

KFC ZWARTE LEEUW

STILSTAANDE FASES



KFC. ZWARTE

**L
E
U
W**

WILLEN IS KUNNEN

Inhoudstabel

1.	Inleiding	3
2.	Doel.....	3
3.	Diversie stilstaande fases	3
4.	Hoe stilstaande fases verwerken.....	4
4.1.	Teamtrainingen	4
4.2.	Keeperstrainingen	4
5.	Stilstaande fases in de jaarplanning	4
6.	Vereisten van een stilstaande fase.....	4
6.1.	Doelstellingen.....	5
6.2.	Algemene vereisten.....	5
6.3.	Specifieke vereisten stilstaande fase in balbezit B+	6
6.4.	Specifieke vereisten stilstaande fase in balverlies B-	9

1. Inleiding

Stilstaande fases zijn zeer belangrijk in het hedendaagse voetbal. Het ontwikkelen van de kennis van stilstaande fases heeft een driedig doel binnen de jeugdopleiding:

1. Spelers meer inzicht geven in dit voetbalaspect: waar is de ruimte, welke zone dek ik af, hoe stel ik me op, hoe stelt de tegenstander zich op, hoe kan ik anticiperen / reageren?
2. Opnemen van individuele verantwoordelijkheden en leiderschap.
3. Leren functioneren als deel van het team.

2. Doel

Stilstaande fases verwerken in de jeugdopleiding heeft als doel spelers doorheen de opleiding flexibel en effectief te laten omgaan met deze spelsituaties. Dit zowel in B+ als in B-.

Stilstaande fases verwerken in de jeugdopleiding heeft als doel trainers en begeleiders specifiek te laten werken op dit aspect van voetbal. Op die manier kunnen automatismen worden aangeleerd die speler meenemen doorheen de hele Leeuwenacademie.

3. Diversie stilstaande fases

SITUATIE	2V2	3V3	5V5	8V8	11V11	POSTFORM
B+						
DOELTRAP						
INDRIBBEL OF PASS						
INWORP						
HOEKSCHOP						
RECHTSTREEKSE VRIJE TRAP						
ONRECHTSTREEKSE VRIJE TRAP						
STRAFSCHOP						
B-						
DOELTRAP						
INDRIBBEL OF PASS						
INWORP						
HOEKSCHOP						
RECHTSTREEKSE VRIJE TRAP						
ONRECHTSTREEKSE VRIJE TRAP						
STRAFSCHOP						

4. Hoe stilstaande fases verwerken

Stilstaande fases worden verwerkt in de team- en keeperstrainingen. Deze stilstaande fases worden behandeld als onderdeel van de trainingen.

4.1. Teamtrainingen

Trainen stilstaande fases in tussenvormen waarbij één bepaalde stilstaande fase specifiek wordt ingeoeffend met mogelijke variaties.

Aansluitend kan een wedstrijdvorm uitgewerkt worden waarbij de net ingeoeffende stilstaande fase als startpunt gebruikt wordt of kunnen deze als beloning bij doelpunt of goeie actie toegevoegd worden.

4.2. Keeperstrainingen

Doelmannen hebben een belangrijke rol bij stilstaande fases (niet enkel in B-). De specifieke vereisten voor de keepers wordt hen aangebracht op een keeperstraining of een keeper integratietraining waarbij de keeperstrainer de doelman extra begeleidt.

Ook tijdens het observeren van wedstrijden kan een keeperstrainer de rol van de keeper bij stilstaande fases bekijken en eventueel gaan bijsturen.

5. Stilstaande fases in de jaarplanning

Stilstaande fases krijgen zeker een plaatsje in onze opleiding . Maar we willen de teamtrainers niet aan handen en voeten binden door een overvloed aan opgelegde stilstaande fases. We reiken de teamtrainer rond elk type stilstaande fase enkele algemene vereisten voor die een speler nodig heeft voor zijn ontwikkeling.

Rond eventuele looplijnen en signalen en volledig uitgewerkte stilstaande fases geven we de teamtrainer zeer veel vrijheden. We bieden enkele basisvormen aan maar elke trainer kan en mag zijn eigen variaties aanbieden zolang hij / zij de algemene vereisten van een stilstaande fase respecteert.

