



KFC HOUTVENNE

JEUGDOPLEIDINGPLAN

SEIZOEN 2023-2024





Inhoudsopgave

1	Inleiding	6
2	Rode draad doorheen de jeugdopleiding	7
3	Huishoudelijk reglement	7
4	Trainerscode	8
5	Trainersprofiel	9
6	Taakomschrijving directeur JO, TVJO en coördinatoren	9
6.1	<i>Directeur JO</i>	9
6.2	<i>TVJO</i>	9
6.3	<i>Coördinatoren</i>	10
7	Didactische aanpak	10
8	Leeromgeving en coaching bij jeugdtrainingen en wedstrijden	12
8.1	<i>Ontwikkelingskader sociale aspecten jeugdvoetballers</i>	12
9	Algemeen Ontwikkelingsmodel	17
10	U5/U6	19
10.1	<i>Leeftijdskennmerken</i>	19
10.2	<i>Trainingsbegeleiding</i>	19
10.3	<i>Wedstrijdbegeleiding</i>	20
10.3.1	<i>Terrein</i>	21
10.3.2	<i>Duur van de wedstrijden</i>	21
10.4	<i>Wedstrijdsamenstelling 2v2</i>	21
11	U7 U22	
11.1	<i>Leeftijdskennmerken</i>	22
11.2	<i>Trainingsbegeleiding</i>	23
11.3	<i>Wedstrijdbegeleiding</i>	23
11.3.1	<i>Toegepaste (basis)principes binnen 3v3</i>	23
11.3.2	<i>Terrein</i>	23
11.3.3	<i>Duur van de wedstrijden</i>	23
11.4	<i>Wedstrijdsamenstelling 3-3</i>	24
12	U8-U9	24
12.1	<i>Coaching</i>	24
12.2	<i>Leeftijdskennmerken</i>	25
12.3	<i>Trainingsaccenten</i>	25
12.4	<i>Fysieke ontwikkeling</i>	25





12.5	Leerdoelen – mesocyclus 5v5	26
12.6	Algemene doelstellingen en eindtermen.....	26
12.6.1	Fysisch (F)	26
12.6.2	Psychomotorisch (PM)	26
12.6.3	Cognitief (C).....	27
12.6.4	Sociaal affectief (SA).....	27
12.6.5	Technisch (TE).....	28
12.7	Wedstrijdsamenstelling	29
12.7.1	Positie 1	29
12.7.2	Positie 2 en 5	29
12.7.3	Positie 3	29
12.7.4	Positie 9.....	29
12.8	Spelconcept	30
12.8.1	Individuele taken.....	31
13	U10-U11.....	31
13.1	Coaching	31
13.2	Leeftijdskennmerken	32
13.3	Trainingsaccenten	32
13.4	Fysieke ontwikkeling	32
13.5	Leerdoelen – mesocyclus 8v8.....	34
13.6	Algemene doelstellingen en eindtermen.....	34
13.6.1	Fysiek/mentaal	35
13.6.2	Fysisch (F)	36
13.6.3	Psychomotorisch (PM)	36
13.6.4	Cognitief (C).....	36
13.6.5	Sociaal affectief (SA).....	37
13.6.6	Technisch (TE).....	37
13.6.7	Tactisch (TA)	38
13.7	Beschrijving van de spelomgeving	39
13.8	Wedstrijdsamenstelling 8v8.....	39
13.8.1	Positie nr 1.....	39
13.8.2	Positie nr 3.....	39
13.8.3	Positie nr 2 en 5.....	39
13.8.4	Positie nr 10.....	39
13.8.5	Positie nr 9.....	40
13.8.6	Positie nr 7 en 11.....	40
13.9	Spelconcept.....	40
13.9.1	Individuele taken	41
13.9.2	BALBEZIT.....	42
13.9.3	BALVERLIES.....	42
13.9.4	Taken per linie	43
14	U12-U13.....	44
14.1	Coaching	44
14.2	Leeftijdskennmerken	44
14.3	Trainingsaccenten	44





14.4	Fysieke ontwikkeling	45
14.5	Leerdoelen – mesocyclus 8v8	46
14.6	Algemene doelstellingen en eindtermen	46
14.6.1	Fysisch (F)	46
14.6.2	Psychomotorisch (PM)	46
14.6.3	Cognitief (C)	47
14.6.4	Sociaal affectief (SA)	47
14.6.5	Technisch (TE)	47
14.6.6	Tactisch (TA)	48
14.7	Wedstrijdsamenstelling 8v8	49
14.8	Spelconcept	51
14.8.1	Individuele taken	51
14.8.2	BALBEZIT	53
14.8.3	BALVERLIES	53
15	U14-U15	54
15.1	Leeftijdskennmerken	54
15.2	Fysieke ontwikkeling	55
15.3	Leerdoelen – mesocyclus 11v11	55
15.4	Algemene doelstellingen en eindtermen	55
15.4.1	Fysisch (F)	56
15.4.2	Psychomotorisch (PM)	57
15.4.3	Cognitief (C)	57
15.4.4	Sociaal affectief (SA)	57
15.4.5	Technisch (TE)	58
15.4.6	Tactisch (TA)	59
15.5	Spelomgeving	60
15.6	Wedstrijdsamenstelling	60
15.6.1	Positie NR 1	60
15.6.2	Positie 3	60
15.6.3	Positie NR 2/5	61
15.6.4	Positie NR 4	61
15.6.5	Positie NR 6	61
15.6.6	Positie NR 8/10	61
15.6.7	Positie NR 9	62
15.6.8	Positie NR 7/11	62
15.7	Spelconcept	62
15.7.1	BALBEZIT	63
15.7.2	Balverlies	66
15.7.3	Omschakeling	68
16	U16-U17	69
16.1	Leeftijdskennmerken	69
16.2	Fysieke ontwikkeling	69
16.3	Leerdoelen – mesocyclus 11v11	70
16.4	Algemene doelstellingen en eindtermen	70
16.4.1	Fysisch (F)	70
16.4.2	Psychomotorisch (PM)	70





