

# Beleidsplan vv Nunspeet

2017 - 2022



## **Inhoud**

Het technische beleidsplan bestaat uit de volgende onderdelen:

### **1. Inleiding**

- 1.1 Technische commissie
- 1.2 Doelstelling

### **2. Kenmerken en trainingsdoelstelling per leeftijdscategorie**

### **3. Trainingen**

- 3.1 Trainingsdoelstelling
- 3.2 Voorbereiding training
- 3.3 Inhoud training

### **4. Wedstrijden**

- 4.1 Speelwijze teamfunctie verdedigen
- 4.2 Speelwijze teamfunctie omschakelen verdedigen naar aanvallen
- 4.3 Speelwijze teamfunctie aanvallen
- 4.4 Speelwijze teamfunctie omschakelen aanvallen naar verdedigen

### **5. Teamtaken**

- 5.1 Teamtaken in balbezit
- 5.2 Teamtaken bij balbezit tegenstander

### **6. Taken per positie**

- 6.1 Taken per positie in balbezit
- 6.2 Schematische weergave taken per positie in balbezit
- 6.3 Taken per positie bij balbezit tegenstander
- 6.4 Teamtaken bij balbezit tegenstander
- 6.5 Schematische weergave taken per positie bij balbezit tegenstander

### **7. Keepers**

### **8. Warming-up en cooling-down**

## **1. Inleiding**

### **1.1 Technische Commissie**

De Technische Commissie van de vv Nunspeet wil door middel van dit plan duidelijkheid verschaffen over hoe de (jeugd)voetballers, met inachtneming van de verschillen in talent en beleving, binnen de vv Nunspeet opgeleid worden. We gaan uit van prestatievoetbal voor alle elftallen. Hierbij moet wel opgemerkt te worden, dat de selectieteams in elke leeftijdscategorie meer mogelijkheden dan de recreatieve teams krijgen om de individuele ontwikkeling onder begeleiding van gediplomeerde trainers gestalte te geven. Aan de andere kant betekent dit ook, dat er van selectiespelers meer gevraagd kan en mag worden.

Met betrekking tot het opleiden van spelers is het belangrijk dat er aandacht is voor een positieve benadering van spelers. Vertrouwen hebben in je eigen mogelijkheden is een belangrijke basisvoorwaarde voor leren.

De vv Nunspeet is een grote, ambitieuze amateurvereniging. Het is van belang dat commissies en andere betrokkenen op de diverse vlakken gestructureerd en intensief samenwerken. Dit moet gebeuren op een plezierige, respectvolle, open en constructieve manier waarbij iedereen, betaald of onbetaald, binnen de vereniging voor ogen moet houden dat we allemaal dezelfde belangen nastreven, namelijk spelplezier voor allen op de verschillende niveaus. Wanneer we op deze manier samenwerken zal er een clubcultuur ontstaan waarin iedereen zich gewaardeerd voelt binnen zijn of haar taakgebied en is er vertrouwen in en naar elkaar. Dit is een voorwaarde om onze doelstellingen te verwezenlijken en om een gezond verenigingsleven te creëren en te behouden!

### **Wat is onze droom:**

Via “Plezier & passie leidt tot prestatie” willen we een toonaangevende club in de regio zijn door middel van prestatiegericht en attractief voetbal, waarbij ieder team in de jeugdopleiding speelt in een herkenbaar spelsysteem 1:4:3:3. Dit willen we uitstralen door herkenbare (selectie)teams waarbij de eigen jeugd wordt opgeleid met als doel te komen tot een herkenbaar 1<sup>e</sup> elftal van Nunspeet. De selectie zal uit zoveel mogelijk ‘Nunspeetse’ spelers bestaan en waarbij de aanvulling primair vanuit het 2<sup>e</sup> en/of O19 zal plaatsvinden en waarbij ieder lid belangrijk is.

### **Wat willen we:**

Senioren: Selectiespelers zo optimaal mogelijk laten presteren binnen de mogelijkheden van de club. De spelers van het 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> selectieteam hebben een belangrijke rol in de aanvulling van de 1<sup>e</sup> selectie en in de opvang van en ondersteuning aan doorstromende jeugdspelers.

Jeugd: Nunspeetse spelers zodanig ontwikkelen, dat ze in aanmerking komen in een voor haar/hem passende voetbalomgeving waarbij ieder jeugdlid belangrijk is.

**Wat zijn onze doelstellingen:**

- Door blijvend te investeren in de jeugdopleiding van O8 tot en met O19 komen tot prestatiegericht en attractief voetbal, waarbij de O8 t/m O15 meer gericht is op opleiden en waarbij prestatie minder van belang is dan bij de O17 en O19.
- Een transparante selectieprocedure (zie procedure teamindelingen).
- Begeleiding faciliteren en ondersteunen op het gebied van trainen en spelen en investeren in opleiding trainers.
- Meer aandacht en begeleiding voor alle jeugdspelers die doorstromen. Jeugdspelers die vanuit de O19 doorstromen naar de senioren zullen vanaf de 2<sup>e</sup> helft van het seizoen meetrainen met respectievelijk de 1<sup>e</sup>/2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> selectie. Aan de overige jeugdspelers zal vroegtijdig in maart aangegeven worden welke mogelijkheden er zijn bij de senioren.
- Een juiste samenstelling creëren en het verloop beperken van de 1<sup>e</sup> selectie en bouwen aan een herkenbare 1e selectie, die voor zoveel mogelijk bestaat uit 'Nunspeetse' spelers, waarbij de aanvulling primair geschiedt vanuit het 2<sup>e</sup> en/of O19.
- Een goede samenwerking tussen 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> selectie en O19.
- Selectieteams op een zo hoog mogelijk niveau laten voetballen, waarbij de O8 t/m O15 meer gericht is op opleiden en waarbij prestatie minder van belang is dan bij O17 en O19. Uiteindelijk zal een juiste opleiding leiden tot het gewenste resultaat. Bij dit opleiden wordt uitgegaan van de bij de betreffende leeftijdsgroep behorende mogelijkheden.