6. Vereisten van een stilstaande fase

6.1. Doelstellingen

- Speler **inzichtelijk rijper** maken. Dit door te leren nadenken over bepaalde zaken zoals vrije ruimte, positionering tegenover tegenstander, medespeler, ...
- We willen dat de speler leert om zijn **verantwoordelijkheid op te nemen**. Dit door de speler bewust te laten omgaan met wat van hem/haar specifiek verwacht wordt.
- We willen dat de speler leert **functioneren als onderdeel van een team**. Dit door als team een duidelijke en eenduidige werkwijze te hanteren waarbij iedereen betrokken is en een gedeelde verantwoordelijkheid heeft.
- Spelers krijgen de mogelijkheid om samen een stilstaande fase in elkaar te steken: **verantwoordelijkheid krijgen**.

6.2. Algemene vereisten

Bij elk van de 4 doelstellingen horen algemene vereisten die de speler nodig heeft om de doelstelling eigen te maken. Daarnaast zijn er voor elke type stilstaande fase enkele specifieke vereisten. De algemene en specifieke vereisten vormen de leidraad voor elke stilstaande fase die wordt uitgewerkt voor de Leeuwenacademie.

Inzichtelijk rijper:

- de speler moet leren kijken waar vrije ruimtes zijn of welke medespeler best aanspeelbaar is
- de speler moet leren de stilstaande fase te durven aanpassen aan het moment, de medespeler, de tegenstander...
- de speler moet durven zelf initiatief nemen en ook durven creatief te zijn
- de speler moet in balverlies nadenken waar hij zich het best kan positioneren tegenover de bal, medespelers om zo meer kans op balrecuperatie te hebben of de tegenstander beter te beletten om een scoringskans te hebben.

Individueel verantwoordelijkheid opnemen:

- de speler moet verantwoordelijkheid durven opnemen door te spreken tegen medespelers
- de speler moet coaching en bijsturing van trainer/ medespelers leren aanvaarden
- de speler probeert de stilstaande fase zo uit te voeren zoals afgesproken of dat ze duidelijk en correct is voor medespelers

Functioneren als onderdeel van een team:

- de speler moet durven medespelers te coachen en bij te sturen waar nodig in functie van de teamafspraken
- de speler moet durven meedenken in de opbouw van een stilstaande fase om zo de fase beter te begrijpen
- de speler bekijkt en kent de teamafspraken die vooraf gemaakt en besproken worden en past deze toe

Spelers verantwoordelijkheid geven:

- om spelers verantwoordelijkheden te laten opnemen moeten deze verantwoordelijkheden ook aan de spelers gegeven worden
- spelers moeten de vrijheid krijgen verantwoordelijkheden op te nemen: kansen geven (visie Leeuwenacademie)

6.3. Specifieke vereisten stilstaande fase in balbezit B+

Een overzicht van de fases kan je terugvinden in de tabel bij punt 3, diverse stilstaande fases.

Doeltrap (B+):

- Voetballen van achteruit wordt in alle leeftijdsgroepen gestimuleerd.
- Binnen de opleidingsplannen van alle leeftijdsgroepen gaat hier de nodige aandacht naartoe.

Indribbel of pas (B+):

- Ne speler probeert eerst de snelle optie te kiezen en gaat voor een snelle indribbel: snelheid is een kritische succesfactor. Spelers worden gestimuleerd zeer snel te handelen.
- De vleugels dribbelen in: linkervleugel op linkerkant, rechtervleugel op rechterkant.
- Als een snelle optie niet mogelijk is wordt eerst gekeken of een goede pas mogelijk is.
- Medespelers (ook doelman) durven de bal vragen in de voet of in de ruimte voor en of naast zich.
- Medespelers proberen zo positie te kiezen dat er ruimte is voor zichzelf, medespelers en de balbezitter aan de zijlijn.
- Bij een indribbel wordt gestimuleerd om schuin in te dribbelen, niet naar de eigen helft toe en niet langs de lijn.
- Bij een indribbel houden we controle over de bal door de bal dicht bij ons te houden.