16.4.3	Tactisch (TA)	72
16.4.4	Tactisch.....	75
16.4.5	Technisch tactisch (TT)	76
16.4.6	Technisch (T)	77
16.5	<i>Spelomgeving</i>	78
16.6	<i>Spelconcept</i>	78
16.6.1	Balbezit.....	79
16.6.2	Taken per linie	79
16.6.3	Individuele taken	80
16.6.4	Balverlies	81
16.6.5	Omschakeling	84
17	U19-beloften	84
17.1	<i>Leeftijdskenmerken</i>	84
17.2	<i>Fysieke ontwikkeling</i>	84
17.3	<i>Leerdoelen – mesocycclus 11v11</i>	85
17.4	<i>Algemene doelstellingen en eindtermen</i>	85
17.4.1	Fysisch (F)	85
17.4.2	Psychomotorisch (PM)	85
	Cognitief	86
17.4.3	86
17.4.4	ociaal affectief (SA).....	87
17.4.5	Tactisch (TA)	87
17.4.6	Tactische training (TA).....	91
17.4.7	Technisch-tactisch (TT).....	91
17.4.8	Technisch (T)	92
17.5	<i>Spelconcept</i>	93
17.5.1	Balbezit.....	94
17.5.2	Balverlies	97
17.5.3	Omschakeling	99
18	Doelwachtters	100
18.1	<i>Inleiding</i>	100
18.1.1	Leerplan keepers leeftijd 8-10 jaar	101
18.1.2	Doel	101
18.1.3	Voetballend opbouwend/verdedigend	101
18.1.4	Coachen / organiseren	101
18.1.5	Verdedigend zonder bal	101
18.1.6	Verdedigend met bal.....	101
18.2	<i>Leerplan-keepers leeftijd 10-12 jaar</i>	101
18.2.1	Doel	101
18.2.2	Voetballend opbouwend/verdedigend	101
18.2.3	Coachen/ organiseren	101
18.2.4	Verdedigend zonder bal	101
18.2.5	Verdedigend met bal.....	102
18.3	<i>Leerplan keepers leeftijd 12-14 jaar</i>	102
18.3.1	Doel	102
18.3.2	Voetballend opbouwend/verdedigend	102
18.3.3	Coachen/organiseren	102
18.3.4	Verdedigend zonder bal	102





18.4	Leerplan keepers leeftijd 14 -16 jaar.....	103
18.4.1	Doel	103
18.4.2	Voetballend opbouwend/verdedigend	103
18.4.3	Coachen organiseren.....	103
18.5	Leerplan keepers leeftijd 16-18 jaar.....	104
18.5.1	Doel	104
18.5.2	Voetballend opbouwend/verdedigend	104
18.5.3	Coachen / organiseren	104
18.5.4	Verdedigend zonder bal	104
18.5.5	Verdedigend met bal.....	104
19	Testing en functioneringsgesprekken	105
19.1	POP/PAP.....	106
19.1.1	Persoonlijk ontwikkelingsplan:.....	106
19.1.2	Persoonlijk actieplan:	106
19.2	Testbatterij 8v8.....	107
19.3	Testbatterij 11v11	109
19.4	Medische screening.....	110
20	Postformatie	111
20.1	Opstellen competentieprofiel.....	111
21	Videoanalyse.....	112
22	Specialisatie naar een bepaalde positie.....	112
22.1	Inleiding.....	112
22.2	T.e.m. 5v5.....	113
22.3	8v8.....	113
22.4	11v11.....	113
22.5	U14 - U15:	113
22.6	Vanaf U16	114
23	Evaluatie en communicatie	114
24	Rol van de Ouders	114
25	Afspraken rond discipline	115
25.1	Algemeen	115
25.2	Bij trainingen.....	116
25.3	Bij wedstrijden.....	116
26	Bijlage Pré-postformatie	117





1 Inleiding

Met dit jeugdopleidingsplan wil KFC HOUTVENNE een overzicht geven van de doelstellingen die zij voor ogen heeft wat betreft de opleiding van jonge voetballers. Deze doelstellingen situeren zich niet alleen op voetbaltechnisch gebied, maar zeker ook op opvoedkundig vlak. De sport is het middel om te leren samenwerken, samen te trainen, wedstrijden te spelen en samen te leren winnen en verliezen. Al deze aspecten zullen in belangrijke mate bijdragen tot de karakter-en persoonlijkheidsvorming van ieder individu. Onze opleiding gaat dan ook steeds boven rendement, zodat deze niet te gronde kan gaan aan prestatiezucht. De evolutie van ieder individu is op dat vlak even belangrijk als het collectief, al zijn er uiteraard ook collectieve doelstellingen.

Op voetbaltechnisch vlak streven we in onze jeugdopleiding vooral naar een snelle en vlotte balcirculatie. Globaal genomen doen we dit door het aanleren van de basistechnieken (Coërver), looptechniek, wedstrijd-training, spelvormen en het aanleren van het zonevoetbal zonder de creativiteit te beknotten. Uiteraard zullen de eindtermen verschillen naargelang de leeftijdscategorieën. Deze worden afzonderlijk besproken in dit opleidingsplan. Het behalen van de eindtermen is belangrijker dan het wedstrijdresultaat. Coaching tijdens de wedstrijd is dan ook gebaseerd op leerdoelen uit deze eindtermen. We proberen te winnen uitgaande van Positieve voetbalideeën en individuele mogelijkheden en niet uitgaande van het pure resultaat.

In principe speelt iedere speler in zijn eigen leeftijdscategorie. Uitzonderingen bevestigen de regel (biologische achterstand – fysieke voorsprong), voorwaarde is wel dat zijn psychische en biologische eigenschappen het toelaten. Regel is dat iedereen optimale ontwikkelingskansen moet krijgen, dit verhoogt de spelvreugde en het bijleren. Een speler ontwikkelt zich snel op jonge leeftijd. We geven hem dan ook speelmogelijkheden op verschillende plaatsen in het team.

Metten is weten: iedere trainer moet staving hebben richting ouders en bestuur door wedstrijdgegevens, trainingsopkomst analyses enz. precies bij te houden.

Maandelijks zal de evolutie van elke ploeg en speler worden geëvalueerd door de trainers met hun coördinatoren ten einde de doelstellingen verder af te stemmen.

Tweemaal per jaar (december en eind maart) zal er een evaluatie zijn van de spelers waarbij zowel de spelers als de ouders zullen worden uitgenodigd.

