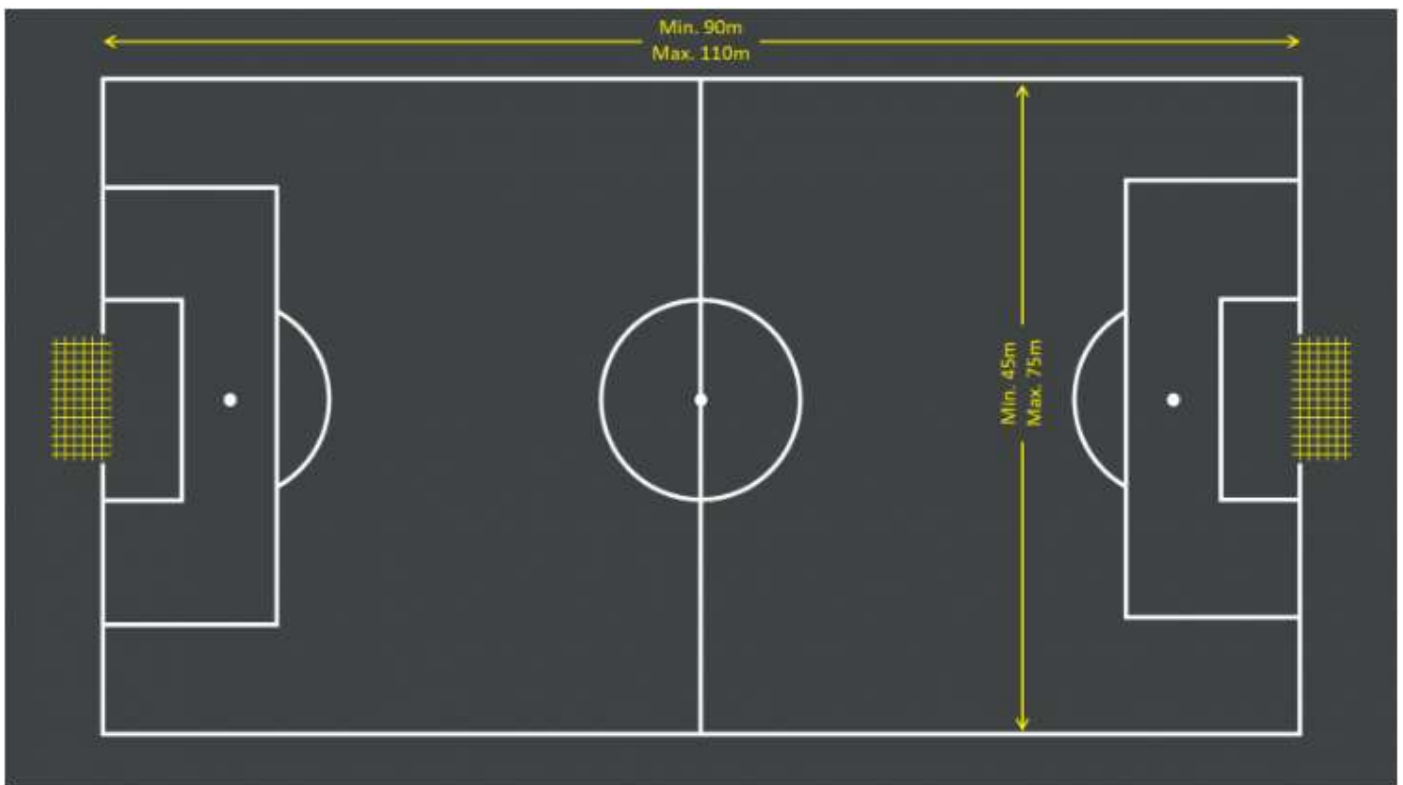


Format 11 v 11 (U15)

11v11 is het KBVB-wedstrijdformat vanaf 13 jaar (U14) en ouder. De wedstrijden worden nu nagenoeg gespeeld volgens het spelreglement van het voetbalspel voor volwassen teams. Het voetbal wordt een spel waarin lange passing en de buitenspelregel zijn intrede doet. Hieronder wordt het eerste blok voor het format 11v11 besproken, namelijk U15.

Terrein

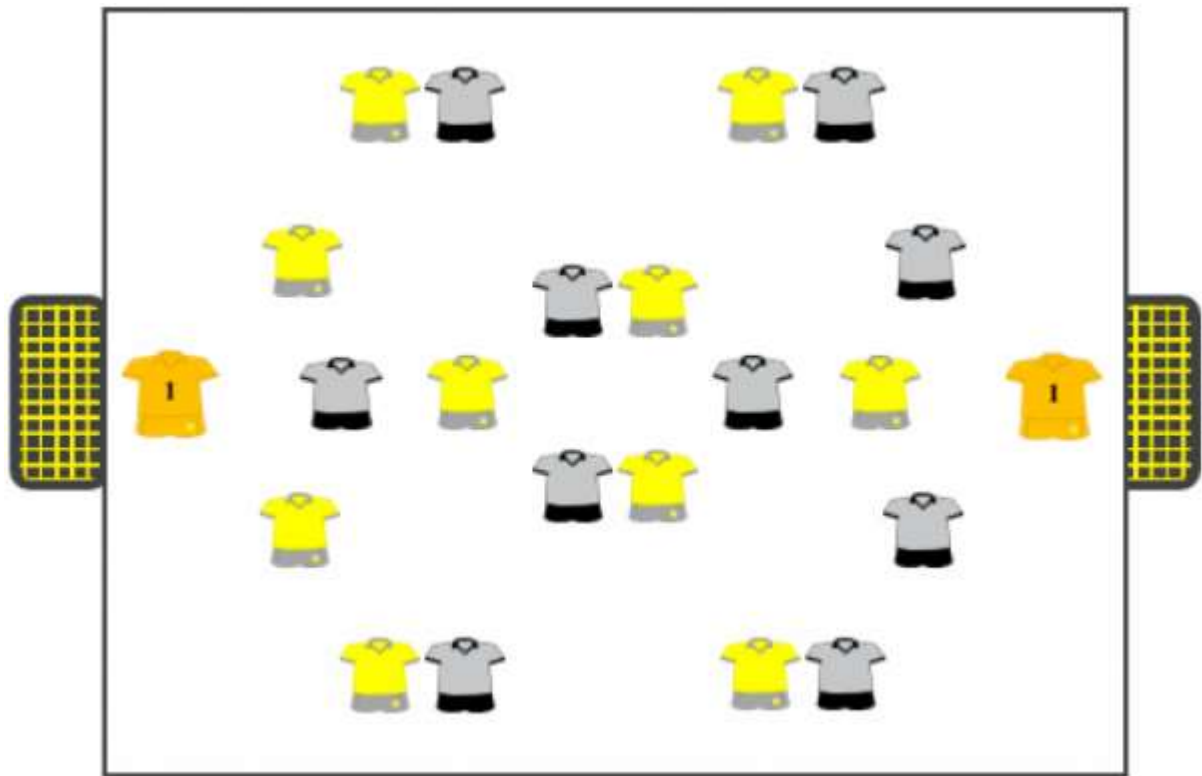
Er wordt gespeeld op een volledig terrein.