## 1.2 Doelstellingen en uitgangspunten

Met dit technisch plan willen we de voorwaarden vastleggen om de jeugd van de vv Nunspeet optimaal te kunnen laten voetballen. Met dit plan wordt het kader vastgelegd waarbinnen de voetbaltechnische zaken moeten plaatsvinden. De technische commissie bewaakt het technisch plan.

### **Selectieteams**

In de selectieteams tot en met de O15-1 hebben alle spelers evenveel recht op het spelen van wedstrijden. Hierbij wordt door de trainer een wisselsysteem bijgehouden, zodat iedere speler evenveel speeltijd krijgt. In overleg met de TC kan hiervan worden afgeweken. Vanaf de O-17-selectieteams kan er gekozen worden om in de “sterkste” opstelling te spelen. Vanaf dit moment maakt de individuele ontwikkeling langzaam ruimte voor het teambelang. Hierbij blijft het uitgangspunt dat iedere speler, over alle wedstrijden gezien, aan het eind van het seizoen wel minimaal 50% speeltijd heeft genoten. Deze speelminuten kunnen eventueel ook (gedeeltelijk) gemaakt zijn in het 2<sup>e</sup> selectieteam. Het is van belang hier voor aanvang van het seizoen duidelijk over te communiceren.

### **Niet-selectieteams**

In deze teams krijgen alle spelers (ongeveer) evenveel speeltijd. Behalve wanneer door blessures, ziekte, afwezigheid bij training of door gedragsmatige redenen er aanleiding voor is om iemand (veel) minder speeltijd te geven.

### **VTON voetbalmethode**

Met ingang van het seizoen 2018/2019 werkt de vv Nunspeet met de VTON voetbalmethode. De VTON voetbalmethode is een doorlopende leerlijn voor de jeugd van 5 tot en met 19 jaar. Trainers en spelers werken in een jaarplanning samen aan concrete doelstellingen. Alles komt hierbij aan bod: techniek, tactiek, fysiek en mentaal. Deze methode geeft de club en de trainers dus de mogelijkheid om trainingen gestructureerd en aan de hand van thema's te laten verlopen. De trainers krijgen hiervoor de beschikking over een app op hun mobiele device. Via deze app krijgen ze wekelijks in woord en beeld de beschikking over de voor die week geplande trainingen. Deze trainingen zijn afgestemd op de door hen getrainde leeftijdscategorie. De methode is zowel geschikt voor de onervaren als de meer ervaren trainer. De uitvoering van de methode wordt bewaakt door de TC.

## **2. Kenmerken en trainingsdoelstelling per leeftijdscategorie** (hierbij rekening houdende met de veldindeling per leeftijdscategorie door de knvb voorgeschreven)

### **6 – 8 jaar**

*Kenmerken:* snel afgeleid, speels, individueel gericht, in de buurt van de bal, slechte balbeheersing, groei.

*Trainingsdoelstelling:* wennen door spelen, “baas” worden over de bal, spelvormen waarin spelers veel aan de bal zijn, plezier in spelletje hebben.

### **9 – 10 jaar**

*Kenmerken:* meer teamspeler, ziet (meer)verschil in wie kan voetballen en wie minder goed, betere balbehandeling, basisvaardigheden onder de knie, groei, meer samenspel en begrip van spelletje.

*Trainingsdoelstelling:* leren (instructie), ontwikkelen technische vaardigheden, inzicht en spelcommunicatie, plezier in spelletje.

### **11 - 12 jaar**

*Psychische kenmerken:* leergierig, toename sociaal besef, enthousiast en goed aanspreekbaar, prestatiedrang, kritiek op eigen prestaties en van anderen, navolging van idolen.

*Fysieke kenmerken:* ideale lichaamsverhoudingen, goede coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig.

*Trainingsdoelstelling:*

- Technisch: Oefenen op uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.).
- Conditioneel: Voetbalconditie opdoen maar niet zonder bal.
- Tactisch: Aanleren algemene tactische vaardigheden. In wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.
- Mentaal: Prestatievergelijking van individuele verrichtingen.

### **12-14 jaar**

*Psychische kenmerken:* kritisch voor gezag, behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten, groepsvorming, motivatiegebrek, idealistisch / eigenwijs, andere interesses gaan meespelen, gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

*Fysieke kenmerken:* (pré)puberteit, disharmonie, bij sommigen enorme lengtegroei, beperkte belastbaarheid, onstabiele motoriek, blessuregevoelig

*Trainingsdoelstelling:*

- Technisch: Het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbel en passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo. Wedstrijdvormen inbouwen. Door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudiger oefeningen, lager tempo).
- Conditioneel: Intensiteit mag toenemen, lichamelijke belasting per individu verschilt (**geen** krachttraining door lengtegroei!). Conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm. Aandacht voor snelheid.
- Tactisch: Vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man-/ruimtedekking, positiewisselingen) verder uitbreiden van individuele tactiek. Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek en inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities.
- Mentaal: Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel. Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

## **14-16 jaar**

*Psychische kenmerken:* meer realiteitszin, minder emotioneel, agressie neemt af, toenemende zelfkennis, streven naar verbetering van prestaties, meer denken in teambelang, gezag wordt weer beter geaccepteerd

*Fysieke kenmerken:* lichaam groeit naar harmonisch geheel, toenemende breedtegroei en spiervolume, kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk

### *Trainingsdoelstelling*

- Technisch: Verder scholen van technische vaardigheden (met hogere (handelings)snelheid en weerstanden). Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijd situaties en via positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen).
- Conditioneel: Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits). De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn. Intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.).
- Tactisch: Uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid totstandbrengen). Het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie. Het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).
- Mentaal: Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

## **16-18 jaar**

*Psychische kenmerken:* stabilisatie van karakter, duidelijke zelfkritiek, toenemende individualisering, zich op de voorgrond willen plaatsen, prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

*Fysieke kenmerken:* benadering lichamelijke volwassenheid, hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden, nauwelijks gevaar voor overbelasting

### **3. Trainingen**

#### **3.1 Trainingsdoelstelling**

- Technisch: Vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) onder grotere weerstand. Het inbrengen van automatismen. Extra training (groep en individueel) ter verbetering van technische (basis)kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.
- Conditioneel: Spelers belasten tot maximale prestatieniveau. Gericht scholen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).
- Tactisch: Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht. Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.
- Mentaal: Streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionalisme. Stimuleren van kritische zelfbeoordeling. Aangeven van verwachte toekomst bij senioren.

