



Hoofdprincipes Aanvallen (TEAM)

1. Ruimte in lengte en breedte optimaal benutten

2. Spelers zonder bal lopen continu vrij om aangespeeld te worden

3. 3e man creëren of driehoekjes

4. Bewust 1v1 winnen of 2v1 creëren

Hoofdprincipes Omschakelen A-V (TEAM)

1. Binnen 5 sec. druk op de bal, anders inzakken

2. Spelers verder weg van de bal zorgen dat binnen 5 sec. de as dicht is

Hoofdprincipes Verdedigen (TEAM)

1. Iedereen maakt en houdt speelruimte klein t.o.v. de bal met als doel: as dichthouden en diepte afschermen

2. Vanuit een compacte organisatie samen druk zetten op de bal

3. In de buurt van de bal en in de as, maximaal druk zetten

4. Overtal creëren tegenover de tegenstander met bal

Hoofdprincipes Omschakelen V-A (TEAM)

1. Binnen 10 sec. kans creëren, anders opbouwen

2. Spelers zonder bal lopen snel vrij en bieden zich aan



Technische Ja

week	Teamfunctie
32	Aanvallen
33	Verdedigen
34	Omschakelen (V-A)
35	Omschakelen (A-V)
36	Aanvallen
37	Verdedigen
38	Omschakelen (V-A)
39	Omschakelen (A-V)
40	Aanvallen
41	Verdedigen
42	Omschakelen (V-A)
43	Omschakelen (A-V)
44	Aanvallen
45	Verdedigen
46	Omschakelen (V-A)
47	Omschakelen (A-V)
48	Aanvallen
49	Verdedigen
50	Omschakelen (V-A)
51	Omschakelen (A-V)
52	Aanvallen
1	Verdedigen

2	Omschakelen (V-A)
3	Omschakelen (A-V)
4	Aanvallen
5	Verdedigen
6	Omschakelen (V-A)
7	Omschakelen (A-V)
8	Aanvallen
9	Verdedigen
10	Omschakelen (V-A)
11	Omschakelen (A-V)
12	Aanvallen
13	Verdedigen
14	Omschakelen (V-A)
15	Omschakelen (A-V)
16	Aanvallen
17	Verdedigen
18	Omschakelen (V-A)
19	Omschakelen (A-V)
20	Aanvallen
21	Verdedigen
22	Omschakelen (V-A)
23	Omschakelen (A-V)
24	Aanvallen
25	Verdedigen
26	Omschakelen (V-A)

SPELPRINCIPES M

HOOFDPRINCIPES AANVA

Subprincipes Aanvallen (LINIE)

- 1.1 Diepte gaat voor breedte, breedte gaat voor achteruit spelen
- 1.2 Met alle linies als een blok naar voren: 10-15 passes
- 2.1 Spelers, zonder bal, lopen continu vrij (t.o.v. elkaar) en bieden zich aan, voor, naast of onder de bal.
- 2.2 Spelers spelen schuine ballen
- 3.1 Man meer creëren in de as, doorschuiven vanuit het centrum
- 3.2 Zorgen voor restverdediging
- 4.1 In 1e fase opbouw zo lang als mogelijk man meer creëren om op te kunnen bouwen
- 4.2 Aan zijkant speelveld 1V1 creëren
- 4.3 Bal verplaatsen d.m.v. schuine passes , naar ruimtes waar 1v1 of 2v1 gecreëerd kan worden

HOOFDPRINCIPES OMSCHAKELEN AANVALL

Subprincipes Omschakelen A-V (LINIE)

- 1.1 De dichtstbijzijnde 5 spelers geven direct druk op de bal
- 1.2 Dieptepass/lange bal eruit halen door recht op de bal druk te zetten
- 2.1 Zoneverdediging spelen en diepte eruit halen

HOOFDPRINCIPES VERDED

Subprincipes Verdedigen(LINIE)

- 1.1 De onderlinge afstanden tussen linies bedraagt max. 10 meter
- 1.2 Knijpen van buitenste spelers in linie naar balkant en kantelen van middenvelder naar balkant
- 2.1 Tegenstander insluiten door van achter druk te geven door aanvallers , middenvelders
- 2.2 Bal bij tegenstander achterachterwaarts - opsluiten. Laatste linie sluit aan tot middenlijn
- 3.1 Doordekken vanuit de as met middenvelders en verdedigers indien nodig
- 3.2 In de buurt van het eigen doel alles doen om doelpunten te voorkomen
- 4.1 Dichtstbijzijnde spelers creëren overtal
- 4.2 Verder weg van de bal in zone verdedigen richting de bal

HOOFDPRINCIPES OMSCHAKELLEN VERDEDIGING

Subprincipes Omschakelen V-A (LINIE)

