

Jo17 – Jo19

SPELVORM: 11-11

VOETBALDOELSTELLINGEN:

- * Spelen als een team
- * Presteren als een team in de competitie
- * (Dode spel momenten)

LEEFTIJDSCENMERKEN:

O17:

- * Ze worden teamspelers
- * Leerdoel
- * Vergelijken
- * Meiden en jongens zijn nu echt in de puberteit

O19:

- * Volwassenheid
- * Volwassen gesprekspartners
- * Keuzes maken
- * Leerdoel

TEAMFUNCTIES:

Aanvallen, verdedigen en omschakelen

SPELPRINCIPES:

Aanvallen:

- * Zoveel mogelijk diagonale passing
- * Zoveel mogelijk via de as opbouwen
- * Spelers maken veel positiewisselingen (organisatie bewaken)
- * Hoog baltempo
- * Het spel verleggen naar de ruimtes op het veld
- * Een overtal creëren en uitspelen rondom de bal met als doel vooruit te spelen
- * Zoeken naar 3^e man situaties. Speler overslaan die vervolgens eronder komt
- * Ruimte achter de verdediging bespelen, zorgen voor diepte in het spel

Verdedigen:

- * De speler verdedigt een ruimte i.p.v. een tegenstander
- * Als team meebewegen met de bal (compact blijven spelen)
- * As bezet houden (opbouw naar de zijkant dwingen)
- * Rugdekking en zonedekking kunnen spelen

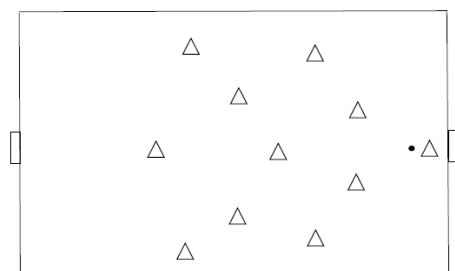
Van balbezit naar balbezit tegenstander:

- * De speler kantelt naar de as van het veld als hij niet in de buurt van de bal is.
- * Direct druk zetten op de bal en houden
- * Diepte eruit halen en organisatie herstellen

Van balbezit tegenstander naar balbezit:

- * De speler probeert de bal diep te spelen na balverovering
- * er moet gelijk diepte zijn bij 1 of 2 spelers
- * balbezit houden

VOORBEELD (1:4:3:3) SPEELWIJZE (NIET VERPLICHT):



ACCENTEN

BLESSUREPREVENTIE:

- * Rompstabiliteit (Staan en liggend)
- * Dynamische rekoefeningen
- * Loopcoördinatie ladder
- * Nordic hamstring oefeningen

➤ De [gele](#) teksten zijn hyperlinks naar de site van de KNVB.