#### **3.2 Voorbereiding training**

Het is van groot belang dat een training goed wordt voorbereid. Een veelvuldig veranderende trainer kan zorgen voor 'stilstaande' momenten waardoor de concentratie van de jeugd kan afnemen. Er moet rekening gehouden te worden met:

- het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen
- de trainingsruimte
- de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, ballen, hesjes en pionnen e.d.).

Het heeft de voorkeur om vóór de training de benodigde 'veldjes' voor de diverse oefenvormen uit te zetten.

Vanuit de Technische Commissie is via de app van VTON diverse oefenstof beschikbaar gesteld om te zorgen voor een bepaalde opbouw. In deze trainingen komen alle in dit hoofdstuk opgenomen onderdelen terug in de vorm van thema's. Daarin kunnen bepaalde verbeterpunten die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband, behandeld worden.

#### **3.3 Inhoud training**

Het belangrijkste aspect bij een training is de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk en interessant. Voetballers moeten met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de O19-junioren.

De basis van iedere training moet gevormd worden door een aantal belangrijke uitgangspunten die in de VTON voetbalmethode terugkomen.

##### *Voetbaleigen bedoelingen*

- zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming-up
- spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen van doelpunten.
- werken in afgebakende ruimten, veld is namelijk ook afgebakend
- wedstrijdgerichte oefeningen

##### *Veel herhalingen*

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen
- veel beurten tijdens een oefenvorm
- oefenen, oefenen, oefenen!

##### *Trainingen afstemmen op de groep*

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep
- oefenvormen indien nodig aanpassen



### *Juiste coaching*

- motiveren
- spelers beïnvloeden en iets leren
- spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen)
- *door*: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc.
- gebruik maken van eenduidige coachtermen

Naast deze uitgangspunten is er nog een belangrijk aspect wat in de training verwerkt dient te worden. Bij iedere voetbaltraining hoort namelijk een bepaalde vorm van weerstand. Onderdelen hierbij zijn:

de bal	beheersing van de bal
de tegenspeler	aangaan van een duel
de medespeler	samenspel
de spelregels	omgaan met de spelregels
ruimte	hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel
tijd	handelingssnelheid

### *Trainingsvormen*

Een gespeelde wedstrijd kan de basis zijn voor een thematraining. Tijdens een training kan aangegeven worden wat goed ging en wat voor verbetering vatbaar is. De verbeterpunten van de wedstrijd kunnen de doelstellingen voor volgende trainingen zijn. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van VTON

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training die terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

- **basistechnieken**, bij de jongste spelers is het van belang dat eerst de basistechnieken eigen gemaakt worden maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd.
- **positiespelen**, zo vroeg mogelijk (9-10 jaar) beginnen met het gevoel voor samenspel.
- **partijspelen**, wedstrijden spelen in partijen waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

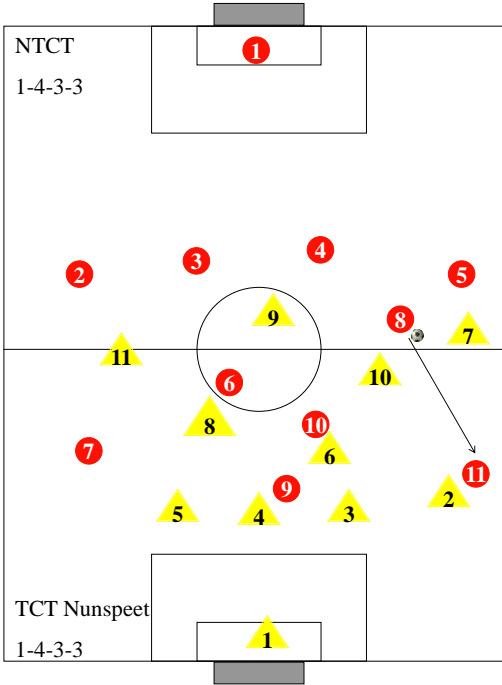
Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden in:

<b>TECHNIEK</b>	<b>TACTIEK</b>	<b>CONDITIE</b>
passen - trappen	aanbieden	kracht
dribbelen	wegblijven	snelheid
drijven	samenspelen	lenigheid
stoppen - verwerken	direct spelen	uithoudingsvermogen
aan-/ meenemen	scoren	coördinatie
passeren	dekken	wendbaarheid
koppen	storen	...
sliding	rust brengen	...
tweebenig	...	...

