



Van E- naar D-pupillen (van JO11 naar JO13)

Voetballen was nog nooit zó leuk

Eindelijk, straks ben je een D-pupil. Dat betekent eindelijk op een echt veld voetballen. Een groot veld. Trouwens, niet alleen het veld is twee keer zo groot, de wedstrijd duurt ook stuk langer. Dat betekent dat je steeds meer met je hersens moet gaan voetballen. Alleen je voeten en kracht zijn niet genoeg.

Natuurlijk is het nog steeds superbelangrijk dat je aan je techniek blijft schaven. Dus: oefenen, oefenen enne... o ja, oefenen. Tijdens de training, na schooltijd, voor het slapen gaan: zoveel mogelijk dus.

Veel basistechnieken zoals stoppen en schieten, leer je alleen maar door ze heel veel te oefenen. En trucjes zoals de schaar of een akka kun je alleen goed uitvoeren door ze telkens weer te doen. Iedere keer dat je de bal raakt, word je beter. Zo simpel is het echt.

Hoofdmomenten

Hoofdmomenten?

Wat zijn dat nou weer? Heeft dat iets met koppen te maken of zo? Nee hoor, met hoofdmomenten bedoelen we: de belangrijkste momenten. Een belangrijk moment is als wij de bal hebben, want dan kunnen we proberen om aan te gaan vallen en een doelpunt te maken. Dit moment noemen we in voetbaltermen balbezit. **De afkorting voor balbezit is BB.**

Een ander belangrijk moment is als de tegenstander de bal heeft, want dan moeten we proberen de bal weer terug te krijgen. **Dit moment wordt balbezit tegenstander genoemd, oftewel BBT.**

En als het ons lukt om de bal van de tegenstander af te pakken, dan hebben we meteen weer een ander belangrijk hoofdmoment te pakken. **De omschakeling.** Dat moeten we natuurlijk ook doen als de tegenstander de bal van ons afpakt, dat is dus ook een hoofdmoment.

Er zijn vier hoofdmomenten die je moet onthouden:

- 1 Balbezit (BB),
- 2 Balbezit tegenstander (BBT),
- 3 Omschakeling van balbezit tegenstander naar balbezit: (BBT – BB)
- 4 Omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander: (BB – BBT)

Bij elk hoofdmoment moet je iets anders doen. Natuurlijk leer je dat tijdens de training, maar het is wel zo handig om er nu al iets over te lezen. Dan ben je beter voorbereid. En heb je alvast een voorsprong.

Balbezit (BB) = aanvallen

Een wedstrijd win je door meer doelpunten te maken dan je tegenstander. Dat doe je door je slim op te stellen bij balbezit.

Maak het veld zo groot mogelijk. Dus niet allemaal dicht bij elkaar gaan lopen, maar juist ver uit elkaar. De vleugelspitsen moeten bijvoorbeeld de zijlijn opzoeken en niet bij de spits gaan staan. Dan moet de tegenstander namelijk ook naar de zijkanten, waardoor er voor ons meer ruimte in het midden is. Zo kunnen wij makkelijker naar het doel combineren en een doelpunt maken..

Balbezit tegenstander (BBT) = verdedigen

Verdedigen betekent dat de tegenstander geen doelpunt kan maken. Klinkt gemakkelijk, toch? Gewoon een kwestie van zorgen dat de tegenstander niet in de buurt van je goal komt. Daarom begint het verdedigen al voorin; bij de aanvallers. We proberen de bal dus zo ver mogelijk van ons eigen doel te veroveren. Trouwens, als we de bal daar afpakken, is de weg naar hun doel een stuk korter.

Daarnaast proberen we bij het verdedigen het veld klein te maken. Misschien heb je dat al bij de E'tjes een beetje geleerd, maar nu komt er iets nieuws bij. Dit heet 'knijpen'. Nee, niet je tegenstander, natuurlijk. 'Knijpen' houdt in dat, wanneer de bal aan de andere kant van het veld is, je een beetje meer naar de binnenkant (de as) van het veld gaat verdedigen. Je laat je tegenstander even "los", om eventueel je medespeler te helpen. Daarbij moet je eigen tegenstander goed verdedigen als hij aan de bal is of als de bal dicht in de buurt is.

Omschakeling

Het is ontzettend belangrijk dat je meteen weet wat je moet doen als je de bal hebt veroverd. Niet alleen degene die aan de bal is, maar ook de rest van de spelers. Het veld groot maken, aansluiten, aanspeelbaar zijn: alles wat je moet doen om zo snel mogelijk een goede aanval op te bouwen en te scoren.