Inworp (B+):

- er wordt correct ingeworpen:
 - bal vertrekt vanuit de nek
 - de bal wordt ingegooid met beide handen
 - de beide voeten moeten samen staan en op de grond blijven
- flankspelers gooien in, tenzij een centrale speler dicht bij de fase is en de bal heel snel weer in het spel wil brengen
- de veldspelers kiezen positie ver van de bal en onderling niet te dicht bij elkaar
- de veldspelers maken oogcontact met de speler die ingooit
- we verzorgen de timing, die van het ingooien zelf en die van de loopacties van de veldspelers
- de veldspelers durven steeds de bal vragen, ook onder druk van een tegenstander
- de speler die ingooit verzorgt zijn ingooi, nl. liefst naar de voet of borst
- de speler die ingooit moet steeds minimaal 3 opties hebben = 1 onder de bal en 2 voor de bal

Hoekschop (B+):

- de trainer bepaalt voor de wedstrijd de hoekschopnemers
- de aanvallende spelers verzorgen de bezetting voor doel (naargelang tegenstrever in zoen of mandekking speelt)
- de spelers zorgen voor ruimte tussen hen en de doelman
- de spelers weten welke loopactie ze moeten of kunnen maken
- er moeten na de loopacties 4 zones bezet worden:
 - zone 1: de zone van de 1ste paal
 - zone 2: de centrale zone
 - zone 3: de zone van de 2de paal
 - zone 4: de zone achter de 3 andere zones, vaak voor de afvallende bal
- De speler die in de 1ste zone komt moet oog hebben voor de bal, maar zeker ook voor zijn positie.
- Hij moet er voor zorgen dat hij niet te ver voor de 1ste paal uitkomt met zijn loopactie.
- Als de tegenstander mandekking speelt moeten de speler leren positie kiezen 'achter' hun tegenstander. Zo moet de verdediger kiezen wat hij in het oog houdt, de bal of de speler.
- De trainer bepaalt vooraf hoe de restverdediging ingevuld wordt maar de spelers kunnen deze aanpassen naar de situatie door te coachen.
- Onze doelman kiest hoog positie.
- Indien de bal na de hoekschop snel weer op de flank is en er snel een voorzet zal volgen, moeten de spelers voor doel zich weer herpositioneren .

Rechtstreekse vrije trap (B+):

- De trainer bepaalt vooraf wie de vrije trap kan nemen. Dit kunnen gerust meerdere spelers zijn.
- De aangeduide spelers beslissen in overleg wie de vrije trap neemt. Mogelijke criteria kunnen zijn: positie van de bal tegen over doel, afstand, ...
- De aangeduide spelers zorgen er zelf voor dat de bal correct ligt.
- De andere aanvallende spelers positioneren zich op de lijn van de muur en zorgen er voor dat enkele tegenstanders hen moeten bewaken en weg zijn uit de lijn tussen bal en doel.
- Minstens 1 van de andere aanvallende spelers concentreert zich op de doelman van de tegenpartij.
- Kan deze de bal niet klemmen of duwt deze de bal terug het veld in, probeert hij als eerste bij de bal te zijn.
- Er zijn ook steeds enkele spelers die zich concentreren op de restverdediging of de mogelijke omschakeling van de tegenstander.

Onrechtstreekse vrije trap (B+):

Onrechtstreekse vrije trap zonder directe scoringskansen:

- Indien de mogelijkheid zich er toe doet proberen we via een snelle vrije trap het spel te hervatten.
- Dit door de bal rap stil te leggen en te spelen (kort of lang).
- Indien de snelle hervatting niet mogelijk is, neemt de ploeg de tijd om op te schuiven en zich te positioneren in zone.

- Er bevinden zich minstens 5 medespelers voor de bal.
- De vrije trap wordt gegeven door een speler die na het opschuiven zich bevindt in de zone van de bal of de doelman.
- De vrije trap hoeft niet altijd lang en diep gespeeld te worden. Bv.: De bal kan kort meegegeven worden om snel meters te kunnen opdrijven met de bal aan de voet. De bal kan ook breed gespeeld worden om zo de eigen spelers voor de bal in beweging te krijgen. De tegenpartij moet in dit geval zich ook herpositioneren.
- De vrije trap achterwaarts proberen we bij 11v11 en postformatie te vermijden.