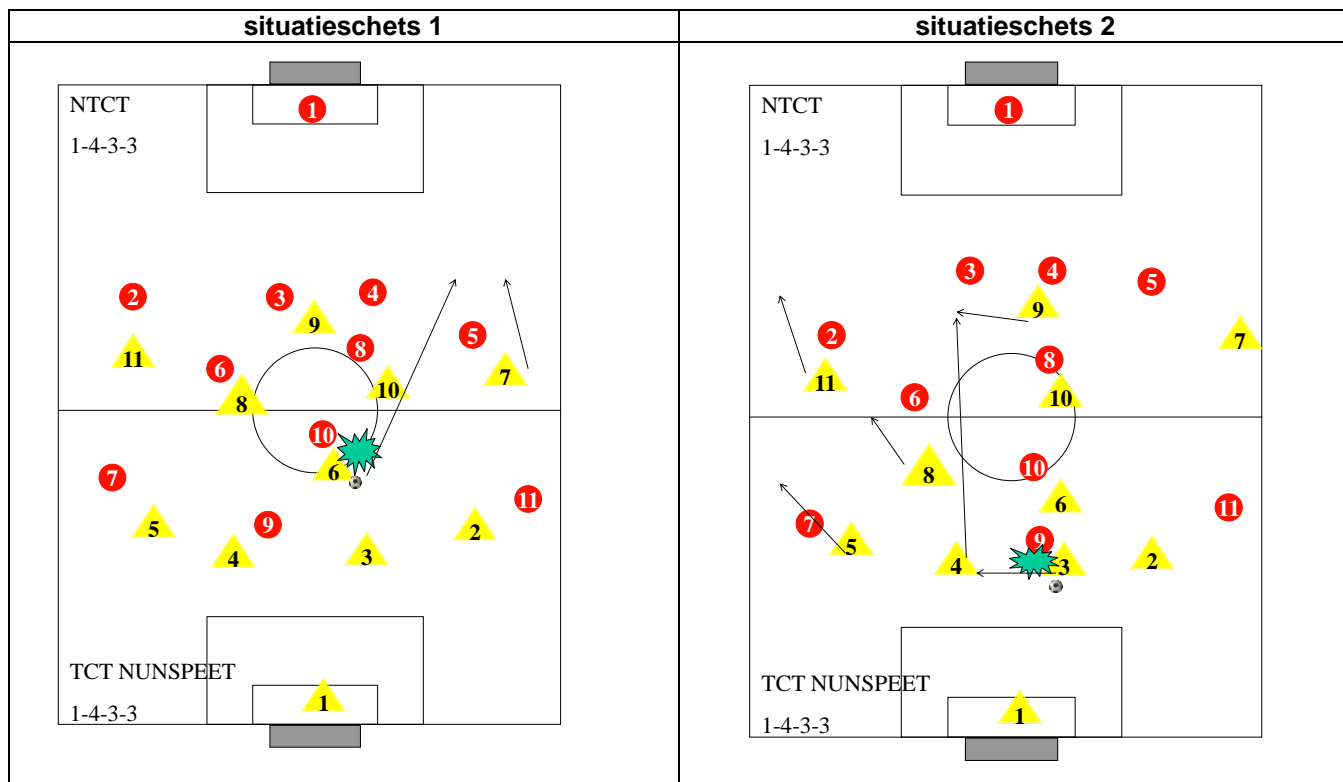
Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken. Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor iedere leeftijdscategorie geschikt. Door gebruik te maken van VTON kunnen trainingen afgestemd worden op de daarvoor bestemde leeftijdscategorie.

## 4. Wedstrijden

### 4.1 Speelwijze teamfunctie verdedigen

situatieschets 1	situatieschets 2
	
<b>Beschrijving van de taken op teamniveau, de linies en per positie</b>	
<p>De defensieve teamorganisatie is het uitgangspunt om tot opbouwen/aanvallen te komen. Hier moet uiteindelijk iedere speler altijd op terug kunnen vallen. Dit is de basis en zal door iedereen moeten worden nagekomen. De voorkeur gaat uit voor halve pressing waarbij er een opbouw van de tegenstander geprobeerd wordt uit te lokken. Daarnaast kan er overgaan worden tot volledige pressing. Afstand en samenhang tussen de linies (verdediging-middenveld-aanval) moet zo zijn dat op een veld van maximaal 40 meter druk door iedereen wordt gegeven. Dat betekent dat niemand stil staat zowel van centrale verdedigers tot aan de centrale aanvaller. Iedereen geeft daarom voorwaartse druk en niemand loopt achteruit. Afspraken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstand centrale verdediger en centrale aanvaller maximaal 40 meter;</li> <li>• Compact staan;</li> <li>• Vooruit verdedigen middels pressing door iedereen;</li> <li>• Tegenstander durven loslaten indien er doorgeschoven moet worden</li> <li>• Centrumspits dwingt de opbouw van de tegenstander naar een vooraf afgesproken kant op bij voorkeur naar minste opbouwer (vaak backs);</li> <li>• Vleugelspits knijpt naar binnen en maakt veld klein;</li> <li>• Middenvelders dekken agressief door op de tegenstander in balbezit;</li> <li>• Laatste linie kantelt naar de balzijde .</li> <li>• Centrumverdedigers zijn verantwoordelijk voor de centrale as en moet deze blijven bewaken zeker wanneer centrumspits loopactie in de diepte maakt;</li> <li>• Keeper speelt ook vooruitgeschoven mee en vervult rol als soort van libero achter laatste lijn.</li> </ul>	
<b>Beschrijving van de sterke en zwakke punten - teamfunctie verdedigen</b>	
<p><u>Aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereidheid vanuit de spelersgroep om taken uit te voeren en afspraken na te komen;</li> <li>• Communicatie</li> <li>• Veel snelheid / bereidheid om in de voorste lijn deze meters te maken.</li> <li>• Op het juiste moment knijpen en kort zitten van de backs en hierbij man en bal blijven zien.</li> <li>• Coaching vanuit achteruit en middenveld.</li> <li>• Storen van de 3 spitsen in samenspraak met de middenvelders.</li> </ul>	

## 4.2 Speelwijze teamfunctie omschakelen verdedigen naar aanvallen



### Beschrijving van de taken op teamniveau, de linies en per positie

#### Teamniveau:

- De onderlinge afstanden zo snel mogelijk zo groot mogelijk maken, waarbij ze wel overbrugbaar moeten zijn met een pass.
- Passing bij voorkeur in voorwaartse richting en indien mogelijk linie overslaan
- Streven naar 100% balbezit; 1<sup>e</sup> bal moet aankomen

#### Aanval:

- Optie om direct een doelpunt te kunnen maken door een schot; 1:1 uitspelen
- Met bal de directe weg naar het doel zoeken in combinatie met medespelers
- Bezetting in de 16 meter

#### Middenveld:

- Denken en handelen gericht om vooruit te spelen, een van de spitsen in scoringspositie brengen
- Van elkaar weg bewegen (contra) van de middenvelders en diep weg bewegen van de spitsen om groot te maken
- Middenveld aansluiten en zelfs initiatief van de diepste middenvelder voor diepgang zonder bal
- Aansluiting van de overige middenvelders naar de spitsen met onderlinge rugdekking
- Diepgang zonder bal van een van de middenvelders om bij de spitsen bij te sluiten en zelfs over de spits heen. Mogelijkheid om een van de backs in te schakelen en van achter de bal erover te komen.

