

Basisbeginnselen



Zonevoetbal

Zonevoetbal is collectief positieospel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstrever te beheersen in de zone, namelijk in de zone tussen de bal en het doel en in de volledige waarheidszone.

Voordelen van zonevoetbal

- Eén geheel van 11 spelers > som van 11 individuen
- Evenwichtig verdelen en beperken van fysieke inspanningen
- Gedeelde verantwoordelijkheid
- Snelle omschakeling van B+ naar B-.



Ons spelsysteem

4-3-3

Bij balbezit

1. Speelveld groot houden in de breedte en diepte
2. In de speelhoeken komen van de balbezitter
3. Snelle circulatie van de bal (3sec regel) met ruimte voor creativiteit
4. Binnen-Buiten en Buiten-Binnen principe
5. Snelle flankwissel
6. Opbouw van achteruit
7. Numerieke meerderheid creëren
8. Accenten bij passing (diagonale pass)
9. Regel van drie
10. Restverdediging

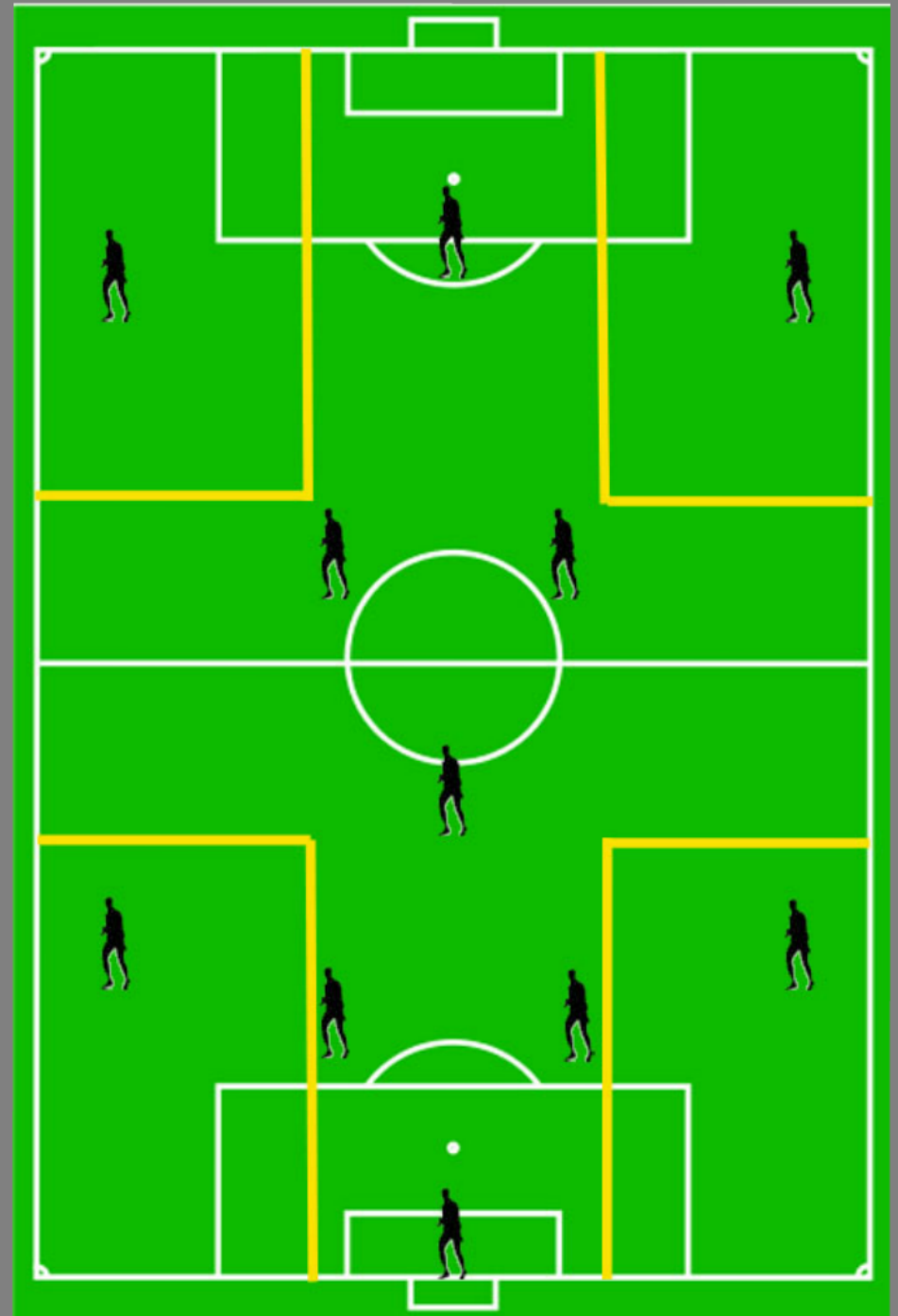
Bij balverlies

1. Speelveld klein en compact
2. Balgericht en voorwaarts verdedigen
3. Rugdekking
4. Druk zetten op balbezitter
5. Collectieve blokvorming
6. 1/1 situaties
7. Split vision
8. Hoge, gemiddelde en lage pressing
9. Remmend wijken
10. Wat in de waarheidszone?
11. Onderlinge afstanden