De trainers moeten het eigenbelang ondergeschikt maken aan het clubbelang en aan het individu. De trainingen dienen goed voorbereid te worden uitgaande van de wedstrijd en de eindtermen, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en het algemene trainingsprincipe. Gevarieerde trainingen zijn niet per definitie de beste, herhaling is belangrijk.

Samengevat kunnen we stellen dat we willen werken aan een goede organisatie, samenwerking en discipline, doordrenkt met een gezonde winnaarsmentaliteit, een voorbeeldige eensgezinde ploeggeest met heel veel dynamiek en spelvreugde. Dit is een hele uitdaging waarbij we alle hulp kunnen gebruiken van zowel trainers, begeleiders en zeker de ouders.





2 Rode draad doorheen de jeugdopleiding

- Wij voetballen om te winnen
- Spelers moeten flair, durf en overtuiging uitstralen
- Sportief gedrag t.o.v. scheidsrechter en tegenstrever
- We spelen in een organisatie en houden deze aan
- Onderlinge coaching
- Wedstrijdtempo opdringen aan tegenstrever
- Correct gebruik van de ruimtelijke afmetingen
- Zelfkritiek
- Panathlon Verklaring over ethiek in de jeugdsport

We laten de spelers flair, durf en overtuiging uitstralen – nooit laten aftroeven zowel fysiek als verbaal. Het verplicht vooruit verdedigen bewerkstelligt flair en overtuiging. Spelers moeten zich een harnas eigen maken dat hen zal toelaten om later gemakkelijker te functioneren in onze maatschappij. Bij twijfelachtige beslissingen van de scheidsrechter moeten de spelers leren hun energie en emoties op een goede manier te gebruiken. Dikwijls wordt het onjuist veroveren van een bal gezien als een twijfelachtige beslissing. Spelers moeten de bal veroveren zonder zware overtreding, fel en correct en met respect voor de tegenstrever. Spelers moeten in organisatie spelen en deze aanhouden, alle posities moeten steeds bezet zijn. Spelers moeten reageren vanuit hun taak en hun positie. Elkaar coachen is erg belangrijk. Probleemoplossend werken door onderlinge coaching; speler gebruiken hiervoor de woorden uit het coaching vocabularium. Jeugdspelers moeten beseffen, dat door zelf het tempo te kunnen regelen, je de wedstrijd naar je hand kan zetten, zelfs tegen sterkere tegenstanders. Correct gebruik van ruimtelijke afmetingen wordt bedoeld, knippen bij balverlies en bij balbezit het speelveld lang en breed maken. Het spel verleggen naar de andere zijde als de ruimte aan de ene kant van het speelveld klein wordt en de tegenstander fel verdedigd. Speel de bal als het kan vooruit en in de diepte op de spits. Probeer een minimum aan breedtepassen en onderlinge afstanden steeds respecteren. Spelers moeten kritisch voor zichzelf zijn en men moet ze wijzen op hun tekortkomingen en oplossingen aanreiken.

KFC Houtvenne en al haar jeugdtrainers hebben de Panathlon-charter over de rechten van het kind in de sport onderschreven.

3 Huishoudelijk reglement

- Iedere speler behoort op tijd op training en wedstrijd te zijn. Voor de trainingen zijn de spelers 15 minuten voor aanvang in de kleedkamer. Bij wedstrijden bepaalt de trainer het uur van samenkomen. Wanneer men niet op training of wedstrijd kan komen, waarschuwt men ruim op tijd de trainer
- Spelers zijn verplicht om te trainen in onze clubkleuren.
- Zowel trainers als spelers komen in het trainingspak van KFC Houtvenne naar de wedstrijd en dragen dit ook na de wedstrijd
- Na de wedstrijd verlaten de spelers gezamenlijk met trainer en begeleider de kleedkamer en gaan nog even aan tafel zitten in de kantine (+/- 20 min) om samen iets te drinken of te eten
- Iedere speler dient zich voorbeeldig en correct te gedragen t.o.v. medespelers, tegenstanders, afgevaardigde, trainers en publiek. Het Positief uitdragen van de goede naam van onze club naar buiten toe wordt gezien als een verplichting





- Tijdens trainingen en wedstrijden gaan de spelers zich gezamenlijk onder begeleiding van de trainer naar het veld en terug. Na de training of wedstrijd is het douchen verplicht. Met uitzondering van de U6 en U7 zijn er geen ouders in de kleedkamers toegelaten
- Waardevolle voorwerpen horen niet in de kleedkamers. Bij verlies of beschadiging kan er op niemand iets worden verhaald. Iedere geselecteerde speler speelt in principe minstens ½ van de wedstrijd
- Voetballen bij een andere club zonder toestemming van de clubleiding is niet toegestaan
- Van spelers en ouders wordt verwacht dat zij minstens aan twee evenementen van de club deelnemen
- De Nederlandse taal is de voertaal op de club zowel voor trainers als spelers, uitzondering wordt gemaakt voor mensen die pas in België zijn en nog geen mogelijkheid hebben gekregen om Nederlandse lessen te volgen (mogen Engels of Frans spreken)

4 Trainerscode

- Trainer/coach probeert de doelstellingen van de club voor zijn categorie te realiseren deze worden bepaald door de sportieve cel, hij staat tevens open voor suggestie van die cel
- TC is bereid om bijscholingen te volgen die binnen of buiten de club georganiseerd worden Voor het behalen van een trainersdiploma voorziet de club de terugbetaling indien de TC zich engageert om de komende 2 jaar vanaf het behalen van het diploma training te geven bij KFC Houtvenne
- TC neemt verplicht deel aan de vergaderingen die door de sportieve cel of coördinator bijeen wordt geroepen
- TC is steeds minimum 15 min voor aanvang van training aanwezig en houdt controle in de kleedkamer na de training
- TC houdt zich aan het spelsysteem dat door de sportieve cel is vastgelegd en in het opleidingsplan staat
- TC houdt zich aan de wedstrijdvoorbereidingen van de club.(vaste documenten)
- TC houdt zich aan de wedstrijdverslagen van de club. (PSD)
- TC is steeds op tijd aanwezig bij samenkomst van de wedstrijden
- TC moet steeds een voorbeeld zijn voor zijn spelers en de discipline voorop zetten
- TC waarschuwt geruime tijd op voorhand zijn coördinator wanneer hij niet op een training of wedstrijd aanwezig kan zijn en probeert mee oplossingen te zoeken
- TC coacht zowel op wedstrijd als training Positief en sportief met respect naar eigen spelers, tegenstrever en scheidsrechter
- TC heeft ten steeds een voorbeeldfunctie zowel binnen als buiten de club
- TC zorgt ook voor de goede gang van zaken in de kleedkamer zowel tijdens training als wedstrijd en let erop dat de kleedkamer zuiver wordt achtergelaten
- TC draagt zorg voor het materiaal dat hij gebruikt en geeft het in propere toestand terug aan de terreinverzorger
- TC zorgt ervoor dat de doelen die hij gebruikt verankerd zijn met de middelen door de club ter beschikking worden gesteld, bij het niet naleven van deze regelen kan de TC verantwoordelijk worden gesteld bij eventuele ongevallen en zal de club alle kosten op hem verhalen. Tevens zet hij de doelen terug op de aangegeven plaats
- TC is op de wedstrijden steeds in volledige kledij die door de club ter beschikking is gesteld en let erop dat zijn spelers dit ook doen