***Team***

Bij het format 11v11 bestaat het team uit 11 spelers en maximaal 5 wisselers, die afhankelijk van de leeftijdscategorie, na elke quarter verplicht (U15 en U17) of doorlopend (U19 en U21) ingezet kunnen worden.

Veldbezetting

Speelwijze = K+10 tegen 10+K. In de VSV Gent jeugdopleiding wordt er gespeeld in een 4-3-3 opstelling. Deze formatie biedt de meeste ontwikkelingskansen aangezien er tussen alle spelers driehoeken gevormd kunnen worden en er bovendien overal op het terrein duels of 1v1 situaties gecreëerd worden.



Rol van de begeleider

- Uit je fouten leer je. Laat de spelers deze fouten maken en corrigeer niet elke actie.
- De coaching is steeds gericht op de speler en niet op het team.
- Gebruik de rustmomenten tussen de speeltijden voor concrete individuele tips.
- Geef ruim aandacht aan “decision making” of “zelf beslissen” waarbij de spelers de keuze dienen te maken tussen dribbelen, passen of trappen.

Spelreglement

Spelregels

11V11

<p>CATEGORIE</p>  <p>U14 en ouder</p>	<p>BAL</p>  <p>U14 + U15: maat 4 U16 en ouder: maat 5</p>	<p>SPEELTIJD</p>  <p>U14-U17: 4 x 20' U19-U21: 2 x 45'</p>	<p>TERREIN</p>  <p>Volledig terrein</p>	<p>DOELEN</p>  <p>2,44m x 7,32m</p>	<p>STRAFSCHOP</p>  <p>Van toepassing</p>	<p>DOELTRAP</p>  <p>Intrappen</p>	<p>RANGSCHIKKING</p>  <p>Van toepassing</p>	<p>HOEKSCHOP</p>  <p>Van toepassing 9m afstand</p>	<p>VERVANGINGEN</p>  <p>U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter U19-U21: doorlopende wissels</p>	<p>ZIJLIJN</p>  <p>Inworp</p>	<p>SCHOEISEL</p>  <p>Voetbalschoenen</p>	<p>FAIRPLAY</p>  <p>Handen schudden voor en na de wedstrijd</p>	<p>GELE/RODE KAARTEN</p>  <p>Van toepassing</p>	<p>VRIJE TRAP</p>  <p>(On)rechtstreeks 9m afstand</p>	<p>START WEDSTRIJD</p>  <p>Aftrap centraal</p>	<p>VOETBAL VLAANDEREN</p>  <p>Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal</p>
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	--	---	---	---	--	---



Format 11 v 11 (U15)

Opleidingskader

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 11v11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter.
Bij toepassing van de buitenspelregel ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel.

BASICS (Ba)		TEAMTACTICS (TT)	
B+ (Ba+)	B- (Ba-)	B+ (TT+)	B- (TT-)
<ul style="list-style-type: none"> • Lange passing • Controle op hoge bal • Doelpoging vanaf 20m (ver) • Doelpoging op hoge voorzet • Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • Directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • Speelhoeken afsluiten • Korte dekking op lange pass • Interceptie of afweren lange pass • Onderlinge dekking • Direct vrije trap 	<p>03. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties</p> <p>09. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij</p> <p>17. Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt</p> <p>18. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1^{ste} en 2^{de} paal, 11m en 16m</p> <p>20. Diepte induiken maar opgelet buitenspel</p> <p>24. Diep blijven spelen</p>	<p>01. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m – 35m</p> <p>02. Evenredige onderlinge afstanden</p> <p>03. Hoog blok: aanvallers en middenvelders bevinden zich tussen de middenlijn en strafschoopgebied van de tegenstander</p> <p>04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt buitenspelijn</p> <p>08. Geen kruisbeweging met naburige speler</p> <p>09. Het schuiven en kantelen van het blok</p> <p>17. Een subtiele eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten</p> <p>18. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (3+1)</p>

FYSIEK (KLUSC)	MENTAAL
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid • UITHOUDING: de omvang van de training (tijdsduur) + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 sec regel • SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (let op voor arbeid / rust) → looptechniek verbeteren • COORDINATIE: ° basistechnieken herhalen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beoordelingsvermogen stijgt • Eigen mening • Geldingsdrang neemt toe • Begin groeispurt: puberteit