#### Verdediging:

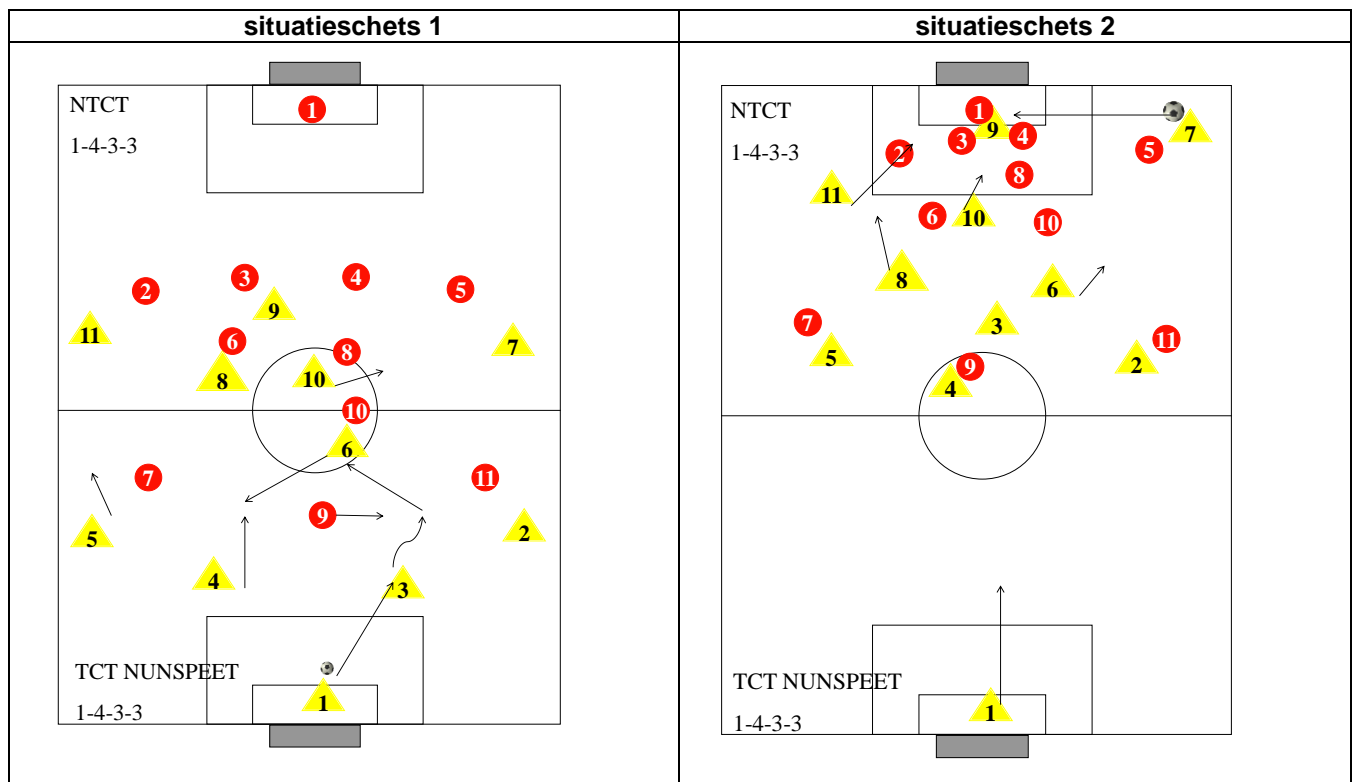
- Denken en handelen gericht om direct de spits in scoringspositie te brengen en vervolgens de middenvelders en achterhoede te laten aansluiten.
- Bij dieptespel zorgen voor aansluiten van de linies naar voren waardoor de ruimtes onderling klein blijven. Hierbij dient de achterhoede uit te stappen naar achteren om de ruimtes zo groot mogelijk te maken.

### **Beschrijving van de sterke en zwakke punten - omschakelen van verdedigen naar aanvallen**

#### Aandachtspunten:

- Bij verovering door de centrale verdedigers wordt er vaak op balbezit gespeeld, trachten om 1<sup>e</sup> bal direct vooruit te spelen waarbij de tegenstander verrast kan worden voordat zij georganiseerd staan. Dit kan en mag ten koste gaan van het 100% balbezit met dien verstande dat balverlies dichtbij het eigen doel vermeden moet worden.
- Als de bal veroverd wordt op het middenveld moeten de (snelle) buitenspelers regelmatig in de diepte worden gestuurd en kunnen ze zelf afronden of tot voorzet komen, laag bij de 1<sup>e</sup> paal. Aanvallers alert zijn op buitenspel in de omschakeling.
- De spits moet in de bal komen en aanspeelbaar zijn of diepte kiezen wanneer er ruimte ligt. Daarnaast moet de spits altijd 1<sup>e</sup> paal kiezen, bij voorzetten van de zijkant

### 4.3 Speelwijze teamfunctie aanvallen



#### Beschrijving van de taken op teamniveau, de linies en per positie

**Teamniveau:** Speelveld groot maken en vanuit de opbouw middenvelders inspelen. Voorwaarde is een hoog baltempo om het spel snel te kunnen verplaatsen. Indien mogelijk graag diep voor breed waarbij spelers/linies kunnen worden overgeslagen. Van hieruit vleugels bedienen met voldoende bezetting en loopacties voor de goal. Op de eigen helft minder risico's nemen dan op de helft van de tegenstander is hierbij ook een uitgangspunt.