- TC moet er alles aan doen om zijn spelers en hun ouders mee te laten participeren aan de evenementen die de club organiseert en er zelf ook aan deelnemen
- Inbreuken op al deze punten kunnen leiden tot sancties tegenover TC. Dit kan gaan van inhouding van de vrijwilligersvergoeding tot ontslag bij ernstige fouten.

5 Trainersprofiel

- Moet sociaal en opvoedkundige vaardigheid hebben
- Spelers te laten voetballen volgens opleidingsplan
- Liefst in bezit zijn van trainersdiploma
- Bereid zijn zich bij te scholen
- Motiverend, kindvriendelijk, eerlijk en geduldig zijn
- Goed kunnen communiceren met zowel ouders als spelers
- Voldoende tactisch onderlegd zijn
- Organisatietalent hebben en in teamverband kunnen werken
- Spelers kunnen evalueren en ook zichzelf
- Technisch de oefeningen kunnen voordoen

6 Taakomschrijving directeur JO, TVJO en coördinatoren

6.1 Directeur JO

- Waakt over het evenwicht tussen het sportieve en het sociale
- Werkt overkoepelend tussen de verschillende locaties
- Rapporteert aan de Raad van Bestuur en aan de Foundation
- Bepaalt in overleg de budgettering en waakt over de opvolging ervan
- Optimaliseert de begeleiding van trainers en spelers
- Heeft de verdere doorstroming van de eigen jeugd tot doel

6.2 TVJO

- Hij is verantwoordelijk voor de gehele jeugdopleiding.
- Hij zorgt dat er voldoende materiaal is om de jeugdwerking optimaal te laten verlopen en indien nodig zorgt hij voor de aankopen van nieuw materiaal.
- Hij is de verbindingsman met het hoofdbestuur en de jeugd.
- Hij bespreekt samen met coördinatoren welke jongeren in aanmerking komen om doorgeschoven te worden naar A en B-kern, hij bespreekt dit met T1 van de club. Hij organiseert maandelijks een vergadering met coördinatoren.
- Hij kijkt erop toe dat het jeugdopleidingsplan van de club gevolgd wordt.
- Hij evalueert samen met coördinatoren het opleidingsplan en brengt eventueel aanpassingen waar het nodig is.
- Hij zorgt voor het jaarlijkse oudercontact.
- Hij ontvangt de sollicitaties van kandidaat trainers en doet de eventuele gesprekken met die kandidaten
- Let op de toepassingen van het opleidingsplan.





- Hij organiseert jeugd stages en zorgt voor de volledige uitwerking ervan in samenspraak met de coördinatoren.
- Spreekt zijn contacten aan om regelmatig oefenwedstrijden te organiseren.
- Stelt een bibliotheek samen met trainingsmethode en trainingen en digitaliseert deze.
- Hij zorgt ervoor dat de trainers regelmatig worden bijgeschoold door allerlei initiatieven, demo training – clinics e.d.
- Hij stelt een formulier op dat trainers kunnen invullen bij het opmerken van een speler, en laat deze speler 2x scouten door een talentscout.
- Hij bespreekt met zijn coördinatoren de tekorten die er zijn in de spelerskernen.
- Houdt ter promotie van de club en het ontdekken van talent een aantal wervingsacties zoals testdagen en samenwerking met clubs en scholen.
- Hij stelt een spelerevaluatieformulier op en digitaliseert deze. Houdt maandelijks een vergadering met zijn coördinatoren.

6.3 Coördinatoren

- Let erop dat het opleidingsplan gevolgd wordt door zijn trainers
- Hij ontvangt de sollicitaties van kandidaat spelers communiceert de beslissingen met deze spelers en trainers en overlegt met TVJO om een eventuele scouting.
- Hij doet samen met de trainers de evaluatiegesprekken met spelers en ouders
- Hij stelt trainingsmethodes op samen met TVJO en andere JC
- Zorgt ervoor dat zijn trainers als team functioneren
- Heeft wekelijks overleg met zijn trainers en maandelijks een vergadering
- Helpt bij de organisatie van het eigen jeugdtoernooi
- Stelt een lijst op met de voorziene tekorten in het spelersbestand
- Motiveert zijn trainers om trainerscursussen en clinics te volgen
- Ondersteunt zijn trainers op alle mogelijke manieren

7 Didactische aanpak

Een gekuiste taal van onze trainers hoort bij het opvoedingspatroon van onze club. Het taalgebruik moet beantwoorden aan volgende normen:

- Beschaafde taal
- Duidelijke uitspraak
- Genuanceerd
- Enzovoort

Een goede leertoon brengt contact met de groep, goed spreken geeft goede sfeer in de groep, die op haar beurt de trainer beïnvloedt. Stemverheffing kan doeltreffend zijn en daarop zinvol indien men door een plotselinge stemverheffing het ritme van de beweging wil ondersteunen of een actie wil aangeven. Een trainer die ratelt, is ook uit den boze. De persoonlijkheid van de trainer speelt ook een zeer belangrijke rol bij de training en kan tot belangrijke mentale consequenties leiden. De juiste sfeer stimuleert de concentratie en interesse voor de oefeningen en moet worden gezien als een belangrijke factor om het trainingseffect te verhogen. Opmerkingen ten aanzien van de opdrachtstelling. Een duidelijke, korte mededeling, goede demonstratie en een juiste opstelling van de trainer, goede lichaamstaal. De trainer moet in zijn optreden zeker en beslist zijn, slechte gestelde opdrachten veroorzaken bij de spelers twijfel





en onzekerheid en stichten wanorde. Bij een voetbaleigen uitleg moet de trainer kort en zakelijk zijn, lange preken van moraliserende en technische aard vervelen de spelers en hebben geen enkel effect. Van de trainer wordt veel geduld en toewijding gevraagd, hij moet beseffen dat een bepaalde handeling geleidelijk tot ontwikkeling kan komen en dus tijd nodig heeft. Hij mag op de eindtermen nooit vooruitlopen

