



JEUGDWERKING
FC MERE

OPLEIDINGSPLAN





Opleidingsplan jeugd FC Mere

In alle leeftijdscategorieën moet er gestreefd worden naar aanvallend voetbal.
Indeling van het opleidingsplan:

Debutantjes (5jaar) U6

Tijdens deze fase is er van voetbalspel nog geen sprake.
Het kind leert algemene balvaardigheden aan zoals trappen, het werpen en het vangen van een bal om de coördinatie oog-hand te verbeteren. Deze vaardigheden leren ze het best aan terwijl ze naast en los van elkaar spelen.

U7 tot U9

Spelertjes van deze leeftijd staan zeer open voor “nieuwe zaken”. Vele en goede “demonstraties” zijn zeer belangrijk. Actief deelnemen is dan ook noodzakelijk en daarom mogen de spelers niet te lang stilstaan. Vermijd “filetraining”! Heel belangrijk is dat de spelertjes alle oefeningen met bal verwerken. Ondanks dat er dikwijls op kleine ruimte wordt gespeeld moet er hier al aan een plaatsgebonden patroon gedacht worden. Laat de spelers creatief zijn. Ongeacht het speelse van het kind moet er toch getracht worden de training ordelijk te laten verlopen met de trainer als leider.

Basisvaardigheden:

Oefeningen balgewenning
Leiden van de bal binnen – en buitenkant voet links en rechts, met de voetzool meenemen
Aanname bal links en rechts over de grond, binnen –en buitenkant voet, voetzool
Aanname bal links en rechts van een stuitende of hoge bal, voetzool
Pas geven met links en rechts binnenkant voet
Pas geven met links en rechts wreef
Pas geven met links en rechts buitenkant voet
Na aanname van de bal van richting veranderen, links, rechts en omdraaien
Passeerbeweging/dribbel rechts en links met schijnbeweging, overstap, 1-2 beweging
Afwerken op doel
Coördinatieoefeningen
Aandacht voor discipline

Wedstrijdgericht:

Meevoetballende keeper
Opbouw van achteruit
Geen vaste posities
Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Pre-miniemen U10 en U11

Bij deze groep moeten de basisvaardigheden verder aangeleerd en uitgevoerd worden. Ook hier zijn alle oefeningen met bal. Geef ze ruimte om creatief te zijn en rem ze niet af door hen opdracht te geven de bal zo snel mogelijk te spelen. De schrik om te koppen moet overwonnen worden. Bij deze categorie zal ook de houding tegenover medespelers, tegenstrevers en verantwoordelijken opgevolgd worden.

Vaardigheden:

Herhaling van de vaardigheden bij duiveltjes
Duel 1-1, 2-2
Beweging na spelen bal
Meer aandacht voor het positiespel
Coördinatie
Aandacht voor discipline
Passeerbeweging

Wedstrijdgericht:

Meevoetballende keeper
Opbouw van achteruit
Aanval via de flank
Druk op de tegenstrever
Geen vaste posities
Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie
Fair-play

Miniemen U13

Bij deze leeftijd moeten de basisvaardigheden herhaald worden met een meer dynamische uitvoering. Het aanleren van nieuwe trap – en stoptechnieken is noodzakelijk. Intrede van de buitenspelregel en verder ontwikkelen van het kopspel. Veldbezetting en de rol van elke speler moeten worden uitgelegd. Stimuleren van onderlinge coaching op het terrein.

Vaardigheden:

Herhaling vaardigheden pre-miniemen
Traptechnieken met variatie verder uitwerken
Voorzetten kunnen geven, links en rechts
Passeerbeweging
Meer dynamiek en tempo bij baloefeningen
Stilstaande fases
Leren omgaan met de buitenspelregel
Ontwikkeling kopspel
Tackle en sliding
Duelkracht
Coaching van medespelers op het terrein
Balvaardigheid onder druk

1 tijdsvoetbal
Coördinatie
Discipline/mentaliteit

Wedstrijdgericht:

Meevoetballende keeper
Opbouw van achteruit
Druk op de tegenstrever
Confrontatie met de buitenspelregel
Coaching van medespelers
Wedstrijdmentaliteit
Fair-play



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Knapen U15

De aangeleerde technieken moeten omgezet worden met uitvoering in snelheid en ritmeveranderingen. Spelcombinaties met verhoogde uitvoeringsmogelijkheid en varianten. Vanaf de 14-jarigen krijgen **conditietrainingen met bal de nodige aandacht**. Op tactisch gebied moeten verschillende wedstrijdssituaties aangeleerd worden, op het bord en op het veld. Bijvoorbeeld: wat te doen bij balbezit/verlies?