**Verdediging:** Centrale duo speelt breed uit elkaar waarbij de backs hoog op gaan staan. Verdedigers dienen verder bij het vervolg achter de bal goed positioneel mee te blijven voetballen en waar mogelijk schuift één van de centrale verdedigers in of komen de backs op wanneer er ruimte ligt.

**Middenveld:** Vanuit het middenveld moet de juiste speler op het juiste moment de (diepte)pass versturen (inschuivende verdediger of middenvelder). Onderlinge afstemming tussen de rechter- en linkermiddenvelder; een middenvelder in de bal, afhankelijk al dan niet afhankelijk inschuiven van vrije verdediger, andere anticipeert op dieptepass. Vanuit het middenveld moet een van de middenvelders het juiste moment aanvoelen om diepte te maken of de spitsen ondersteunen

**Aanval:** De ruimtes aan de zijkanten moeten goed bestreken worden door vleugelspitsen of opkomende vleugelverdedigers/middenvelders. Centrumspits kiest in opbouwfase diagonaal positie in afstemming met positionele opstelling van de centrale middenvelder aan de balkant (diagonaal)

#### Beschrijving van de sterke en zwakte punten - teamfunctie aanvallen

**Algemeen:** Communicatie onderling, bal na coachen, meer doen om vrij te komen (vooracties), juiste loopacties, zuiverheid van inspelen

#### **Aandachtspunten:**

- Technische vaardigheden i.c.m. verzorgd positieospel om dominant te zijn in balbezit;
- Bal vasthouden spits voor opkomende middenvelders
- De individuele actie en snelheid van de aanvallers, opkomen van de backs/middenvelders.
- Het afwisselend bewegen van de middenvelders in de bal als de centrale verdedigers de bal heeft om de bal te ontvangen en het open maken van de passlijn naar de spits en dan weer aanspeelbaar te zijn.
- Het vaker aanspeelbaar zijn van de centrumspits als de passlijnen naar hem open zijn.
- Bezetting voor het doel bij voorzetten van de zijkant / 1<sup>e</sup> paal + 2<sup>e</sup> paal + hier achter en op de 16 meter.

#### 4.4 Speelwijze teamfunctie omschakelen aanvallen naar verdedigen

situatieschets 1	situatieschets 2
<b>Beschrijving van de taken op teamniveau, de linies en per positie</b>	
<p><u>Teamniveau:</u> Dichtstbijzijnde speler zet direct agressief druk op de bal zodat de tegenstander geen gecontroleerde bal kan spelen. Onderlinge afstanden tussen de linies zowel in lengte als in breedte veld snel compact maken (kantelen). Coachen van achteren naar voren.</p>	
<p><u>Aanval:</u> Speler die balverlies leidt geeft direct druk op de bal en daardoor de tegenstander dwingt terug of breed te spelen. Voorkomen van de diepe bal. Centrumspits kan dan eventueel druk zetten op terugspeelbal naar de keeper.</p>	
<p><u>Middenveld:</u> De speler die de bal verliest direct druk op de bal zodat deze geen makkelijke voortzetting kan geven. Voortzetting mag breed of terug maar niet vooruit. De andere twee middenvelders bewegen zich direct richting de bal om de tegenstander in te sluiten en de ruimtes klein te maken.</p>	
<p><u>Verdediging:</u> Backs knijpen naar binnen om centrale verdedigers te ondersteunen. Indien er rugdekking is en er coaching plaatsvindt dan kan dichtstbijzijnde speler druk geven op de bal. Keeper moet ver voor zijn doel keepen om doorschietende bal te onderscheppen maar moet oppassen voor een lob.</p>	
<b>Beschrijving van de sterke en zwakke punten - omschakelen aanvallen naar verdedigen</b>	
<p><u>Aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omschakeling in eerste fase juist uitvoeren.</li> <li>• Voorkomen van kansen door tegenstander bij balverovering.</li> <li>• Omschakelen is ook iets conditioneels, naarmate de wedstrijd vordert zullen de ruimtes groter worden en wordt er niet gelijk druk gezet op de bal.</li> <li>• Op een juiste wijze coachen bij omschakeling en dit "blind" uitvoeren.</li> <li>• Het direct druk zetten op de bal van de dichtstbijzijnde speler om de bal achteruit te dwingen.</li> <li>• Gelijk compact in een blok zowel in de lengte al in de breedte.</li> <li>• Lopende mensen goed verdedigen in alle linies.</li> </ul>	

## **5. Teamtaken**

### **5.1 Balbezit**

- Kort circulatievoetbal
- Hoge balsnelheid / goede aanname
- Concentratie inspelen bal
- Coaching (draai door, kaats)

### **5.2 Balbezit tegenstander**

- De eerste 10 seconde volledig druk op de bal door iedereen en overal op het veld.
- Lukt niet om de bal te veroveren: inzakken 10 mtr over middenlijn en wachten op inspeelpass door midden. Deze bal winnen en diepte zoeken.
- Verdedigers nooit de bal laten stuiten.

## **6. Taken per positie**

### **6.1 Taken per positie in balbezit**

#### **Doelman:**

- wel/geen tempo maken bij spelhervattingen
- ruimte achter de laatste linie verkleinen
- coachen van de verdediging

#### **Vleugelverdedigers:**

- schuin passen naar spits of buitenspeler wegsturen. Middenvelder inspelen
- op juiste moment opkomen langs de lijn → vroege voorzet of achterlijn halen

#### **Centrale verdedigers:**

- vooral in voorwaartse richting passen → linie durven overslaan
- juiste moment kiezen om in te schuiven of met snelheid indribbelen
- organisatie restverdediging

#### **Controlerende middenvelders:**

- in opbouwfase derde man benutten, driehoekjes vormen
- keuze maken tussen ondersteunen of overlappen buitenspelers
- opening andere kant zoeken → inschuivende centrale verdediger of crosspass
- bij overlappen ene middenvelder de andere controlerend → nooit allebei diep!