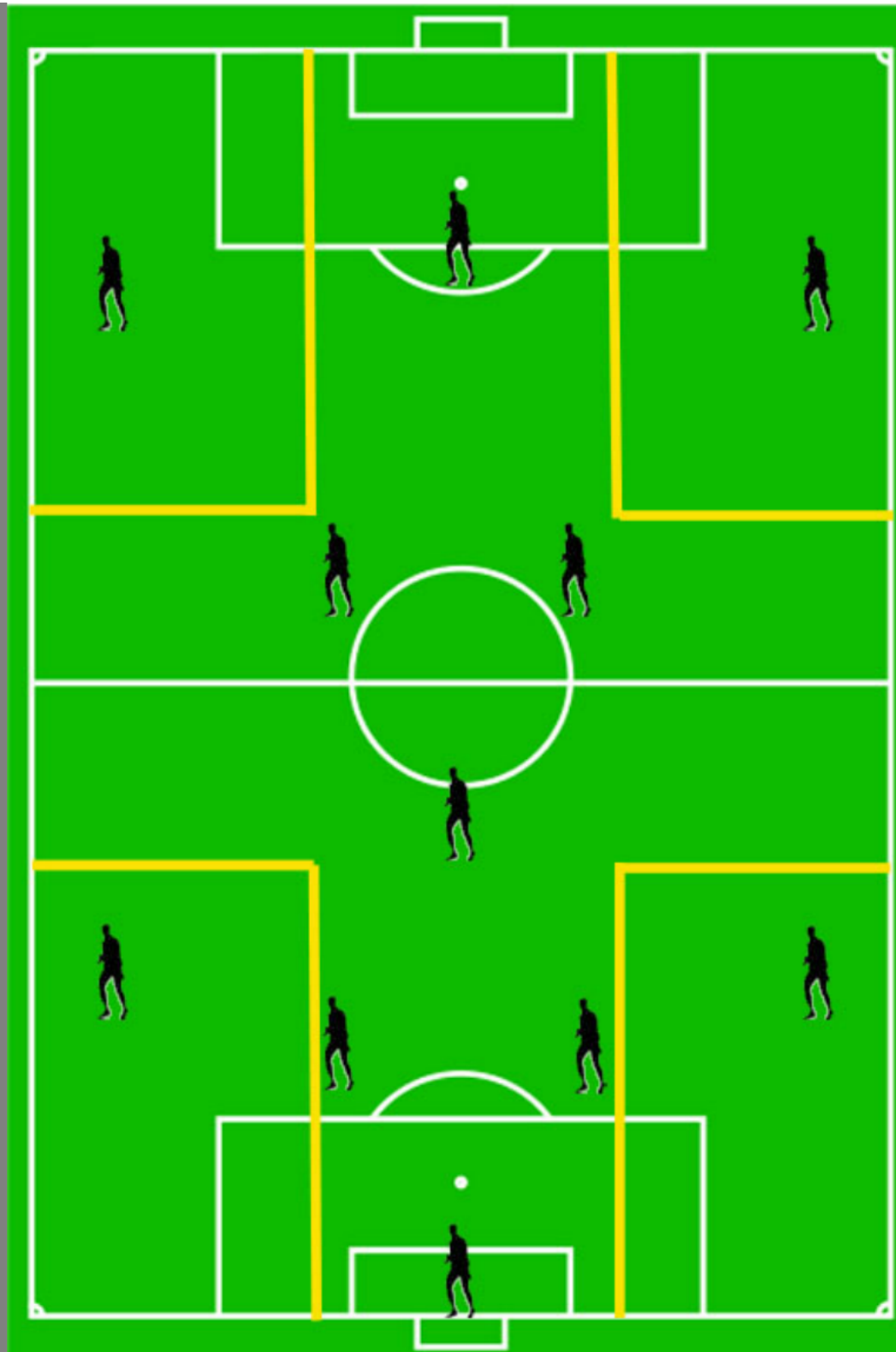


Balbezit: speelveld groot en diep

Diep: doellijn - doellijn
Breed: zijlijn - zijlijn



eld groot en diep

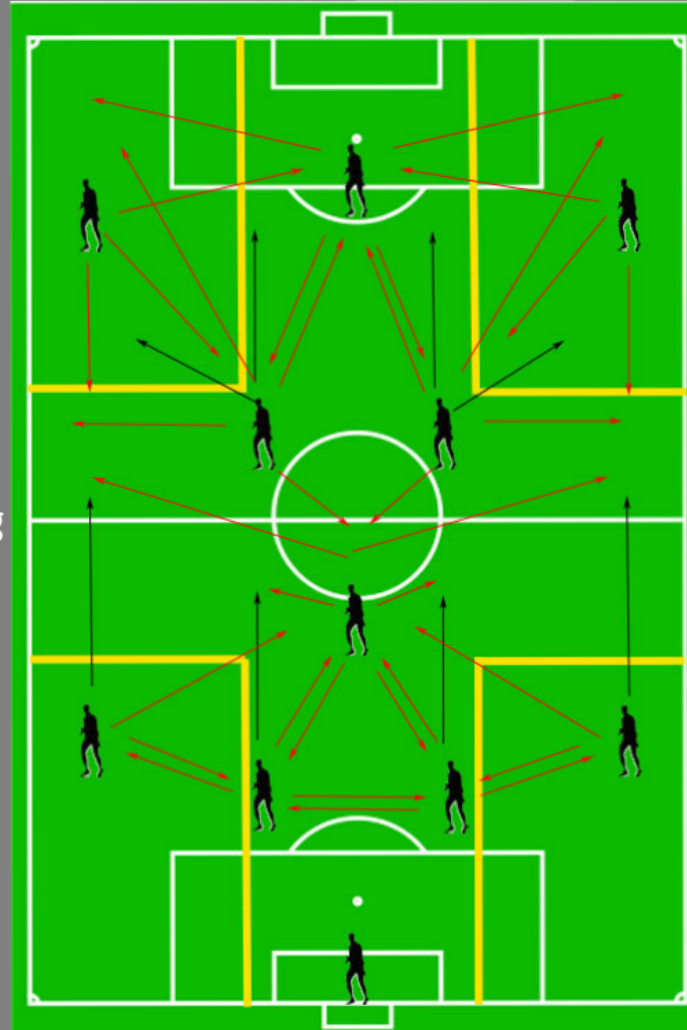


Balbezit: In speelhoeken van de balbezitter komen

Snelle balcirculatie (3 sec regel)
Beweging zonder bal (zie looplijnen)

Op eigen helft: enkel ruimte voor passing
Op andere helft: keuze passing of actie

Merk de driehoekjes op!





Balbezit: De Regel van drie

De balbezitter moet steeds 2 opties hebben + eigen actie!

1. Balbezitter maakt een eigen actie
2. Balbezitter speelt diep
3. Balbezitter speelt achteruit



Balbezit: Binnen-Buiten en Buiten-Binnen principe

1. Steeds de mogelijkheid hebben de bal centraal in te spelen als flankspeler
2. Steeds de mogelijkheid hebben de bal naar de flank te spelen als centrumspeler

Dit kan alleen indien veel bewogen wordt tijdens de wedstrijd.
Flankwissels zijn hierbij aangewezen: denken gebeurd door de centrale as, zij bepalen de flankwissel!