Vaardigheden:

Herhaling vaardigheden miniemen
Traptechnieken verder uitwerken: effectbal, dropshot, stiftbal, lobbal, ...
Voorzetten kunnen geven onder druk
Snelheid van uitvoering, omschakeling balbezit/verlies
Snelheidsoefeningen en coördinatie
Beperkte conditietraining met bal (14-jarigen)
Discipline/mentaliteit

Wedstrijdgericht:

Meevoetballende keeper
Opbouw van achteruit
Druk op de tegenstrever
Toepassing/gevaar buitenspelregel
Coaching van medespelers
Uitvoeren van opdrachten
Wedstrijdmentaliteit
Fair-play

Scholieren U17

Blijven herhalen trap – en stoptechnieken is nog altijd héél belangrijk. Het technische vermogen van de spelers trachten te verhogen. **Conditietrainingen met bal krijgen meer aandacht**. Vanaf de 15 jarigen beperkte krachttrainingen. Wedstrijdanalyse en analyse van de tegenstander krijgen hier aandacht. Begrip van trainers en begeleiders voor een lichamelijke ongelijkheid (puberteit) is hier nodig.

Vaardigheden:

Herhaling vaardigheden Knapen
Positiespel
Conditietraining met bal
Beperkte krachttraining (15-jarigen)
Tekortkomingen bijschaven
Zelfdiscipline
Wedstrijdanalyse met de trainer

Wedstrijdgericht:

Meevoetballende keeper
Opbouw van achteruit
Druk op de tegenstrever
Positiespel bij balbezit/verlies
Coaching van medespelers
Snelle analyse directe tegenstrever
Fair-play



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Juniors U19

Conditie, loop – en krachttraining zal hier behoorlijk aan bod komen. Conditie en balgevoel kunnen gelijktijdig uitgevoerd worden. Tactische besprekingen krijgen meer aandacht. Spelers die op deze leeftijd op alle vlakken rijp zijn, moeten kunnen doorstromen naar het 1^{ste} elftal

Vaardigheden:

Herhaling vaardigheden Scholieren

Tactisch inzicht van de speler

Totale ontwikkeling voor eventuele doorstroming naar het 1^{ste} elftal

Wedstrijdgericht:

Het spel kunnen lezen

Zelfstandig tot oplossingen kunnen komen alle facetten van het voetbalspel tijdens de wedstrijd beheersen

Evaluatie

Eénmaal per seizoen worden de spelers geëvalueerd

Pieter Van Liedekerke, jeugdcoördinator FC MERE

GSM: 0478/50 09 40

TEL.: 053/41 40 86

E-MAIL: van.liedekerke.pieter@telenet.be

WEBSITE: www.fcmere.be



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Opleiding FC MERE:

1. Wij voetballen om te winnen, MAAR:
2. Spelers moeten flair, durf en overtuiging uitstralen
3. Sportief gedrag t.o.v. scheidsrechter
4. We spelen in een organisatie en houden deze aan
5. Onderlinge coaching
6. Wedstrijdtempo opdringen aan de tegenstander
7. Correct gebruik van de ruimtelijke afmetingen
8. Doelman moet steeds contact houden met zijn verdediging
9. Snelle en correcte balcirculatie met een minimum aan balcontacten
10. Zelfkritiek

Accepteer een beslissing van de scheidsrechter.

Bij twijfelachtige beslissingen van de scheidsrechter moeten de spelers leren hun energie en hun emoties op een goede manier te gebruiken. Dikwijls wordt het onjuist veroveren van een bal gezien als een twijfelachtige beslissing. Spelers moeten de bal veroveren zonder zware overtreding. Fel maar correct.