Bij balverlies geldt precies het omgekeerde. Direct de juiste dingen doen om de bal weer zo snel mogelijk te veroveren: het veld klein maken, positie kiezen, en de bal afpakken, op de bal verdedigen in plaats van ernaast te blijven lopen en natuurlijk het nieuwe 'knijpen'.

Vreemde voetbaltermen

In het voetbal worden soms rare woorden gebruikt. Als je deze 'voetbaltermen' niet begrijpt, weet je ook niet wat je moet doen. Sommige voetbaltermen ken je natuurlijk wel: een 'panna' of een 'schwalbe', bijvoorbeeld.



Wat betekent het als de coach of je spelers het volgende roepen:

DIEP : In de richting van het doel van de tegenstander

BREED : Naar de zijkanten. Let op: je kan breed en diep spelen, maar ook lopen.

IN DE AS : Denkbeeldige lijn van doel naar doel, door het midden

KNIJPEN : Naar binnen lopen als de bal aan de andere kant van het veld is

COACHEN : Niet alleen de coach, ook de spelers moeten elkaar ook coachen.

GROOT MAKEN : Ver uit elkaar spelen, om meer ruimte voor de aanval te krijgen

KLEIN MAKEN : Dicht bij elkaar spelen, zodat het verdedigen makkelijker wordt

PASSEN : Speel de bal

TIJD : Je hebt alle gelegenheid om de bal aan te nemen en te kijken

IN JE RUG : Er staat een tegenstander achter je; kaatsen of snel passen

RUST : Je hebt de tijd, er is geen tegenstander in de buurt

Dit zijn misschien wel de belangrijkste. Maar weet je er zelf ook nog een paar?

Speelwijze V.V. Bergambacht ; algemeen uitgangspunt

Uitgangspunt voor de D-pupillen is het 1-4-3-3 spelsysteem. Het 1-4-3-3 spelsysteem wordt bij elk elftal gespeeld bij V.V. Bergambacht.

De basisformatie

Deze formatie is 1-4-3-3, 1 keeper, vier verdedigers (de vrije man schuift door), drie middenvelders en drie aanvallers. Binnen deze drie linies zijn weer specifieke posities. Voor elke positie is in principe een speler nodig die daarvoor kwaliteiten heeft.

Voorbeeld: vleugelspitsen om het spel breed te houden en ruimte te creëren in het centrum.

Algemene spelopvatting gehele team bij balbezit

- ❑ vrijlopen;
- ❑ veld groot maken, in de breedte en in de lengte;
- ❑ eerste bedoeling is scoren en niet het voorkomen van doelpunten;
- ❑ spelen op de helft van de tegenstander;
- ❑ verzorgt voetbal van achteruit, niet alleen de lange bal.

Algemene spelopvatting gehele team bij balverlies

- ❑ veld klein maken, in de lengte en in de breedte;
- ❑ bij balverlies z.s.m. de bal weer veroveren, daar waar je hem verliest, hem weer veroveren;
- ❑ vooruit verdedigen, bij balverlies niet achteruit lopen;
- ❑ verdedigen begint in de voorhoede

Taken die aan de verschillende posities zijn verbonden

Voetbal is een teamsport. Het is daarom niet alleen belangrijk dat je weet wat je op je eigen positie moet doen bij BB (balbezit) of BBT (balbezit tegenstander), het is dus ook van belang dat je begrijpt welke taken je medespelers hebben.

	VERDEDIGEND	OPBOUWEND	AANVALLEND
Doelverdediger 1	<ul style="list-style-type: none"> - positiekiezen t.o.v. de bal (constant meedoen bij een aanval van de tegenpartij.) - organiseren en leiden van de verdediging - duidelijk en tijdig aangeven wanneer wordt uitgelopen en wanneer een verdediger moet ingrijpen. 	<ul style="list-style-type: none"> - juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen) - leiden van de verdediging (laten aansluiten e.d.) 	
Vleugelverdediger 2, 5	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij. - geven van rugdekking aan het centrum bij een aanval over de andere vleugel (knijpen). - indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor doelverdediger, centrale verdediger, middenvelder en vleugelaanvaller. - in combinatie spelen met bovengenoemde medespelers 	<ul style="list-style-type: none"> - op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is. - zo lang mogelijk met de bal doorgaan wanneer er een vrij veld is, dus niet van grote afstand "gedekte" aanvaller bedienen.
Centrale verdediger (vrije man) 4	<ul style="list-style-type: none"> - geven van rugdekking aan de overige (vleugelverdediger - voorstopper) - afstoppen van opkomende middenveldspelers - afstoppen van doorgebroken vleugelaanvallers - en centrale aanvaller - leiden en organiseren van de verdediging 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen (bij voorkeur in voorwaartse richting) om voor de vleugelverdedigers de doelverdediger en middenveldspelers aanspeelbaar te zijn - leiding geven aan de verdediging (laten aansluiten bij doeltrap e.d.) 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen bij balbezit op middenveld - indien mogelijk inschakelen bij hoekschoppen op doel van de tegenpartij - bij een "vrij" veld zolang mogelijk doorgaan, creëren van een numerieke meerderheid

