

Jo13 – Jo15

SPELVORM: 11-11

VOETBALDOELSTELLINGEN:

- * Leer de spelers de spelvorm aan en de regels die daarbij horen
- * Spelen vanuit een basistaak
- * Afstemmen basistaken binnen het team

LEEFTIJDSCENMERKEN:

O13:

- * komt langzaamaan in de groeispuurt
- * is doel- en wedstrijdgericht
- * krijgt graag individuele aandacht
- * Speelt graag als wat meer vanuit een vastere positie
- * Stelt hoge eisen aan zichzelf
- * Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima

O15:

- * De groeispuurt
- * Kritiek en zelfkritiek
- * Verantwoordelijkheid
- * Leerdoel
- * Jongens en meiden zetten hun eerste stap naar volwassenheid

TEAMFUNCTIES:

Aanvallen, verdedigen en omschakelen

SPELPRINCIPES:

Aanvallen:

- * De spelers bouwen zoveel mogelijk op door de as
- * Baltempo omhoog
- * 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 spelers maken het veld snel klein (compact blijven spelen)
- * As bezet houden
- * Rugdekking geven en herkennen
- * Blijven kijken naar de bal en zo lang mogelijk blijven staan

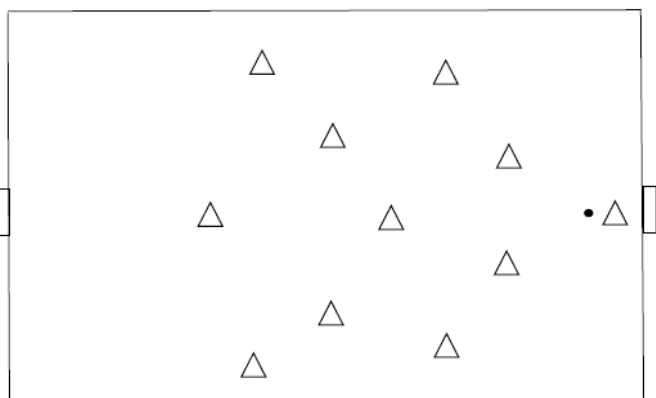
Van balbezit naar balbezit tegenstander:

- * Spelers zetten in de buurt van de bal gelijk druk om een snelle tegenaanval te voorkomen

Van balbezit tegenstander naar balbezit:

- * De speler probeert de bal diep te spelen na balverovering

VOORBEELD (1:4:3:3) SPEELWIJZE o13 en o15 (NIET VERPLICHT):



ACCENTEN

BLESSUREPREVENTIE:

- * rompstabiliteit (ook staand)
- * Dynamische rekoefeningen
- * Loopcoördinatieladder

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