Speel in een organisatie en hou deze aan.

Alle posities moeten steeds bezet zijn. Spelers moeten reageren vanuit hun taak en hun positie.

Elkaar coachen is erg belangrijk.

Probleemoplossend werken door onderlinge coaching. Spelers gebruiken hiervoor woorden uit het coachingtaal zoals: "draai rechts", "pas op rug", "links", "voet", "diep",.....

Wedstrijdtempo opdringen aan de tegenstanders.

Jeugdspelers moeten beseffen, dat door zelf het tempo te kunnen regelen, je de wedstrijd naar je hand kunt zetten, zelfs tegen sterkere tegenstanders.

Correct gebruik van de ruimtelijke afmetingen

Knijpen bij balverlies (ruimte kleiner maken voor de tegenstander) en *bij balbezit* het speelveld *lang en breed* maken. Het spel verleggen naar de andere zijde als de ruimte aan de ene kant van het speelveld erg klein wordt en de tegenstander fel verdedigt. Speel de bal als het kan in de diepte op de spits. Geen breedtepassen. Onderlinge afstanden steeds respecteren.

Werk aan zelfkritiek.

Spelers wijzen op hun tekortkomingen en oplossingen aanreiken.



TAAKOMSCHRIJVING IN HET OPLEIDINGSSYSTEEM

4-3-3 of 4-4-2:

Om spelers goed te laten functioneren gaan wij uit van *3 hoofdmomenten* tijdens de wedstrijd:

BALBEZIT – BALVERLIES – OMSCHAKELING

- Hoe gaan wij uitverdedigen, hoe bouwen we op en hoe scheppen wij kansen en scoren wij? (balbezit)
- Hoe voorkomen wij tegendoelpunten, hoe maken wij het de opbouw van de tegenstander lastig en hoe veroveren wij de bal? (balverlies)
- Balbezit en balverlies wisselen elkaar steeds af en spelers moeten hierdoor telkens omschakelen van verdedigende functie naar aanvallende en omgekeerd. (omschakeling)

Tijdens deze drie hoofdmomenten zullen wij het voornamelijk hebben over de taken en de verantwoordelijkheden voor :

HET GEHELE TEAM

PER LINIE (verdediging, middenveld en aanval)

PER SPELER INDIVIDUEEL



1. BALBEZIT

1.1 TAKEN VOOR HET GEHELE TEAM

1. Positiespel

Het terrein zo breed mogelijk maken en driehoeksspel nastreven. Goed in eigen zone spelen, maar niet op één lijn.

2. Dieptespel

Attent zijn op de mogelijkheid om allereerst diep te spelen, en om niet constant breed te spelen.

3. Veldbezetting

Aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang) en voor rugdekking (= taakovername inschuivende speler)

4. Concentratie

Zeer hoge eisen inzake concentratie en scherpte worden gevraagd. Spreken en coachen (vooral centraal) = iedereen wakker houden!

5. Nauwkeurigheid en perfectie nastreven

Geen slordige passen, onnodig balverlies, onnodig energie verspillen, juiste balsnelheid (niet te hard of te zacht) enz...

6. Aanvallen

Steeds trachten een numerieke (meer spelers van ons dan van de tegenstander) meerderheid te creëren. Penetratie (acties) via het centrum indien mogelijk ; zoniet via flanken met strakke voorzetten. Aandacht voor bezetting aan eerste en tweede paal en de afgeweerde bal (nummer 10).

7. Speelwijze bij balbezit

Eigen waarheidszone: uitverdedigen = geen risico - sober spelen

Opbouw eigen helft : weinig risico - geen balverlies

Opbouw helft tegenstander : meer risico - spel verplaatsen – numerieke meerderheid

Waarheidszone: kansen scheppen – improviseren – scoren

Algemeen : Snel combinatiespel, één, twee of maximaal driemaal raken

Afwisselend kort-lang spel.

1.2 TAKEN PER LINIE

Achterste linie nummers 1-2-3-4-5

Geen onnodige risico's en balverlies.

Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen)

Positioneel goed spelen, breed ten opzichte van elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.

Steeds situaties creëren waarin het driehoeksspel tot zijn recht komt.

Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden.

Mekaar goed coachen.



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Middelste linie nummers 6-8-10

Goed in de eigen zone spelen.

Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, dwz veldbezetting optimaal houden door laterale (horizontale) en verticale verplaatsingen te maken.

Regelmatig zelf actie naar voor maken , doch niet te vroeg de diepte ingaan.

Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen.

Controlerend spelen, leiding geven.

Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering)

Ruitvorm behouden.

Steunspelers, dienende rol voor de spitsen.

Afvallende en terugkerende ballen opvagen bij aanspelen spitsen.

Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstrever in duel 1:1 durven uitschakelen

Voorste linie nummers 7-9-11

Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit, doelkansen creëren en spontaan afwerken.

Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking en ruimtes niet dichtlopen)

Het veld breed maken en acties langs de vleugels

Voorzetten 1ste en 2de paal en voldoende (3) mankracht in de strafschopzone

1.3 INDIVIDUELE TAKEN

Doelverdediger NR. 1

- volwaardige teamspeler; rol van libero, belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap(max. 2 tijden)
- steeds van vleugel veranderen
- steeds meedoen in positie spel, aanbieden voor de terugspeelbal
- concentratie en coaching van de achterste linie

Vleugelverdedigers NRS. 2 en 5

- speelveld breed maken en permanent bal langs zijlijn vragen
- zone verlaten als de positie kan worden overgenomen
- geen laterale (zijwaartse) pas naar centrumverdediger, wel schuinsachterwaarts
- diepe pas en kruispas op spitsen
- sober spel bij de opbouw op eigen speelveld



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Centrale verdedigers NR. 3 en 4

- doeltreffende techniek; snel aannemen en inspelen maar voren gericht
- max. één tijd voor bal in de lucht en max. twee tijden bal over de grond bij het aannemen en doorspelen
- meedoen in de aanval slechts indien nr. 4 plaats overneemt voor 1:1 duel
- goed positieospel, coachen en leiding geven
- sober spel bij de opbouw op eigen speelhelft

Specifieke functie NR. 4

- voortdurend aanbieden voor de verdedigers achter zich
- verplaatsen, verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- voorwaarts spelen en baltempo en circulatiesnelheid bepalen, korte en lange pas gebruiken
- elftal door coaching en positieospel bij elkaar houden
- aanvallend inschakelen via 1-2 combinaties
- als achterste punt van de ruit het middenveld ondersteunen

Controlerende middenvelders NRS. 6-8

- veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen
- door positieospel voor driehoeken zorgen
- bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij balontvangst
- kruispas durven gebruiken
- niet lopen met de bal, tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie
- steun geven aan spelers voor hen
- eerst trachten vooruit te spelen, dan pas achteruit
- taakovername van inschuivende verdedigers

Aanvallende Middenvelder NR. 10

- elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden bal
- juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16- meter
- moment kiezen om als tweede spits te verschijnen
- in de waarheidszone attent voor de rebound (afvallende bal)
- rust uitstralen, steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid
- aanvallers vrij spelen
- centraal naar binnensnijden met individuele actie

Vleugel(spitsen) NRS. 7-11

- zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten
- insnijdende beweging om ruimte te maken voor flankverdedigers
- wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits
- dribbelacties maken om zo de achterlijn proberen te halen en goede voorzetten te geven
- positie tweede paal(koppen) bij voorzet andere kant
- in de waarheidszone dribbelen en schot op doel gebruiken

Centrumspits NR. 9

- voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en/of om ruimte te maken voor nr.10 die inkomt of mee een aanval opzet
- flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op middenvelders
- steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om alsoz eveneens in scoringspositie te komen
- goed afschermen (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen
- dribbelacties en risico's nemen bij afronding (lef en durf tonen)



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN

- niet te vroeg inkomen en bewust 1^{ste} of 2^{de} paal kiezen.