- Optimale voetbalbeleving via competente, autonomie en sociale ondersteuning
- Motivatie verhogend werken door steeds een relatie te leggen naar voetbalsituaties (herkenbaarheid)
- Scheppen van een goede sfeer, spelers moeten het naar hun zin hebben (sociale ondersteuning)
- Spel- en wedstrijdvormen tot het hoofdmenu laten doordringen (spanning, strijd, weerstanden overwinnen, prestatie uitdagend)

Het voetbalspel als geheel benaderen. Training-oefenvormen moeten afgeleid zijn van de wedstrijd
Voetbaltraining is voetballen, behoudt de relaties tot het voetbalspel (materiaal, terrein, spelregels, medespelers, tegenstanders) Nooit een goede training zonder de juiste coaching. Nooit tevreden zijn met een mooie oefening volgens de eindtermen. Goed coachen is simpelweg het juist beïnvloeden van voetbalgedrag en voetballend handelen in relatie tot de leeftijd (cfr verder) Aangrijpingspunten liggen vooral in de oefenvormen

Coachen en trainen krijgt gestalte volgens een aanpak bestaande uit:

- Kijk naar het handelen en gedrag van de spelers in een wedstrijd (observatie)
- Haal hier de voetbalproblemen uit, rekening houdend met leeftijd en periodiseringsplan fouten analyse
- Voetbalprobleem aanpakken, vertalen en opbouwen in een trainingsvorm (remediëren)
- Nagaan of het geoefende in een wedstrijdvorm resultaat heeft
- Vinden de spelers dat het verbetert? (beleving)

De trainer bepaalt dus de oefenstof voor zijn trainingen, rekening houdend met de opgelegde afspraken en doelstellingen. Hij is ook verantwoordelijk voor een plezierige voetbalopleiding en een goede vooruitgang van zijn jeugdspelers op voetbaltechnisch en voetbal tactisch gebied Om dit alles te bereiken is overleg met de technische staf (trainers – coördinatoren) zeer verhelderend en handig.

Algemeen eisen geen coaching in het derde kwart van de wedstrijd. Hierdoor stimuleren de zelfregulering van de spelers.





8 Leeromgeving en coaching bij jeugdtrainingen en wedstrijden

8.1 Ontwikkelingskader sociale aspecten jeugdvoetballers

KFC Houtvenne heeft haar 'voetbalgerichte' coaching vastgelegd via methodische en didactische principes. Echter, in de (evolutie van de) huidige maatschappij, welke zich ook reflecteert in de voetbalsport, winnen, gedrag, gevoelens, gedachten en relaties steeds meer aan belang binnen de belevingswereld van opgroeiende 'mini-volwassenen'.

Onderstaand wordt een bondig overzicht gegeven van het ontwikkelingskader van kinderen zoals het actueel wordt erkend. Het geeft een "best practice" weer van een algemene coachings aanpak per ontwikkelingsfase. KFC Houtvenne wenst gebruik te maken van deze expertise en stelt voorop dat al haar medewerkers, in bijzonder haar jeugdtrainers en begeleiders, zowel in de OB, MB als BB, met deze fundamentele elementen rekening houden in hun dagelijkse aanpak, begeleiding en communicatie met de jeugdspelers.