#### **Aanvallende middenvelder:**

- creativiteit tonen → risico op helft tegenstander mag groot zijn
- niet in speellijn van de spits lopen → altijd schuin t.o.v. spits
- overlappen spits wanneer deze uitzakt naar middenveld
- bij voorzet vanaf de vleugels positie voor de goal kiezen → in de 16 meter

#### **Vleugelaanvallers:**

- breed en ingedraaid staan of naar binnen komen bij opkomende vleugelverdediger
- vooractie maken om los te komen van je directe tegenstander
- passeeractie maken om tot een voorzet te komen → voorkeur lage voorzet
- bij voorzet andere vleugel positie voor de goal kiezen → 2<sup>e</sup> paal

#### **Centrale spits:**

- voortdurend in beweging om aanspeelbaar te zijn → zo diep mogelijk of in de breedte
- in de dekking bal goed afschermen of 1x kaatsen op de derde man
- bij voorzet vanaf de vleugels positie voor de goal kiezen → 1<sup>e</sup> paal
- ruimte maken voor overlappende aanvallende middenvelder → uitzakken middenveld



## 6.2 Schematische weergave taken per positie in balbezit

- (9)
- Aanspeelpunt, aannemen, spelen, doorbewegen.
  - Geen balverlies, rust aan de bal
  - Diep wegblijven
  - Altijd bij de 1<sup>e</sup> paal voor de goal bij voorzet zijkanten.

- (11)
- In/uit de bal/ruimte creëren.
  - 1 : 1 actie i.c.m. 9.
  - Breed houden van veld / tenzij 5 komt.
  - Juiste keuzes maken
  - Bij voorzet 7 2<sup>e</sup> paal bezetting.

- (7)
- In/uit de bal/ruimte creëren.
  - 1 : 1 actie i.c.m. 9
  - Breed houden van veld / tenzij 2 komt.
  - Juiste keuzes maken
  - Bij voorzet 11 2<sup>e</sup> paal bezetting.

- (8)
- Loskomen van tegenstander in/uit de bal.
  - ondersteunen 11
  - Aanspeelbaar/durven voetballen / tussen linies.
  - Bij iedere aanval bijsluiten.

- (10)
- Loskomen van tegenstander in/uit de bal.
  - ondersteunen 7
  - Aanspeelbaar/durven voetballen / tussen linies.
  - Bij iedere aanval bijsluiten.

- (6)
- Geen balverlies / Verbindingsspeler steeds weer aanspeelbaar zijn.
  - In positie blijven / in breedte lopen / evt. tussen 3 en 4 komen.

- (5)
- Hoog op spelen.
  - Niet in opbouw maar in aanval gebruiken.
  - (3x) per helft achterlijn halen.

- (2)
- Hoog op spelen.
  - Niet in opbouw maar in aanval gebruiken.
  - (3x) per helft achterlijn halen

- (4)
- Simpel inspelen van spelers + nacoachen.
  - gebruik keeper in opbouw.
  - 3 en 4 uit elkaar / punt 16.

- (3)
- Simpel inspelen van spelers + nacoachen.
  - gebruik keeper in opbouw.
  - 3 en 4 uit elkaar / punt 16.

- (1)
- Z.s.m. 2 of 5 aangooien na spelhervatting.
  - Lukt dit niet, 3 of 4 inspelen.
  - Lukt dit niet: lang.
  - Ballen tegenhouden
  - Extra speler in opbouw.

### **6.3 Taken per positie bij balbezit tegenstander**

#### **Doelman:**

- handelen bij dieptepass (fungeren als vrije verdediger)
- coachen van de verdediging
- verbaal laten gelden (overtuiging)

#### **Vleugelverdedigers:**

- rugdekking geven aan centrum (kantelen naar balkant)
- niet te vroeg sliding inzetten, op de been blijven
- indien uitgespeeld → snel herstellen naar centrum

#### **Centrale verdedigers:**

- veld kort houden door aansluiten naar middenveld
- zonedekking → rugdekking aan vleugelverdedigers en kort dekken spits tegenpartij
- doordekken aanvallende middenvelder tegenpartij

#### **Controlerende middenvelders:**

- positioneel verdedigen en bij coaching vooruit verdedigen → niet blind uitstappen!

#### **Aanvallende middenvelder:**

- bij opbouw tegenstander initiatief nemen/coachen bij druk en vast zetten

#### **Vleugelaanvallers:**

- bij opbouw tegenstander coaching aanvallende middenvelder opvolgen

#### **Centrale spits:**

- bij opbouw tegenstander coaching aanvallende middenvelder opvolgen

### **6.4 teamtaken bij balbezit tegenstander**

- coaching
- Compact staan
- Posities overnemen

## 6.5 Schematische weergave taken per positie bij balbezit tegenstander

(9)

- Vastzetten van beste opbouwer.
- Minste opbouwer in laten dribbelen.
- 100% doorlopen / afjagen op de keeper.

(11)

- 100% doorlopen als je druk geeft.
- Dubbelen bij 5.
- Bal mag niet over je linkerbeen / dwing bal mv in.

(7)

- 100% doorlopen als je druk geeft.
- Dubbelen bij 2.
- Bal mag niet over je rechterbeen / dwing bal mv in.

(8)

- Duelkracht / jij of hij?
- Blijven gaan.
- Verantwoordelijk voor je directe TS.

(10)

- Duelkracht / jij of hij?
- Blijven gaan.
- Verantwoordelijk voor je directe TS.

(6)

- Duelkracht / jij of hij?
- Coaching 8 + 10 / leider MV.
- Verantwoordelijk voor je directe TS.