2. BALVERLIES

2.1 TAKEN VOOR HET GEHELE TEAM

1. Positiespel

Spelers verdedigen elk hun eigen zone Er wordt mandekking in zone gespeeld met overnames en met rugdekking.

De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het doel opgesteld te staan.

Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter de dekking.

2. Bal veroveren

De tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken. Dus druk onmiddellijk uitoefenen op de balbezittende speler van de tegenpartij.

Bal veroveren bij voorkeur via tussenkomst.

Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal (zijwaarts) voetbal.

Remmend wijken (niet opvliegen) en agressief toeslaan op het juiste moment

3. Veldbezetting

Druk (pressie) uitoefenen gebeurt, collectief (in groep) en consequent, voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met minstens 7 spelers achter de bal. Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein, doch op onze helft is de ruimte zeer groot! Doelverdediger speelt minstens ter hoogte van de 16m-lijn.

4. Concentratie

De ruimte achter de verdedigingsgordel is groot; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig. Steeds bij de les zijn! Niet bewust op buitenspel spelen.

5. Balrecuperatie

Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal. Opletten met breedtepassen!

6. Coaching

Goede coaching van achteruit is zeer belangrijk. Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk; welke kant er moet afgeschermd worden; welke speler er moet overgenomen worden.

7. Speelwijze

Eigen waarheidszone : individueel scherp/kort dekken - schot blokkeren

Eigen speelhelft : duel 1:1-dwingen tot breedtespel

Helft tegenstrever : onderscheppen/tussen komen - afschermen van de balweg

Waarheidszone : storen – jagen - dwingen tot risico naar centrum toe



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



2.2 TAKEN PER LINIE

Achterste linie NRS. 1-2-3-4-5

- speelruimte klein maken
- hoe dichterbij eigen doel, hoe korter en scherper er verdedigd moet worden in duel 1:1 (agressief, maar geen domme fouten)
- speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken
- voorzet op de flanken verhinderen
- slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond de eigen waarheidszone.
- Knijpen en altijd rugdekking geven
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen
- Geen fouten op spelers met rug naar ons doel
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal (druk zetten)

Middelste linie NRS.6-8-10

- tegenstander goed in zone bespelen
- scherp dekken van de balbezitter in de zone
- niet te gemakkelijk laten uitspelen
- dieptepas trachten te voorkomen
- rugdekking aan elkaar geven
- onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen
- onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal (druk zetten)

Voorste linie NRS. 7-9-11

- bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn (verdediging)
- eerst positioneel verdedigen en dan juiste moment kiezen om te jagen
- flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen
- dieptepas voorkomen
- vooral druk op de zwakste tegenstrever

2.3 INDIVIDUELE TAKEN

Doelverdedigers NR. 1

- coaching en leiding geven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt
- naar voren keepen bij dieptepassen en tussen komen of onderscheppen (duel 1:1 voorkomen)
- ter hoogte van 16m-lijn spelen
- rol van libero
- steeds actief en geconcentreerd zijn



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Vleugelverdedigers NRS. 2 en 5

- hoe dicht bij het eigen doel, hoe scherper, strikter de dekking wordt
- altijd binnenkant dekken
- flankzone verdedigen
- rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnen komen als bal aan de andere zijde is
- gezond agressief in duel 1:1; geen domme, wilde tackles
- coaching middenvelders

Centrale verdedigers NR. 3 en 4

- meestal centrumspits zeer kort en gezond agressief bespelen, bij voorkeur in sandwich met nr. 4 en afwisselend met nr. 4
- bal in de lucht : kopduels aangaan en bal niet laten stuiteren (zonder botsen)
- controlerende taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger
- coaching NRS. 2, 5 en middenvelders

Controlerende middenvelders NRS. 6-8

- mandekking in de zone en dieptepas vermijden
- bij balverlies een dienende taak en steeds verdedigend denken; coachen van middenveld en aanvallers
- meeschuiven bij pressing (druk zetten) en knijpen
- slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend (afwachtend)); niet laten uitschakelen