Balbezit:

Diagonale pass in de rug van de verdediging

1. Diagonale pass in de rug van de verdediging dient in de loop van de aanvallende spits of vleugelspits te zijn.
2. Bal dient voldoende snelheid te hebben
3. Pass is 45°
4. Pass wordt gebruikt om verdediging op snelheid te nemen (verstandig: indien meermaals blijkt dat verdediging sneller is dan de aanvaller, geen diagonale diepsteekbal)



Balbezit: Opbouw van achteruit tegen 3 spitsen

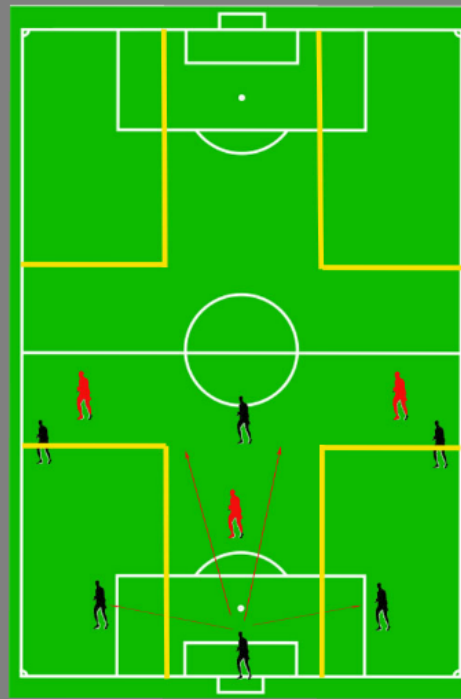
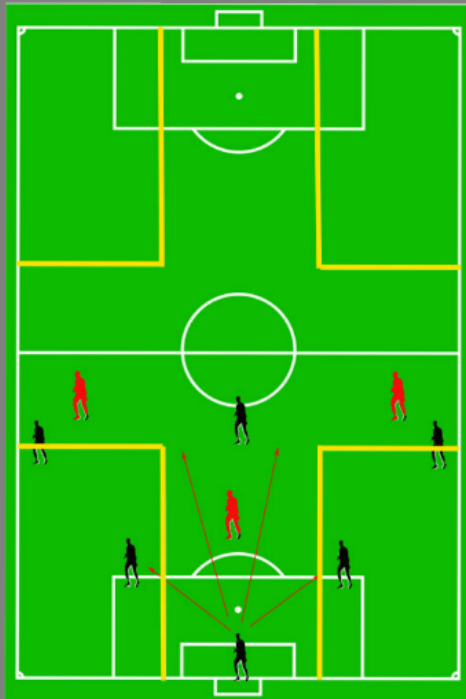
Begint van bij de doelman

Begint van bij de centrale defensie

Bedoeling is terrein breed maken om aanspeelbaarheid te creëren

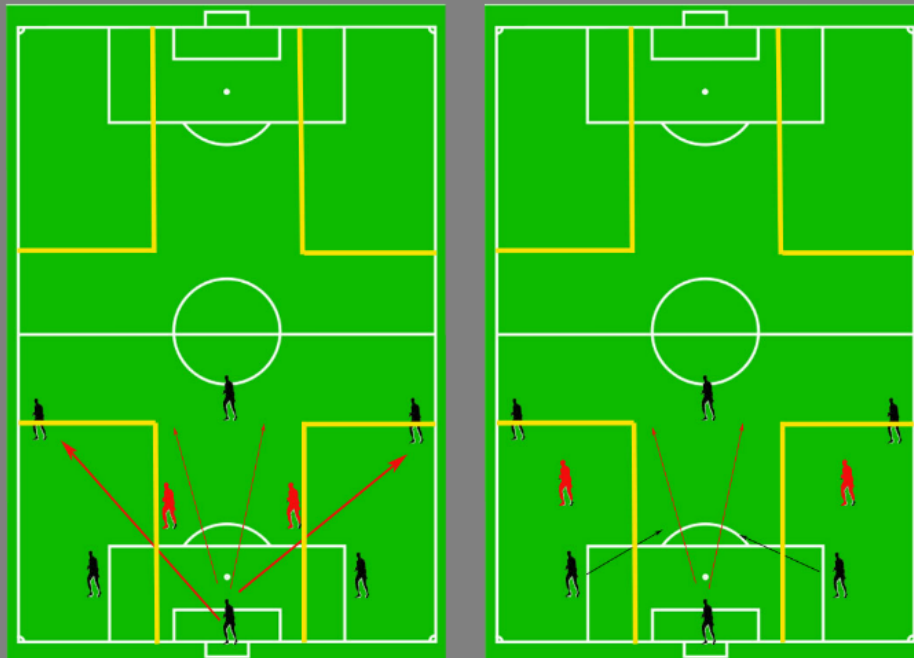
Centrale verdedigers gaan open en flankverdedigers gaan hoger spelen