Onrechtstreekse vrije trap met directe scoringskansen (B+):

- Type 1: de onrechtstreekse vrije trap die na een kort pasje gevolgd kan worden met een trap op doel (bal ligt vrij centraal voor het doel).
 - de trainer duidt spelers aan die de vrije trap zullen nemen
 - Er wordt duidelijk afgesproken wie het eerste pasje geeft en wie zal trappen. Dit wordt mee bepaald door de afstand, positie van de bal...
 - de pasgever legt de bal klaar op het veld
 - de speler die naar doel zal trappen, toont en zegt waar hij het pasje wil krijgen
 - Er wordt naar doel getrapt met de verste voet. De pasgever zal hier dus rekening mee moeten houden dat hij de bal naar de juiste kant speelt.
 - Een deel van de andere spelers houdt zich bezig met de restverdediging of het beletten van een counter van de tegenpartij.
 - De andere aanvallende spelers positioneren zich voor de bal maar zodanig dat er tegenstanders weg zijn uit de directe lijn tussen bal en doel.
 - Minstens 1 van de andere aanvallende spelers concentreert zich op de doelman van de tegenpartij. Kan deze de bal niet klemmen of duwt deze de bal terug het veld in, probeert hij als eerste bij de bal te zijn.
- Type 2: de onrechtstreekse vrije trap zal als een soort voorzet gegeven worden (bal ligt meer op de flanken).
 - In overleg tussen trainer en spelers kan gekozen worden voor een in –of wegdraaiende vrij trap.
 - Er staan minstens 5 spelers aanvallend klaar om de vrije trap te proberen af werken. Deze spelers zorgen dat er voldoende ruimte is tussen de doelman en hun positie.
 - De vrije trap wordt getrapt naar die vrije ruimte.
 - Net zoals bij een hoekschop moet elke zone voor het doel aangevallen worden.
 - Een deel van de andere spelers houdt zich bezig met de restverdediging of het beletten van een counter van de tegenpartij.

Strafschop (B+):

- Er wordt gewerkt met vooraf door de trainer aangeduide strafschnepners.
- De eerst aangeduide strafschnepner beslist zelf of hij trapt of doorgeeft aan iemand anders van de aangeduide spelers.
- Indien de aangeduide strafschnepner niet meer op het veld is, kiezen de ander aangeduide spelers onderling wie trapt.
- De strafschnepner legt zelf de bal goed op de stip.

- De medespelers lopen het strafschopgebied in, mocht de doelman de strafschop redden om zo de herkansing voor zich te kunnen nemen.
- Er zijn ook enkele medespelers die zich concentreren op de restverdediging.

6.4. Specifieke vereisten stilstaande fase in balverlies B-

Indribbel of pas (B-):

- Iedereen is direct geconcentreerd zo dat er geen snelle indribbel kan komen.
- De veldspelers komen zo snel mogelijk in kleine opstelling (klein vliegtuig).
- De spelers gaan elkaar onderling coachen om de juiste positie te kiezen.
- Bij een indribbel zet de dichtstbijzijnde positie als eerste druk op de balbezitter.
- Wordt de bal achteruit gespeeld wordt er druk gezet op de bal zodat er geen schot vanuit de tweede lijn kan komen.

Inworp (B-):

- Iedereen is alert voor een snelle actie (spelhervatting) van de tegenpartij.
- We proberen ons zo snel mogelijk te positioneren.
- De speler dichtst bij de bal (meestal geen directe tegenstander omdat deze de inworp voor zich neemt.) kiest positie net voor de dichtste tegenstander langs de lijn.
- Vleugelverdediger kiest positie net achter zijn tegenstander. De tegenstander op de vleugel staat bijgevolg tussen FV en FA.
- Net voor de ingooi zakt FV in om zo de bal over zijn hoofd te vermijden en bij een eventueel kopduel toch een korte aanloop te hebben.
- De andere spelers kiezen positie in hun zone.
- Iedereen is alert voor mogelijke positiewissels en looplijn van de tegenstanders.
- Spelers gaan stevig en direct in duel en laten tegenstanders geen tijd of ruimte om aan te nemen.

Hoekschop (B-):

- In samenspraak tussen trainer, keepertrainer, coördinatie en eventueel spelersgroep wordt beslist of er verdedigd wordt in zone of mandekking of een gemengde vorm. Deze keuze wordt gebaseerd op basis van kwaliteiten of gebreken eigen spelers, tegenstander, ...
- Doelman is de eindverantwoordelijke voor de positionering van de veldspelers.
- Doelman beslist, in samenspraak met de keepertrainer, over de bezetting van zijn doelpalen.
- om de omschakeling vlotter te laten verlopen houden we minimaal 1 speler vooraan.