1.1 Eerste keus vooruit spelen, 2e keus achteruit spelen

2.1 Vrijlopen in ruimtes voor, naast of achter de bal

Jaarplanning M.S.C. Seizoen 2023-2024

Hoofdprincipe

1. Ruimte in lengte en breedte optimaal benutten

1. Iedereen maakt en houdt speelruimte klein t.o.v. de bal met als doel: as dichthouden en diepte afschermen

1. Binnen 10 sec. kans creëren, anders opbouwen

1. Binnen 5 sec. druk op de bal, anders inzakken

2. Spelers zonder bal lopen continu vrij om aangespeeld te worden

2. Vanuit een compacte organisatie samen druk zetten op de bal

2. Spelers zonder bal lopen snel vrij en bieden zich aan

2. Spelers verder weg van de bal zorgen dat binnen 5 sec. de as dicht is

3. 3e man creëren of driehoekjes

3. In de buurt van de bal en in de as, maximaal druk zetten

1. Binnen 10 sec. kans creëren, anders opbouwen

1. Binnen 5 sec. druk op de bal, anders inzakken

4. Bewust 1v1 winnen of 2v1 creëren

4. Overtal creëren tegenover de tegenstander met bal

2. Spelers zonder bal lopen snel vrij en bieden zich aan

2. Spelers verder weg van de bal zorgen dat binnen 5 sec. de as dicht is

1. Ruimte in lengte en breedte optimaal benutten

1. Iedereen maakt en houdt speelruimte klein t.o.v. de bal met als doel: as dichthouden en diepte afschermen

1. Binnen 10 sec. kans creëren, anders opbouwen

1. Binnen 5 sec. druk op de bal, anders inzakken

2. Spelers zonder bal lopen continu vrij om aangespeeld te worden

2. Vanuit een compacte organisatie samen druk zetten op de bal

2. Spelers zonder bal lopen snel vrij en bieden zich aan
2. Spelers verder weg van de bal zorgen dat binnen 5 sec. de as dicht is
3. 3e man creëren of driehoekjes
3. In de buurt van de bal en in de as, maximaal druk zetten
1. Binnen 10 sec. kans creëren, anders opbouwen
1. Binnen 5 sec. druk op de bal, anders inzakken
4. Bewust 1v1 winnen of 2v1 creëren
4. Overtal creëren tegenover de tegenstander met bal
2. Spelers zonder bal lopen snel vrij en bieden zich aan
2. Spelers verder weg van de bal zorgen dat binnen 5 sec. de as dicht is
1. Ruimte in lengte en breedte optimaal benutten
1. Iedereen maakt en houdt speelruimte klein t.o.v. de bal met als doel: as dichthouden en diepte afschermen
1. Binnen 10 sec. kans creëren, anders opbouwen
1. Binnen 5 sec. druk op de bal, anders inzakken
2. Spelers zonder bal lopen continu vrij om aangespeeld te worden
2. Vanuit een compacte organisatie samen druk zetten op de bal
2. Spelers zonder bal lopen snel vrij en bieden zich aan
2. Spelers verder weg van de bal zorgen dat binnen 5 sec. de as dicht is
3. 3e man creëren of driehoekjes
3. In de buurt van de bal en in de as, maximaal druk zetten
1. Binnen 10 sec. kans creëren, anders opbouwen
1. Binnen 5 sec. druk op de bal, anders inzakken
4. Bewust 1v1 winnen of 2v1 creëren
4. Overtal creëren tegenover de tegenstander met bal
2. Spelers zonder bal lopen snel vrij en bieden zich aan

I.S.C.

LEN

Subprincipes Aanvallen (INDIVIDU)

- * Twee spelers maken speelveld zo breed als mogelijk (breedste zone van 10 meter)
- * onderlinge afstand tussen spelers: ongeveer 10 meter
- * Speler bekijkt omgeving voordat hij zich aanbiedt en beweegt direct door na inspeelpass
- * Speler komt bij voorkeur opgedraaid aan de bal
- * Speler met rug naar goal laat bal vallen, alleen wegdraaien als vooraf gekeken is of gecoacht wordt
- * Keeper verantwoordelijk voor bewaken ruimtes restverdediging
- * Herkennen lichaamstaal, kijken in ogen, tegenstander
- * 1v1 = uitspelen, 1v2 = overspelen
- * Balaanname naar vrije ruimte en passing zo eenvoudig als mogelijk naar medespeler

EN NAAR VERDEDIGEN

Subprincipes Omschakelen A-V (INDIVIDU)

- * Dichtstbijzijnde spelers: tegenstander loslaten en druk zetten op speler met bal
- * Herkennen lichaamstaal, kijken in de ogen, van tegenstander
- * Opgedraaid staan om bal en tegenstanders te kunnen zien
- * Dichtstbijzijnde spelers geven rugdekking aan elkaar

IGEN

Subprincipes Verdedigen (INDIVIDU)