Opmerking	Bij de 7-8 jarigen wordt er geen onderscheid gemaakt tussen trainingsaanpak, wedstrijdvoorbereiding en algemene aanpak. Dit omwille van twee redenen: enerzijds omdat in deze leeftijdsfase het speelse, verkennende centraal staat en dit onafhankelijk van de situatie (wedstrijd, training, algemene omgang). Anderzijds is er gekozen voor een andere opdeling: coachingtips worden opgedeeld aan de hand van de gedragsindicatoren. Dit omdat er op deze leeftijd meestal wel een gerichte tip bestaat om om te gaan met dat specifiek gedrag van het kind. In latere leeftijdsfasen is dit niet meer mogelijk omdat gedrag dan een stuk complexer wordt en er niet langer een pasklaar antwoord is voor elk gedrag.			
	<i>Speels</i>	<i>Afhankelijk</i>	<i>Snel afgeleid</i>	<i>Nabootsen</i>
7-8 jaar	<p>Hou de sfeer zo positief, speels mogelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positieve houding: zeker geen wegwerpgbaren). - Positieve bekrachtiging: geef complimenten voor inzet, inspanning, amusement - Vermijd theorie: weinig tot geen theorie, spelenderwijs laten ontdekken - Uitgangspunt: gaan de spelers voldaan van het veld, is de training geslaagd - Las tijdig rustmomenten in: ze zijn schijnbaar onvermoeibaar; ze kunnen dit nog niet zelf inschatten en lijken maar te kunnen blijven lopen. 	<p>Probeer ze zo veel mogelijk zelf te laten doen, maar zeker wel voldoende te ondersteunen (evenwicht tussen loslaten en zelf sturen):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praktisch: Laat ze zelf praktische zaken die ze "niet kunnen" uitproberen (bv. veters strikken), terwijl je ondersteunt. - Keuzes: Niet constant coachen – kinderen zelf laten oplossingen zoeken; fouten kunnen en mogen maken: leren uit ervaring en niet constant beïnvloeden in hun keuzes. - Gedragsrichtlijnen: neem je verantwoordelijkheid: duidelijke regels afbaken en spreek hen aan op ongewenst gedrag (bv. anderen pesten). De regels moet je ze geven, maar het waarom van die regels mag je ze gerust over laten meedenken. 	<p>Hoe vermijden?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niet teveel vertellen of lange instructies geven, want ze kunnen niet lang luisteren (geldt voor spelinstructies, matchvoorbereiding ...) - Zorg dat je training goed is voorbereid. Als je tussendoor nog vanalles moet klaarzetten, zullen ze direct afgeleid zijn en sneller kattenkwaad gaan uitsteken. <p>Hoe mee omgaan?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vb. luchtballon die passeert: doe gewoon even mee met de kinderen, geniet mee van de ballon. Een redmiddel is om de link te leggen tussen de vorm van de ballon en een voetbal, in de hoop dat de kinderen snel de draad weer willen oppakken. 	<p>Voordoën:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leg uit aan de hand van zichtbare, concrete elementen: niet enkel met woorden en niet abstract. - Voordoën en nadoen blijven een essentieel kenmerk van instructie geven. - Kijk de spelers aan, eventueel op ooghoogte.
	<i>Ik en de bal</i>	<i>Concrete denkers</i>	<i>Impulsief</i>	<i>Basiskennis emoties</i>
7-8 jaar	<p>Geen individuele opmerkingen voor de hele groep: Trainingsvorm alleen stilleggen als je aanwijzing geldt voor alle spelers (bv spelregels verduidelijken of aanpassen of accent van de trainingsvorm duidelijk maken).</p> <p>Geef hen vrijheid</p> <p>: Ga niet te hard hameren op samenspelen en / of kinderen proberen tot vervelens toe te laten passen naar elkaar. Laat ze maar zelf doen, eigen keuzes maken en creatief spelen. Bij duidelijk herhaaldelijk mislopen, kan en moet je hen uiteraard wel bijsturen.</p>	<p>Algemeen: Hou communicatie eenvoudig en duidelijk. Vermijd ironie en achterliggende betekenissen. Controleer of ze je boodschap begrepen hebben door hen expliciet te vragen en te laten vertellen wat ze precies begrepen hebben.</p> <p>Opdrachten: instructies zoals "blijf rustig", "concentreer je", zijn goed bedoeld, maar te vaag geformuleerd. Werk met onmiddellijke, concrete opdrachten (bv "adem eens diep in en uit" of "waar is de bal?").</p> <p>- Voetbaltermen: Ook voetbaltermen zijn vaak nog te abstract. Tips zoals "overstap en buitenkant meenemen" en "breed houden" zullen ze vaak nog niet begrijpen. Probeer deze termen te vertalen naar hun leefwereld. bv. "schaartje en meenemen met de kleine teen" en "de vleugeltjes bij hun lijntje blijven".</p>	<p>Troosten: Schat de situatie in en indien het om een onschuldig verdrietje (kleine botsing, ik mag niet bij vriendje...) gaat, troost hen dan even en probeer snel op te lossen via humor (ambulance nabootsen, neus staat er nog op...) en/ of positieve uitdaging geven in spel (bv. volgens mij kan je zelfs met pijn een doelpunt maken). Net omdat emoties zo snel doorwerken, kan de wenende knul 5 seconden later alweer aan het gieren van het lachen zijn.</p>	<p>Duidelijke lichaamstaal: Gebruik gebaren en mimiek. Geef bijkomende uitleg bij je gezichtsuitdrukking en ondersteun het verbale op een bijpassende nonverbale manier.</p> <p>Geen individuele instructies brullen: Geef instructies aan kinderen die dicht bij je lopen, anders wordt het geschreeuw als negatief ervaren.</p>
Opmerking	Gedachten, gevoelens, gedragingen worden al iets complexer vanaf 9-10 jaar. Aangepaste, specifiekere trainingsaanpak en wedstrijdcoaching zijn dus al aangewezen bij deze leeftijdscategorie.			
	<i>Trainingsaanpak</i>		<i>Wedstrijdcoaching</i>	
9-10 jaar	<ul style="list-style-type: none"> - Kies de juiste trainingsvorm en bepaal het accent. Het accent ligt al meer op "samen" doen: leren met elkaar allerlei situaties op te lossen - Uitdagende, aantrekkelijke trainingsvormen: korte vormen, veel beurten, veel herhalen: keuzes leren maken en goed leren uitvoeren. Ze leren het snelst als ze zelfstandig beslissingen nemen: laten ervaren en doen doen doen! In het ideale geval zijn de trainingsvormen ook wedstrijdrelevant (direct vertaalbaar in matchsituatie). - Aandacht aan basisprincipes (balbezit, balverlies, aanvallen, omschakelen, verdedigen), maar geen tijd besteden aan uitgebreide teamtactische zaken. - Helpen en ondersteunen: laat hen veel zelf denken, door vragen te stellen, maar geef hen ook duidelijke tips of doe het zelfs voor als ze niet met de juiste oplossing komen. 		<ul style="list-style-type: none"> - Voorbeeld zijn in wat je zegt en doet: accepteren van leiding (bv scheidsrechter), omgaan met winst en verlies. Niet in het emotionele schieten want kinderen nemen dat gedrag over. - Creëer een veilig klimaat: Belangrijk dat spelers zelfvertrouwen ontwikkelen, dan durven ze meer en staan meer open voor aanwijzingen. Benadruk dat ze fouten moeten durven maken, dat fouten een kans zijn om bij te leren en om te ontdekken wat ze wel en niet kunnen. Doe je dit niet en ga je de fouten constant gaan benadrukken, dan gaat de speler enkel doen wat hij kan en dit is de ontwikkeling blokkeren! Beter oplossingsgericht coachen: wat kan je beter doen? Juiste aanwijzing op juiste moment geven. - Niet vergelijken met andere spelers, maar op eigen ontwikkeling van de spelers focussen, aandacht voor elke speler. - Ingaan op individuele noden (bv buikpijn): arm om de schouder, relativeren, goede prikkel geven. - Vanaf 10 jaar mag duidelijker, directer en dwingend coachen maar zeker balans met positief: niet remmen, plezier, stap voor stap vooruitgaan! 	