	<ul style="list-style-type: none"> - het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel) - goed samenwerken met de 10 	<ul style="list-style-type: none"> - goed samenwerken met de 10 	<ul style="list-style-type: none"> - goed samenwerken met de 10
--	---	--	--

<p style="text-align: center;">Centrale verdediger (voorstopper)</p> <p style="text-align: center;">3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van de centrumspits van de tegenpartij - ophouden van de aanval bij een numerieke overmacht van de tegenpartij (geen aanval op de bal doen) 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om voor directe omgeving makkelijk aanspeelbaar te zijn - indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen bij vrije trappen of hoekschoppen in overleg met de laatste man
<p style="text-align: center;">Middenvelder</p> <p style="text-align: center;">6, 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van een middenveldspeler van de tegenpartij die het dichtst in de eigen uitgangspositie speelt - rugdekking geven aan middenveldspeler van de andere kant van het speelveld (knijpen) - ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (dus geen aanval op de bal doen, maar aanval ophouden) - zorgen zo lang mogelijk de tegenstander voor je te houden 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om voor verdedigers en doelverdedigers aanspeelbaar te zijn - ruimte creëren om combinatiespel gemakkelijk te maken (vrijlopen naar zijkanten van het veld en vooral ook in voorwaartse richting) 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen in de aanval (het benutten van de ruimte die wordt gecreëerd door de aanvallers) - slechts één middenvelder tegelijk in de aanval, dus goed onderling overleg - afspeelmogelijkheden creëren voor aanvallers (terugpass)
<p style="text-align: center;">Middenvelder (mid-mid)</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - goed samenwerken met 9 om het verdedigingscentrum van de tegenstander op te vangen - goed samenwerken met 4 - ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (dus geen aanval op de bal doen, maar aanval ophouden) 	<ul style="list-style-type: none"> - goed samenwerken met 4 - alles gericht op behoud balbezit (bv bal naar de vleugels) en bij voorkeur creëren van doelkansen (bv diepte- 	<ul style="list-style-type: none"> - goed samenwerken met 4 - bij diepe ballen aansluiting zoeken bij de voorhoede spelers

	- zorgen zo lang mogelijk de tegenstander voor je te houden	en/of steekballen op spits of vleugelspelers)	- goed samenwerken met 9 - afmaken van doelkansen (schieten en/of individuele actie op het doel)
--	---	---	---

Vleugelaanvaller 7, 11	- afdekken van de vleugelverdediger - het "storen" van de opbouw van de tegenpartij (in nauwe samenwerking met de andere aanvallers) - tegenstander aan de buitenkant dwingen (centrum-kortste weg naar het doel- afschermen) - bij een hoekschop van de tegenpartij op 9.15m meeverdedigen	- ruimte creëren t.b.v. de opbouw van de aanval, dus tegenstander naar eigen helft dringen	- trachten zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn te komen door combinatiespel of individuele actie - kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers
--------------------------------------	--	--	--

Centrumaanvaller 9	- afdekken van een eventuele opkomende centrale verdediger - het "storen" van de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de beide vleugelaanvallers - voorkomen van passes in de lengterichting van het veld van de centrale verdedigers - "ophouden" van het spel van de tegenstander	- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld (naar het doel van de tegenstander toe) t.b.v. een makkelijkere opbouw van de aanval - beide centrale verdedigers "binden" door steeds de achterste man op te wachten	- d.m.v. individuele acties of combinatiespel komen tot scoringskansen - creëren van ruimte voor opkomende medespelers door "terugvallen" op het middenveld - het benutten van de ruimte die een terug blijvende vleugelaanvaller heeft gecreëerd (het sprinten in de gaten) - goed samenwerken met 10
----------------------------------	---	---	---

Uitgangspunten voor goed voetbal

De uitgangspunten die voor alle spelers van het team gelden zijn onder meer uit te drukken in de volgende aspecten.