Aanvallende middenvelder NR.10

- tegenstander in de zone oppikken en volgen; niet laten uitschakelen
- goed en steeds mee terugsluiten achter de bal en tussen nr 6 en 8
- bij vooruitverdedigen, zeer actief in de pressing
- dieptepas vanuit het centrum voorkomen
- coaching van de aanvallers

Vleugelspitsen NRS. 7-11

- steeds de vleugelverdedigers bespelen; steeds breed-diagonaal (schuin) lopen
- vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers
- dieptepas weghalen
- bij opbouw aan de ander kant : knijpen
- collectief jagen op gepaste moment
- vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen; voor de tegenstander is het centrum risicovol

Centrumspits NR. 9

- in samenwerking met de vleugelspitsen opbouw tegenstander storen
- signaalgever van pressing



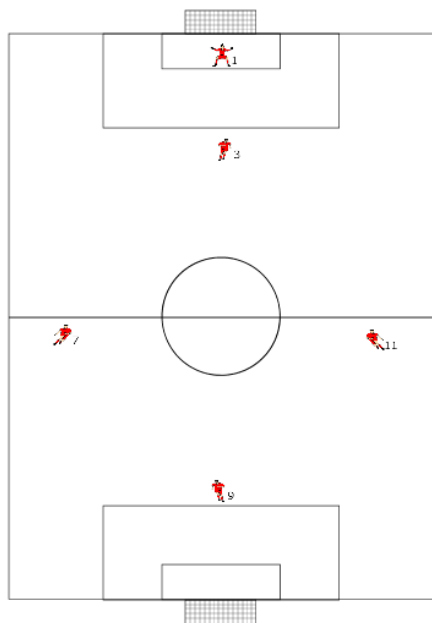
Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



- NRS. 3 en 4 (van de tegenstander)bepelen
- dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen
- balre recuperatie in de waarheidszone van de tegenstander is vaak scoren!

Opstellingen:

5 tegen 5: Debutantjes – U7 – U8 – U9



8 tegen 8: U10 – U11





Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



11 tegen 11: U13 – U15 – U17 – U19 – Beloften en 1^{ste} elftal

4-3-3:



4-4-2:



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Taken per positie in balbezit:

Keeper 1

- Terugspeelbal vragen om spel te verleggen
- Aanval zonder risico inzetten d.m.v. pass, uittrap, doeltrap, uitworp
- Coaching achterste linie in de opbouw

Vleugelverdediger 2 en 5

- Speelveld zo breed mogelijk houden door zich tegen de zijlijn vrij te lopen.
- Goed ingedraaid staan bij balaanname.
- Inschuiven langs de flank als er balvastheid in de ploeg is. Niet blind inspelen en vooruit lopen.

Centrale verdediger 3 en 4

- Centrale spelers zijn essentieel in het coachen van medespelers
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal, dan achteruit. Snel en simpel spelen.
- Verleggen van het spel wanneer het op de flank vastzit.
- Op het juiste moment inschuiven als de dekking verzekerd is en de ploeg balvast is.
- Linies kort op elkaar houden
- Goed in steun komen van K en flankverdedigers.

Vleugelverdediger 2 en 5

- Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of de aanval aanspelen (lang).
- Opletten met lateraal spel, geen balverlies bij pass naar eigen centrumverdediger



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Verdedigende middenvelders 6 en 8

- Aanspelbaar opstellen voor verdedigers in de zone, juist ingedraaid staan bij bal ontvangst. Baltempo en balcirculatie bepalen.
- Afwisselend ondersteunend en corrigerend spelen. Nooit samen infiltreren of diep gaan op de flank
- Foutieve laterale passes vermijden, taakovername bij inschuivende verdediger.

Flankaanvaller 7 en 11

- Zo diep mogelijk spelen : proberen vrij te komen in de hoek om voorzet te trappen.
- Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor centrumspits centraal ruimte krijgt.
- Via individuele actie ruimte maken op de flank en voorzet trappen.
- Vooracties maken.
- Bij voorzet van de andere kant naar de tweede paal komen.