Hoe breder de centrale spelers uitzakken, hoe makkelijker de aanspeelbaarheid voor de keeper



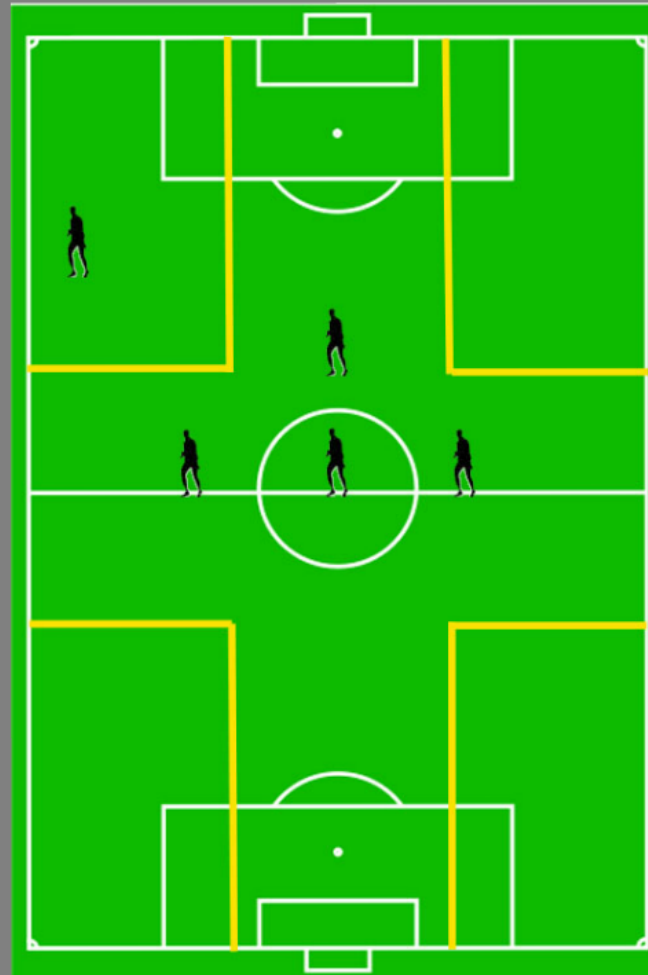
Balbezit: Opbouw van achteruit tegenover 2 spitsen

Afhankelijk van de opstelling van de spitsen, zijn of altijd de centrale verdedigers vrij, of de flankverdedigers. Keeper kan altijd vrij inspelen indien beweging correct gebeurt.



Balbezit: Vergeet je restverdediging niet in balbezit

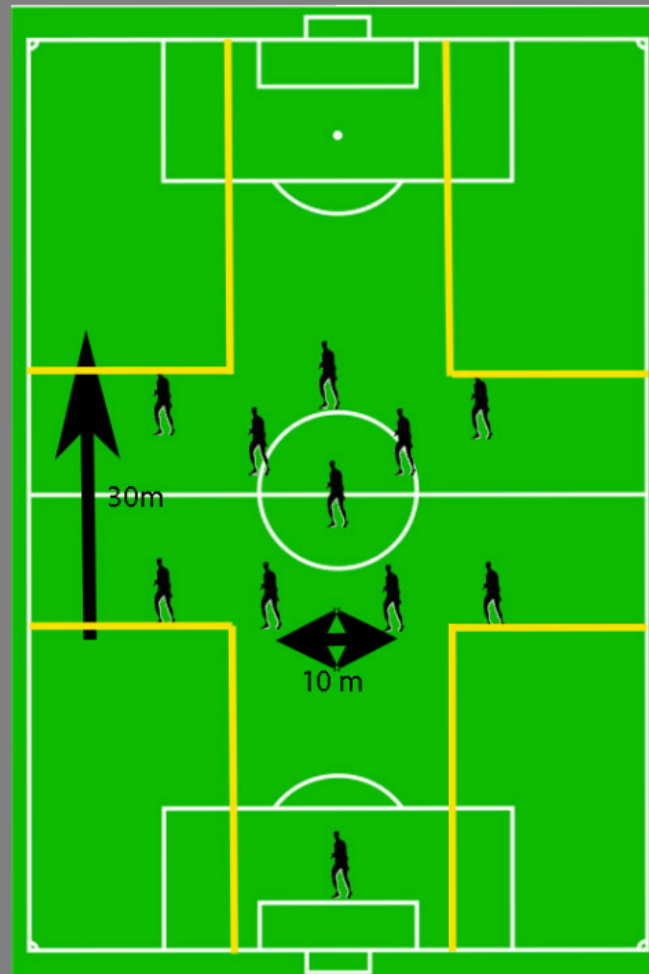
In balbezit blijven steeds 3 van de vier verdedigers achterin, dit samen met je verdedigende middenvelder. Samen vormen die de restverdediging. De centrale verdedigers coachen dit!