Voetbal om te winnen

Denk in teamverband, steun elkaar en moedig elkaar vooral aan

Elkaar op fouten wijzen is OK, maar ga verder met voetballen

Straal zelfvertrouwen en overtuiging uit

Sta boven je tegenstander, maar sportief en met respect

Accepteer een beslissing van de scheidsrechter en GEEN "ja, maar"

Speel in een organisatie en houd je eigen positie aan

Laat je medespeler merken (ZIEN) wat je van plan bent

Elkaar coachen (HELPEN) is erg belangrijk

Eigen spel en tempo bepalen

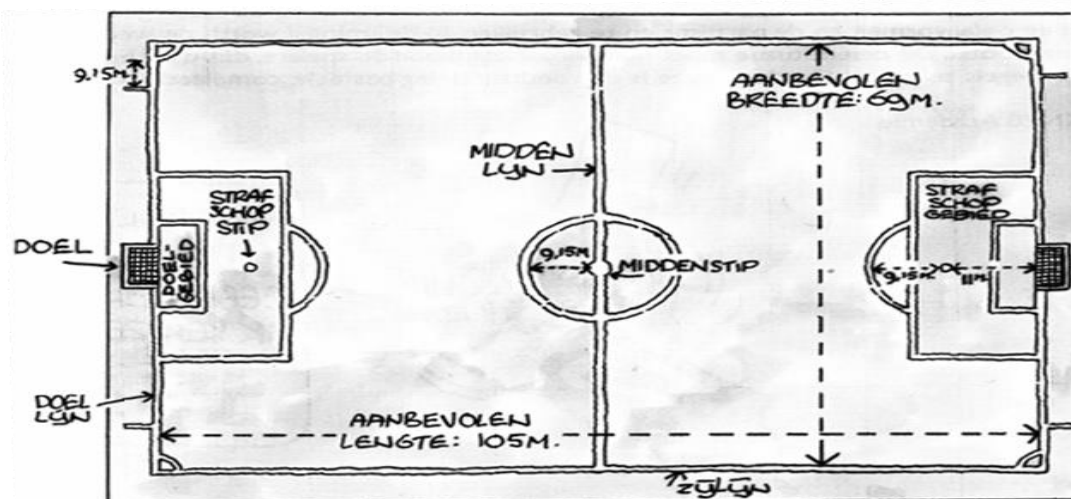
Gebruik de ruimte op het veld en voorkom kluitvorming

Let op veld- en weersomstandigheden

Werk aan zelfkritiek (Accepteer opbouwende coaching en blijf voetballen)

D-pupillen (JO13)

Aantal spelers in het veld	11 per team
Speelveld	Normale grootte (groot veld)
Duur wedstrijden	2 x 30 minuten
Buitenspel	ja
Directe vrije trappen	ja (net als indirecte vrije trappen)
Spelhervatting keeper	Van de rand van het 16 meter gebied
Wisselers	onbeperkt
Straffen	5 minutenregeling
Terugspelen op de keeper?	niet in de handen nemen!, m.u.v. een kopbal b.v.
6 seconderegeling keeper	ja
Aanvoerder	ja
Grensrechters	ja
Uitzonderingen	Geen hele corners



Gedragsregels

Als je bij v.v. Bergambacht voetbalt, vinden we ook dat je ervoor moet zorgen dat wij als voetbalclub onze goede naam houden. Je moet je ook altijd goed gedragen als je te gast bent bij een andere club, maar dat geldt natuurlijk ook bij en rondom het sportcomplex. Je maakt geen troep en vernielen van kleding, spullen en/of materiaal zullen wij dan ook niet toestaan en wordt hard aangepakt. Ook willen wij geen gevloek en/of grof taalgebruik op de sportvelden. Daarnaast is het natuurlijk vanzelfsprekend dat je je ook behoorlijk gedraagt in het voetbalveld tegenover de scheidsrechter, medespelers en tegenstanders. En als een voetbalmaatje van je een keer zijn beheersing kwijtraakt, probeer hem dan te helpen, zodat hij geen dingen doet of roept waar hij later spijt van kan krijgen. Ook willen wij jullie verzoeken om zuinig te zijn op de spullen die op de training en wedstrijden door de club beschikbaar worden gesteld (denk aan ballen, hesjes, doeltjes e.d.). Dus als je op de training een bal kwijt bent, zoek hem dan even na de training met het hele team op. Een bal kost immers heel veel geld en het is zonde als we dat zoekmaken.