet op intensiteit
- Snelheidstraining over korte afstanden met relatief lange rust
- Begrippen opbouw, flankaanval en verdedigen zijn gekend

U17:

- Technische vaardigheden onderhouden, trainen van het zwakke been, oefenen onder weerstand in hoogste tempo
- Duel 1:1, passeerbewegingen perfectioneren, accent op omschakeling aanval/verdediging en andersom
- Accent leggen op direct spelen
- Koppen voornamelijk op aangespeelde ballen (duel)
- Positiespel 2:1, 3:1, 4:2 uitgevoerd in de vrije en afgebakende ruimte met kleine en grote doelen, met en zonder keepers