Aanvallende middenvelder 10

- Steeds aanspelbaar opgesteld staan, vrijlopen naar de bal toe.
- Balvast zijn (linies laten opschuiven)
- Spel verleggen indien flank vastzit
- Tempo bepalen (1-tijd, 2-tijden)
- Goede positie t.h.v. 16m bij voorzet.
- Individuele infiltratie door centrum.

Spits steunen voor kaats met derde man

Centrale diepe spits 9

- Balvast – sterk in duel 1-1
- Bal goed afschermen, kaatsen op middenvelder of deviaties naar flanken
- Kopbalsterk
- Aanspelbaarheid voor dieptepass als targetman verzekeren door voortdurend te bewegen van links naar rechts.
- Ruimte op de flank gebruiken.
- Mogelijke positiewissel met flank.
- Eerste paal opzoeken bij voorzet.
- Fouten uitlokken rond en in de 16-meter.

Flankaanvaller 7 en 11

- Naar binnen komen om ruimte te maken voor flankverdediger of verdedigende middenvelder.
- Goede voorzet in huis hebben.
- Tactisch inzicht hebben om de juiste keuze te kunnen maken tussen : - passeeractie - 9 of 10 aanspelen - pass terug op steunende speler

Taken per positie

in balverlies:

Keeper 1

- doelkansen voorkomen door goede coaching en positieospel voor het doel
- anticiperen op dieptepasses doorheen centrum
- snel duel opzoeken bij 1-1 situatie, maar slechts in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken toepassen

Centrale verdediger 3 en 4

- Eigen zone centraal verdedigen, geen kruisbewegingen maken met andere centrale verdediger.
- 1-1 duel, agressief niet laten uitschakelen en 100% zekerheid.
- Dekking van de flankspeler als die de balbezitter aanvalt.
- Op dezelfde hoogte van de andere centrale verdediger als de bal op de andere flank is.
- Hoe dichterbij doel, hoe strikter de dekking op de directe tegenstrever zonder bal.
- Coaching van de andere verdedigers en middenvelders.

Vleugelverdediger 2 en 5

- Zone op de flank verdedigen, niet kruisen met centrale verdediger.
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal
- 1-1 duel : agressief maar niet laten uitschakelen.

Vleugelverdediger 2 en 5

- Naar binnen komen als de bal op de andere flank is.
- Hoe dichterbij doel, hoe strikter de dekking op de directe tegenstrever zonder bal.
- Tegenstrever naar binnen duwen bij voldoende dekking en geen doelkans.



Jeugdwerking FC MERE: OPLEIDINGSPLAN



Verdedigende middenvelders 6 en 8

- In de zone de dieptepass beletten (afsluiten speelhoek in de diepte).
- Zo snel mogelijk de balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal.
- 1-1 agressief, niet laten uitschakelen, 100% zekerheid.
- Meeschuiven bij pressing (kantelen)
- Naar binnen komen als de bal op de andere flank is.
- Coaching van andere middenvelders en spitsen.

Flankaanvaller 7 en 11

- Eigen zone op de flank verdedigen, ver terugvallen en sluiten indien bal op de andere kant zit.
- Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met spits,
- Vermijden dat er diep kan gespeeld worden.
- Speelhoeken afsluiten

Aanvallende middenvelder 10

- Eigen zone centraal verdedigen.
- Geen kruisbewegingen.
- Vermijden dat er diep kan gespeeld worden
- Speelhoeken afsluiten.
- Druk op de bal, niet laten uitschakelen, eventueel remmend wijken toepassen.
- Meeschuiven bij pressing.
- Coaching van spits en flankaanvallers.

Flankaanvaller 7 en 11

- Verdedigers dwingen om pass naar buitenkant te geven.
- Op het juiste moment druk zetten op de balbezitter, namelijk bij kans op balrecovery, m.a.w. wachten tot het blok gevormd is.

Centrale diepe spits 9

- Speelhoeken naar centrum afsluiten.
- Vermijden dat er diep kan gespeeld worden.
- Verdedigers dwingen om pass naar buitenkant te geven.
- Actief meeschuiven bij pressing
- Steeds klaar houden voor de omschakeling na balrecovery, reeds anticiperen.