(5)

- Dwing directe TS stander buitenom.
- Knijpen + man/bal man zien.
- Focus op goed verdedigen

(2)

- Dwing directe TS buitenom.
- Knijpen + man/bal zien.
- Focus op goed verdedigen

(4)

- Duelkracht / jij of hij?
- Doordekken op TS.
- Rugdekking 5.
- Positieve coaching.
- Focus op goed verdedigen in centrum.

(3)

- Duelkracht / jij of hij?
- Doordekken op TS.
- Rugdekking 2.
- Positieve coaching.
- Focus op goed verdedigen in centrum.

(1)

- Positieve coaching, alles neerzetten en zorgen voor restverdediging.
- Regeren is vooruitzien.

## **7. Keepers**

Keepen is een vak apart aangezien een keeper totaal andere taken heeft dan zijn medespelers. Het is dan ook zeer belangrijk dat keepers op een goede manier worden begeleid. Niet alleen de technische vaardigheden maar zeker ook op persoonlijk vlak.

### *Doelstelling*

De jeugdkeepers binnen de vv Nunspeet op te leiden en ze op een dusdanig niveau te krijgen en te houden dat ze in aanmerking komen voor het 1<sup>e</sup> elftal. Daarnaast zullen ook de keepers welke niet tot de selectieteams behoren de mogelijkheid krijgen om zichzelf te ontwikkelen als keeper.

Om deze doelstelling te behalen zijn er drie kernwaarden geformuleerd.

- Aanvallen van de bal.
- Voorkomen is beter dan genezen.
- Keeper als rustpunt binnen het elftal

### *Aanvallen van de bal*

Het 'aanvallen van de bal' is een manier van keepen waarbij het streven is om zo vroeg mogelijk in balbezit te komen. De keeper staat niet meer passief af te wachten totdat de bal in zijn/haar handen komt, de keeper valt de bal aan. De keeper moet 'ageren' in plaats van 'reageren'.

### *Voorkomen is beter dan genezen*

Een keeper moet continu aan het spel meedoen en direct kunnen ingrijpen wanneer de situatie hierom vraagt. Dit betekent het onderscheppen van lange ballen, steekballen, corners en vrije trappen, maar zeker ook het goed positie kiezen in de opbouw.

### *Keeper als rustpunt van het elftal*

Vertrouwen van het elftal in de keeper en andersom is hierbij het sleutelwoord. Duidelijk communiceren, weten wat er van elkaar verwacht wordt en goede afspraken maken is belangrijk om de keeper daadwerkelijk als rustpunt te kunnen laten fungeren.

Naast het bovenstaande is zelfkennis bij een keeper zeer belangrijk. Wanneer de keeper weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en hier rekening mee houdt, leidt dit tot meer rust en vertrouwen binnen het elftal.

### *Profiel van de keeper*

- Anticiperend
- Meevoetballend
- Teamspeler
- Agressief op de bal
- Actieve houding
- Niet Bang
- Persoonlijkheid / Zelfverzekerd
- Winnaar
- Atleet

### *Rol van de keeper binnen een wedstrijd*

- Coaching, organiseren en leiding geven
- Positionering en positie spel
- Onderscheppen van de bal om doelpunten te voorkomen

## **8. Warming-up & Cooling-down**

### *Warming-up*

De warming-up is een verplicht onderdeel van elke training of wedstrijd. D.m.v. de warming-up wordt het lichaam voorbereid op de komende inspanning. Wanneer vooraf een warming-up gedaan wordt, past het lichaam zich als volgt aan:

- De hartfrequentie en de inhoud van de hartspier nemen toe. Daardoor kan het hart meer bloed per minuut rondpompen. Dit is van belang omdat de spieren meer zuurstof nodig hebben;
- De luchtwegen worden wijder, omdat er meer longblaasjes opengaan. Ook de doorbloeding van de longen neemt toe. Daardoor kan er meer zuurstof worden opgenomen;
- De lichaamstemperatuur in de spieren wordt hoger. Dit versnelt de stofwisseling;
- De hersenfuncties passen zich aan, van rust naar inspanning.
- Creëren van teamgeest en gezamenlijke drang om goede prestatie te leveren

### *Opbouw van de warming-up*

Een goede warming-up bestaat uit drie onderdelen:

#### *1. Circulatie warming-up*

De circulatie warming-up bestaat uit het losjes inlopen, gedurende 8 à 10 minuten. Daarbij maakt u lichte bewegingen met uw armen, benen en romp. Met de circulatie warming-up brengt u de functies van uw hart, longen, zenuwstelsel en spieren op een hoger niveau.

#### *2. Rekoefeningen*

De rekoefeningen doet u na de circulatie warming-up. Het belangrijkste doel van de rekoefeningen is het vergroten van de bewegingsuitslag. De meeste sporters hebben echter geen maximale of extreme bewegingsuitslag nodig. Voor hen is het zinloos om te proberen die te bereiken. Stretching moet zich richten op functionele lengte, niet op potentiële lengte.

#### *3. Sportspecifieke warming-up*

Na de circulatie warming-up en de rekoefeningen komt tot slot de sportspecifieke warming-up. In de sportspecifieke warming-up voert u dezelfde bewegingen uit, die u in de training of wedstrijd maakt. Daardoor komt het beoordelingsvermogen op scherp te staan.

### *Cooling-down*

Niet iedere sporter beseft het belang van de Cooling-down. De Cooling-down is het omgekeerde van de warming-up, na afloop van de inspanning moet het lichaam naar rustniveau worden gebracht. Door niet acuut te stoppen, maar de inspanning geleidelijk af te bouwen zorgt u voor een goede afvoer van de afvalstoffen uit de spieren. Daarmee voorkomt u gespannen, vermoeide spieren en spierstijfheid.

### *Opbouw van de Cooling-down*

Een Cooling-down bestaat uit de volgende onderdelen:

- Rustig uitlopen,
- Dezelfde rekoefeningen als die uit de warming-up.