Balverlies: Speelveld klein en compact houden

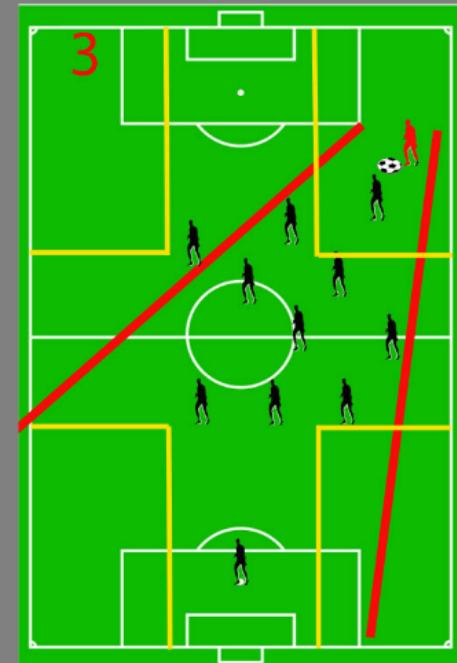
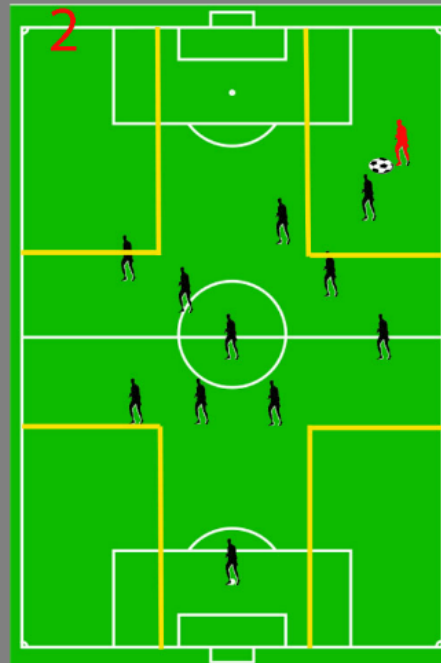
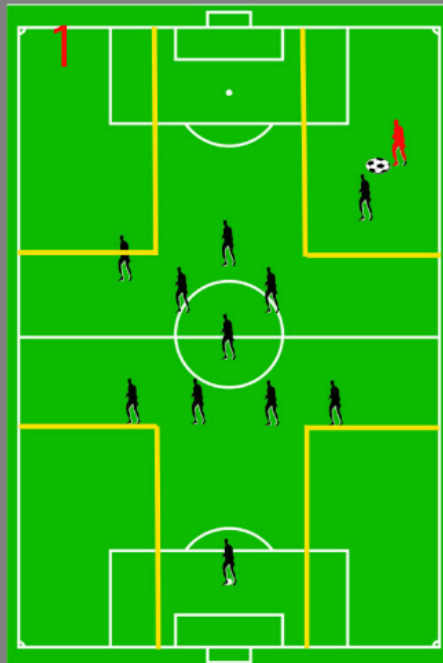
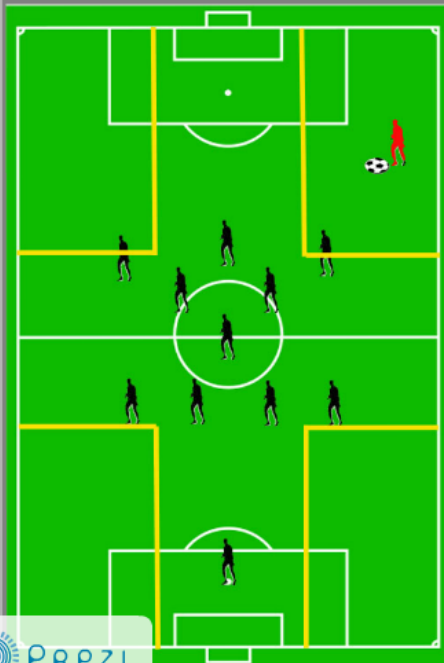
Onderlinge afstanden zijn klein

Dit zowel binnen de linies als tussen de linies. Elke linie coacht zichzelf en de linie voor zich.