Rechtstreekse vrije trap (B-):

- Er wordt geen tijd en energie verspild aan discussies met scheidsrechter en tegenstander.
- De spelers dichtst bij de fase zijn direct alert om een snelle vrije trap te vermijden van de tegenpartij.
- De doelman beslist of er een 'muur' gezet wordt en hoeveel spelers dit zijn.
- De 'muur' gaat niet te ver van de bal staan. Het is de taak van de scheidsrechter om de 'muur' op de correcte afstand te plaatsen.

- De binnenste speler staat met gezicht naar de doelman om zo vlot te kunnen communiceren met de doelman.
- De doelman is verantwoordelijk om de 'muur' juist te zetten. Dit door met de 'omgedraaide speler' te communiceren.
- De 'muur' mag bij de vrije trap niet open gaan. De bal mag dus niet tussen de spelers van de muur gaan.
- De verdedigende spelers die niet in de muur staan, nemen de spelers meest centraal op en nemen positie tussen de tegenstander en eigen doel.
- Deze spelers zijn alert om een afgeweerde bal van de doelman die terug het veld in komt te verwerken.
- Dr is minstens 1 speler die vooraan blijft om een mogelijke counter te lanceren.

Onrechtstreekse vrije trap (B-):

Onrechtstreekse vrije trap zonder directe scoringskans:

- Er wordt geen tijd en energie verspild aan discussies met scheidsrechter en tegenstander.
- De spelers dichtst bij de fase zijn direct alert om een snelle vrije trap te vermijden van de tegenpartij.
- Indien er geen snelle vrije trap komt, positioneren alle spelers in een compact blok, met respect voor de onderlinge afstanden. Hoe dichterbij ons eigen doel, hoe compacter dit blok.
- De doelman controleert of iedere veldspeler juist staat en stuurt indien nodig bij.
- Spelers proberen het eerste duel te winnen door stevig en met overtuiging dit duel aan te gaan.
- Spelers zijn ook zeer alert om de 'tweede bal' te hebben. Deze bal geeft de meeste kans om vlug te kunnen omschakelen.

Onrechtstreekse vrije trap met directe scoringskansen: ook hier onderscheiden we 2 verschillende types afhankelijk van de positie van de bal ten opzichte van het doel.

- Type 1: de onrechtstreekse vrije trap die na een kort pasje gevolgd kan worden met een trap op doel (bal ligt vrij centraal voor het doel).
 - Er wordt geen tijd en energie verspild aan discussies met scheidsrechter en tegenstander.
 - De spelers dichtst bij de fase zijn direct alert om een snelle vrije trap te vermijden van de tegenpartij.
 - De doelman beslist of er een 'muur' gezet wordt en hoeveel spelers dit zijn.
 - De muur gaat niet te ver van de bal staan. Het is de taak van de scheidsrechter om de muur op de correcte afstand te plaatsen.
 - De binnenste speler staat met gezicht naar de doelman om zo vlot te kunnen communiceren met de doelman.
 - De doelman is verantwoordelijk om de muur juist te zetten. Dit door met de omgedraaide speler te communiceren.
 - De muur mag bij de vrije trap niet open gaan. De bal mag dus niet tussen de spelers van de muur gaan.
 - De verdedigende spelers die niet in de muur staan, nemen de spelers meest centraal op en nemen positie tussen de tegenstander en eigen doel.
 - Deze spelers zijn alert om een afgeweerde bal van de doelman die terug het veld in komt te

- verwerken.
- er is minstens 1 speler die vooraan blijft om een mogelijke counter te lanceren.
- Type 2: de onrechtstreekse vrije trap zal als een soort voorzet gegeven worden (bal ligt meer op de flanken).
 - In samenspraak tussen trainer, keepertrainer, coördinatie en eventueel spelersgroep wordt beslist of er verdedigd wordt in zone of mandekking of een gemengde vorm. Deze keuze baseren we op basis van kwaliteiten of gebreken eigen spelers, tegenstander, ...
 - De keeper is verantwoordelijk voor de juiste positionering van de veldspelers. Hij communiceert hier duidelijk over.
 - Er blijft altijd minstens 1 speler vooraan om mogelijke counter te lanceren.

Strafschop (B-):

- de veldspelers lopen het strafschopegebied in, mocht de doelman de strafschop redden om zo de
- herkansing voor zich te kunnen nemen.