	<i>Algemene omgang met speler</i>	<i>Trainingsaanpak</i>	<i>Wedstrijdcoaching</i>	<i>Groepsdynamiek</i>
11-12 jaar	<p>Communicatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presenteer je boodschap glashelder. Ze kunnen immers nog altijd twijfelen of fout interpreteren. - Positief formuleren, positief bekrachtigen - Niet enkel het hoe, ook het waarom <p>Omkadering</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goed contact met ouders - Duidelijke regels omtrent sociaal en materiaal-gereleerd gedrag. 	<p>Uitdaging, variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voor beide teams uitdagend, wedstrijdrecht - Creatief, veel variatie insteken - Zo veel mogelijk laten roteren in rol, positie, samenstelling van groep ... - Korte, intensieve beurten (beter veel korte oefeningen en intensief, dan één lange oefening die snel gaat vervelen). <p>Teamdenken stimuleren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leer hen in teambelangen denken door hen inzicht te geven in teamorganisatie. Regelmatig alle posities laten doen is daarbij een optie. 	<p>Respect voor anderen: maak duidelijke afspraken rond omgaan met scheidsrechter en tegenstander.</p> <p>Experimenteer: wissel regelmatig van kapitein om iedereen de rol van leider te laten proeven, dit geeft hen zelfinzicht en de mogelijkheid om te ontdekken of er een leider in hen schuilt.</p> <p>Coach op taken specifiek volgens posities en veldbezetting.</p> <p>Afsluiting: Gezamenlijke afsluiting na de match, geen technische details, wel prettige afsluiter en inzet belonen.</p>	<p>Gebruik groepsdruk positief</p> <p>Invloed van medespelers positief gebruiken. Probeer een sfeer te installeren die gericht is op bijleren, sterk werken richting groei. Als dit de norm wordt, zal men elkaar hierin versterken.</p> <p>Gelijkheid</p> <p>Benadruk dat iedereen gelijk is, dat status en populariteit slechts een tijdelijk, vluchtig gegeven is. Wat echt telt is, wat je doet met je talent, hoe hard je werkt op training</p>
13-14 jaar	<p>Communicatie</p> <p>Indien een speler op een bepaald moment niet standvast is (wisselende motivatie, nonchalance, overdreven risiconame, bokgedrag), is het belangrijk hier niet enkel in eerste instantie op te praten. Zeker bij pubers zal reactie tegenreactie uitlokken en zij voelen zich al snel onterecht op de vingers getikt. Probeer op een rustiger moment hier constructief en oplossingsgericht op terug te komen en de bedoeling van kritiek uit te leggen. Af en toe tijd maken voor individuele gesprekjes is dus sowieso aangewezen.</p> <p>Omkadering</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duidelijke regels omtrent sociaal en materiaal-gereleerd gedrag. Ze tasten de grenzen af: duidelijkheid scheppen en consequent zijn. Spreek hen aan op basisafspraken, bv. absolute nultolerantie voor pestgedrag. - Aanvoerder aanstellen om een aantal zaken via de groep te regelen (blijven controleren). 	<p>Doelen weergeven</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin de training met duidelijke, maar geen lange duiding van trainingsaccenten <p>Herhalen mag, maar blijf creatief</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorzie een goed evenwicht tussen herhaling en afwisseling. Veel van hetzelfde maar in een andere vorm. <p>Autonomie prikkelen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat hen zelf over voetbaloplossingen nadenken. Spoor spelers aan zelf te verwoorden en oplossingen te brengen. - Geleerde opwarming zelfstandig laten doen – enkel controleren & bijsturen. - Leer ze positieve aanmoedigingen, feedback en taakinstructies te coachen: nadrukkelijk oppakken van coaching van elkaar 	<p>Emoties bewaken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erover waken dat ze emoties niet afreageren op medespelers, scheidsrechter, tegenstanders... Dit impliceert uiteraard dat je hier zelf ook niet mag in zondigen: rolmodel zijn! <p>Autonomie prikkelen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat bv een natuurlijke leider de opwarming verzorgen - Vragen aan bankzitter om wedstrijd situaties te beoordelen (vanuit tactisch oogpunt bv.) 	<p>Gebruik groepsdruk positief</p> <p>Invloed van medespelers positief gebruiken. Probeer een sfeer te installeren die gericht is op bijleren, sterk werken richting groei. Als dit de norm wordt zal men elkaar hierin versterken.</p> <p>Gelijkheid</p> <p>Benadruk dat iedereen gelijk is, dat status en populariteit slechts een tijdelijk, vluchtig gegeven is. Wat echt telt is je doet met je talent, hoe hard je werkt op training</p>