Balverlies: In de richting van de bal verdedigen + rugdekking aanbieden en knijpen.

1. In de richting van de bal verdedigen: dichtsbijzijnde speler gaan jagen op de man in balbezit.
2. Rugdekking: spelers rondom de jager gaan onderlinge afstand kort houden in richting van de bal.
3. Knijpen: alle spelers schuiven in functie van de balbezitter, zie figuur.



Balverlies:

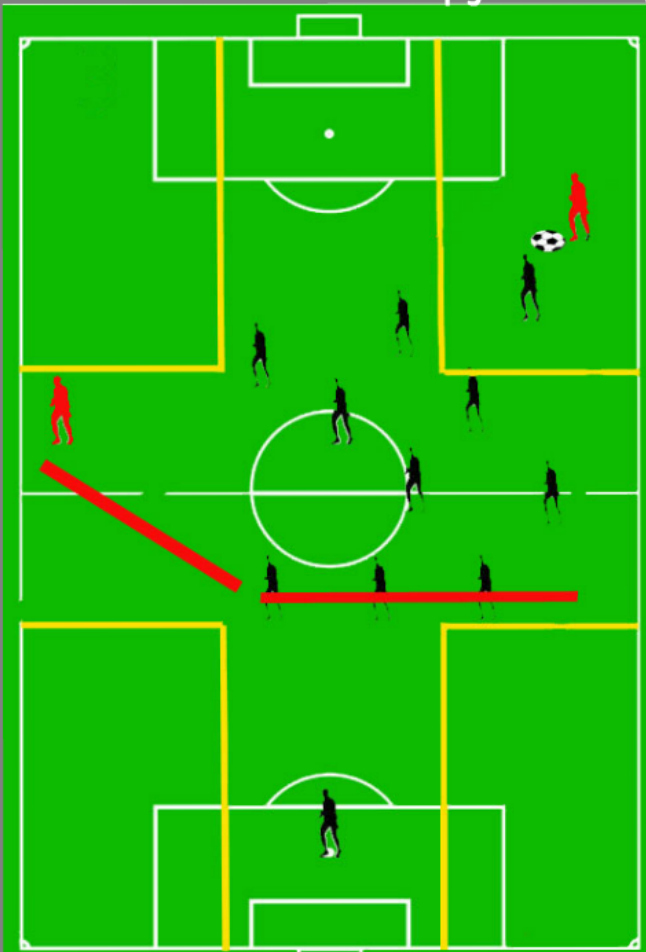
Hoge - medium - Lage pressing

Afhankelijk van de sterkte van de tegenstander gaan we vooraleer we een match aanvatten kiezen voor hoge medium of lage pressing. Verschillen vind je in opstelling van de defensieve lijn. Doelman zal bij hoge en medium pressing verder uit zijn doel spelen!