- * Onderlinge afstand tussen diepste aanvaller en verdediger bedraagt max. 30. Keeper speelt max. 20m. achter zijn laatste verdediger
- * Onderlinge afstanden tussen twee spelers in een linie bedraagt max. 10 meter
- * Een specifieke speler bepaalt en coacht moment van druk zetten
- * Tegenstander opjagen totdat bal in bezit is *Duels spelen om bal te veroveren
- * Met een ingedraaid lichaam tegenstander dwingen over sterke been
- * Zo lang als mogelijk op benen blijven staan om bal af te pakken
- * Spelers hebben geen directe tegenstanders
- * Opgedraaid staan om bal en tegenstanders te kunnen zien
- * Dichtstbijzijnde spelers geven rugdekking aan elkaar

GEN NAAR AANVALLEN

Subprincipes Omschakelen V-A (INDIVIDU)

* Passende speler geeft een dieptepass in vrije ruimte

*Spelers bieden zich aan in vrije ruimtes door verbale/ non verbale communicatie

2021-2022

Voetbal Coördinatie Training (VCT)

VCT / Kracht en Spelvormen

VCT/ Voetenwerk

VCT/ Wendbaarheid

VCT/ Sprong/

VCT/ Snelheid

VCT / Kracht en Spelvormen

VCT/ Voetenwerk

VCT/ Wendbaarheid

VCT/ Sprong/

VCT/ Snelheid

VCT / Kracht en Spelvormen

VCT/ Voetenwerk

VCT/ Wendbaarheid

VCT/ Sprong/

VCT/ Snelheid

VCT / Kracht en Spelvormen

VCT/ Voetenwerk

VCT/ Wendbaarheid

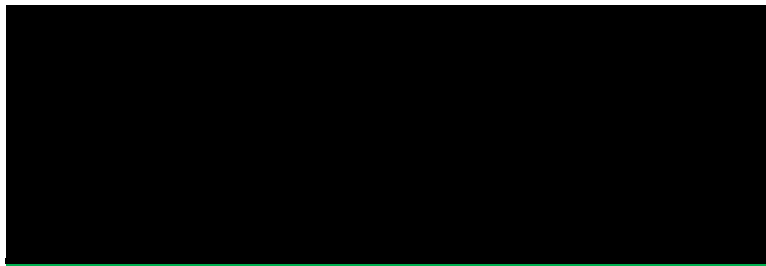
VCT/ Sprong/

VCT/ Snelheid

VCT / Kracht en Spelvormen

VCT/ Voetenwerk

VCT/ Wendbaarheid
VCT/ Sprong/
VCT/ Snelheid
VCT / Kracht en Spelvormen
VCT/ Voetenwerk
VCT/ Wendbaarheid
VCT/ Sprong/
VCT/ Snelheid
VCT / Kracht en Spelvormen
VCT/ Voetenwerk
VCT/ Wendbaarheid
VCT/ Sprong/
VCT/ Snelheid
VCT / Kracht en Spelvormen
VCT/ Voetenwerk
VCT/ Wendbaarheid
VCT/ Sprong/
VCT/ Snelheid
VCT / Kracht en Spelvormen
VCT/ Voetenwerk
VCT/ Wendbaarheid
VCT/ Sprong/
VCT/ Snelheid
VCT / Kracht en Spelvormen
VCT/ Voetenwerk



Accenten

We herkennen het moment om diep te spelen, een overtal uit te spelen of een 1:1 uit te spelen

Compact aanvallen (aansluiten)

Rondom de bal 1 speler ondersteunen en 1 speler dieplopen (overlappen)

Kijkgedrag, open staan, opendraaien

Aanvallen bij voorkeur door de as omdat we daar de meeste afspeelmogelijkheden hebben

Aansluiten, positie opvullen/overnemen, uitlaat creëren

Overtal rondom de bal creëren

Uitspelen van een overtal

Schijne lijnen passen en trappen en vrijlopen, altijd een ondersteunende speler



Accenten

Direct in een hoog ritme betrokken bij het spel

Diepte eruit en lokken de tegenstander naar de zijkant

Creëren als collectief een overtal rondom de bal

Onderlinge coaching



Accenten

Midden dicht (snelste weg naar de goal)

Rug, man en ruimtedekking, aansluiten en afsluiten (kantelen, knijpen)

Druk zetten d.m.v. pressingtriggers (zie Note)

Agressief vooruit verdedigen en dekken door op de tegenstander en nemen elkaar positie over

Dichtstbijzijnde speler zet druk op de bal of dwingt de speler een kant op

We spelen het duel op een 'agressieve' manier en domineren 1:1 situaties onder verschillende soorten druk en omstandigheden

Onderlinge coaching

Accenten
Direct een scoringskans creëren
Opbouw creëren door de bal te verplaatsen indien we niet direct een scoringskans kunnen creëren
Creëren loopacties in de diepte uit de rug van de tegenstander