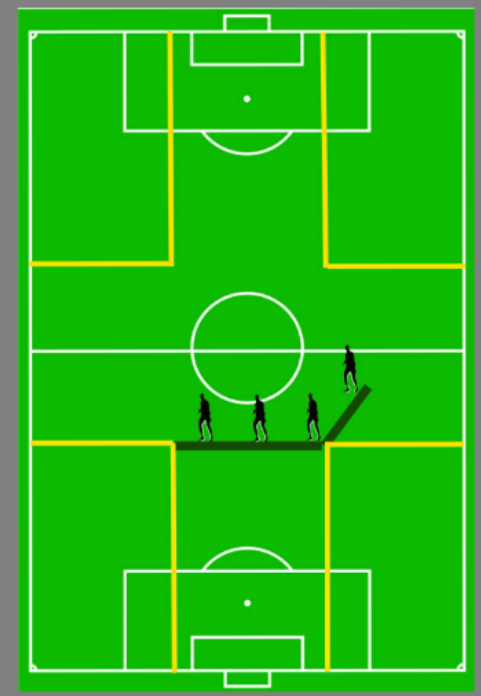
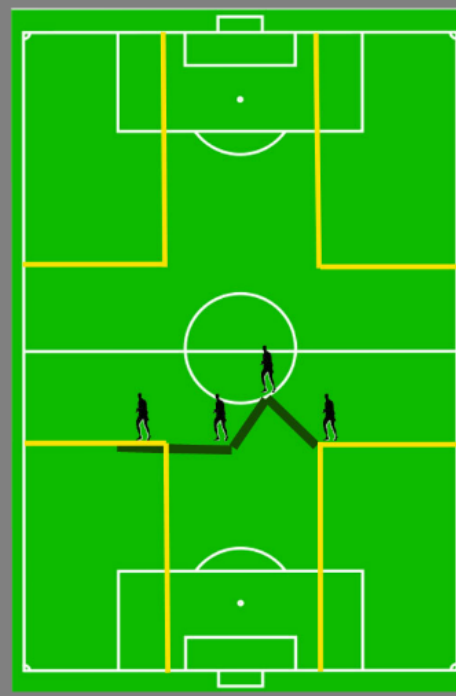
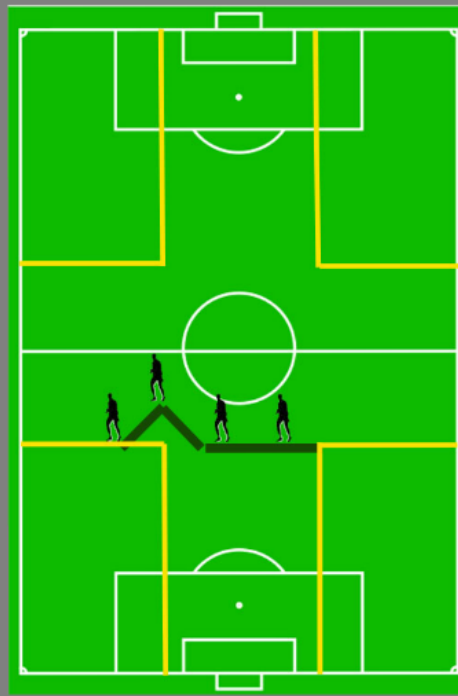
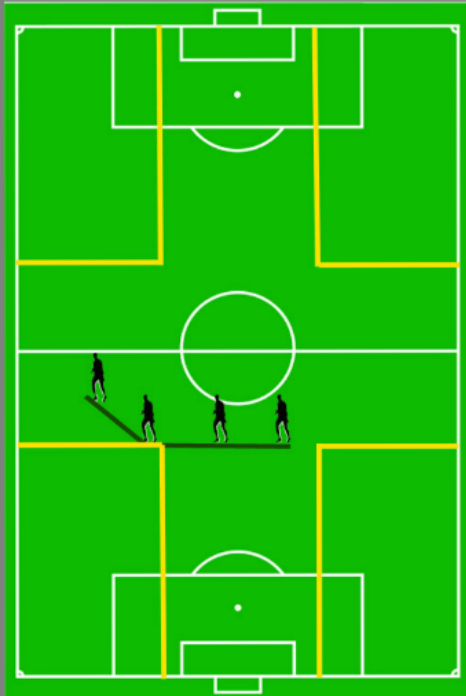
Balverlies: Split vision

Zorg telkens dat je als flankverdediger die naar binnen geknepen is, steeds zicht hebt op de vrijstaande flankaanvaller. Opengedraaid staan is hierbij een must. Je hebt zowel zicht op je verdediging als op je aanvaller.



Balverlies: Mogelijke situaties in zone

Zoneverdedigen is niet zomaar op een lijn gaan staan, zie de 4 mogelijke situaties voor de verdediging.



Belangrijke termen in zone:

Kantelen: met volledig team in richting van de bal bewegen, wanneer team in balverlies is.

Knijpen: dicht bij elkaar komen in richting van de bal.

Drie soorten pressing: eerder uitgelegd.

Kaatsen: snelheid van balcirculatie (sec).

Korte dekking: steeds mandekking in waarheidszone.

Rugdekking: dekking onderling met jagende speler.

Aanspeelbaarheid: vrijlopen en bal opeisen.

Afhaken: vrijmaken voor eenvoudige passing.

Hoger spelen: dieper op het speelveld staan.

Diagonale pass: 45° pass in rug van verdediging.