	<p><i>Algemene omgang met speler</i></p>	<p><i>Trainingsaanpak</i></p>	<p><i>Wedstrijdcoaching</i></p>	<p><i>Persoonlijkheid</i></p>
<p>15-16 jaar</p>	<p>Tweerichtingscommunicatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Personaliseer je communicatie en hou rekening met hun behoeften: wat hebben ze zelf precies nodig? - Las veel persoonlijke gesprekken in, ze willen immers graag verantwoording, het waarom van bepaalde beslissingen weten - Vraag hen regelmatig ook naar hun mening en hun standpunt. <p>Binnen duidelijk kader:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goede afspraken maken over gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (bedoeling dat team zelf de spelers corrigeert) en consequent zijn - Er kan zeker nog sprake zijn van kliekjesvorming: maak samen met hen afspraken rond pesten en fairplay <p>Doelen laten stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimuleer de spelers doelen te bepalen die aansluiten bij hun persoonlijkheid en voorkeuren. - Stimuleer hen deze doelen ook op te volgen en te evalueren. Ze hebben toenemende zelfkritiek, dus probeer hun zelfbewustzijn <i>constructief</i> te sturen. 	<p>Tactisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al veel meer ruimte/ mogelijkheden om tactisch te gaan werken met je spelers - Niet zomaar theorie geven, maar zelf kritisch laten reflecteren en daarop feedback geven - Leren inspelen op sterke en zwakke punten van tegenstander - Leren anticiperen (2 acties vooruit denken) <p>Individueel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creëer ruimte in de training voor individuele training: benadrukken van eigen identiteit (wie ben je? Wat kan je?) - Gebruik positieve bekrachtiging voor inzet, inspanning en prestatie. 	<p>Timing instructies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dringende concrete taakinstructies en constructieve/motiverende woorden kunnen zeker en vast tijdens de match - Terugkomende patronen best op rustig moment uitgebreid bespreken (zie tweerichtingscommunicatie) <p>Team belang:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aanspreken op bijdrage aan wedstrijdresultaat: leren dat hij ondergeschikt is aan teambelang 	<p>Belang</p> <ul style="list-style-type: none"> - In deze leeftijdscategorie komt persoonlijkheid van de mens het sterkst tot uiting! - Spelers zijn al minder begaan met groepsdruk, hebben eigen wil, eigen karakter - Coaching op maat: de één heeft bv. veel aanmoediging nodig en de ander wil met rust gelaten worden. <p>Hoe?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewust analyse maken, gesprekken met spelers om hun wensen, karakter in kaart te brengen - Mogelijke tool: Action Type.
<p>17-18 jaar</p>	<p>Tweerichtingscommunicatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Personaliseer je communicatie en hou rekening met hun behoeften: wat hebben ze zelf precies nodig? - Las veel persoonlijke gesprekken in, ze willen immers graag verantwoording, het waarom van bepaalde beslissingen weten. Indien ze dit niet krijgen en bepaalde beslissingen onfair vinden, kunnen ze "schijnbaar uit het niets" harde beslissingen nemen. - Vraag hen regelmatig ook naar hun mening en hun standpunt. <p>Binnen duidelijk kader:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Goede afspraken maken over gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (bedoeling dat team zelf de spelers corrigeert) en consequent zijn - Er kan zeker nog sprake zijn van kliekjesvorming: maak samen met hen afspraken rond pesten en fairplay <p>Doelen laten stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimuleer de spelers doelen te bepalen die aansluiten bij hun persoonlijkheid en voorkeuren. - Stimuleer hen deze doelen ook op te volgen en te evalueren. Ze hebben toenemende zelfkritiek, dus probeer hun zelfbewustzijn <i>constructief</i> te sturen. 	<p>Tactisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al veel meer ruimte/ mogelijkheden om tactisch te gaan werken met je spelers - Niet zomaar theorie geven, maar zelf kritisch laten reflecteren en daarop feedback geven - Leren inspelen op sterke en zwakke punten van tegenstander - Leren anticiperen (2 acties vooruit denken) <p>Individueel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creëer ruimte in de training voor individuele training: benadrukken van eigen identiteit (wie ben je? Wat kan je?) - Gebruik positieve bekrachtiging voor inzet, inspanning en prestatie. <p>Planmatig</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doelbewuste en methodisch geplande training 	<p>Timing instructies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dringende concrete taakinstructies en constructieve/motiverende woorden kunnen zeker en vast tijdens de match - Terugkomende patronen best op rustig moment uitgebreid bespreken (zie tweerichtingscommunicatie) <p>Team belang:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aanspreken op bijdrage aan wedstrijdresultaat: leren dat hij ondergeschikt is aan teambelang 	<p>Belang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In deze leeftijdscategorie komt persoonlijkheid van de mens het sterkst tot uiting! - Spelers zijn al minder begaan met groepsdruk, hebben eigen wil, eigen karakter - Coaching op maat: de één heeft bv. veel aanmoediging nodig en de ander wil met rust gelaten worden. <p>Hoe?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewust analyse maken, gesprekken met spelers om hun wensen, karakter in kaart te brengen - Mogelijke tool: Action Type.

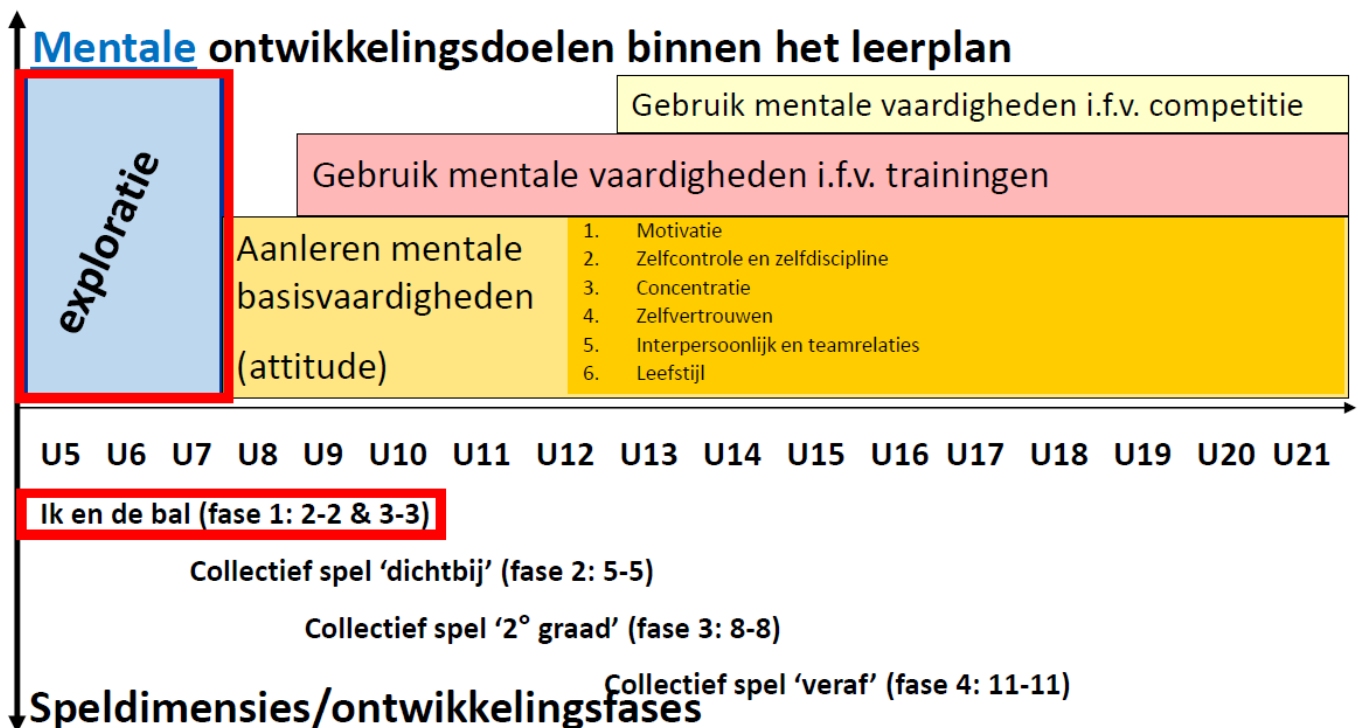
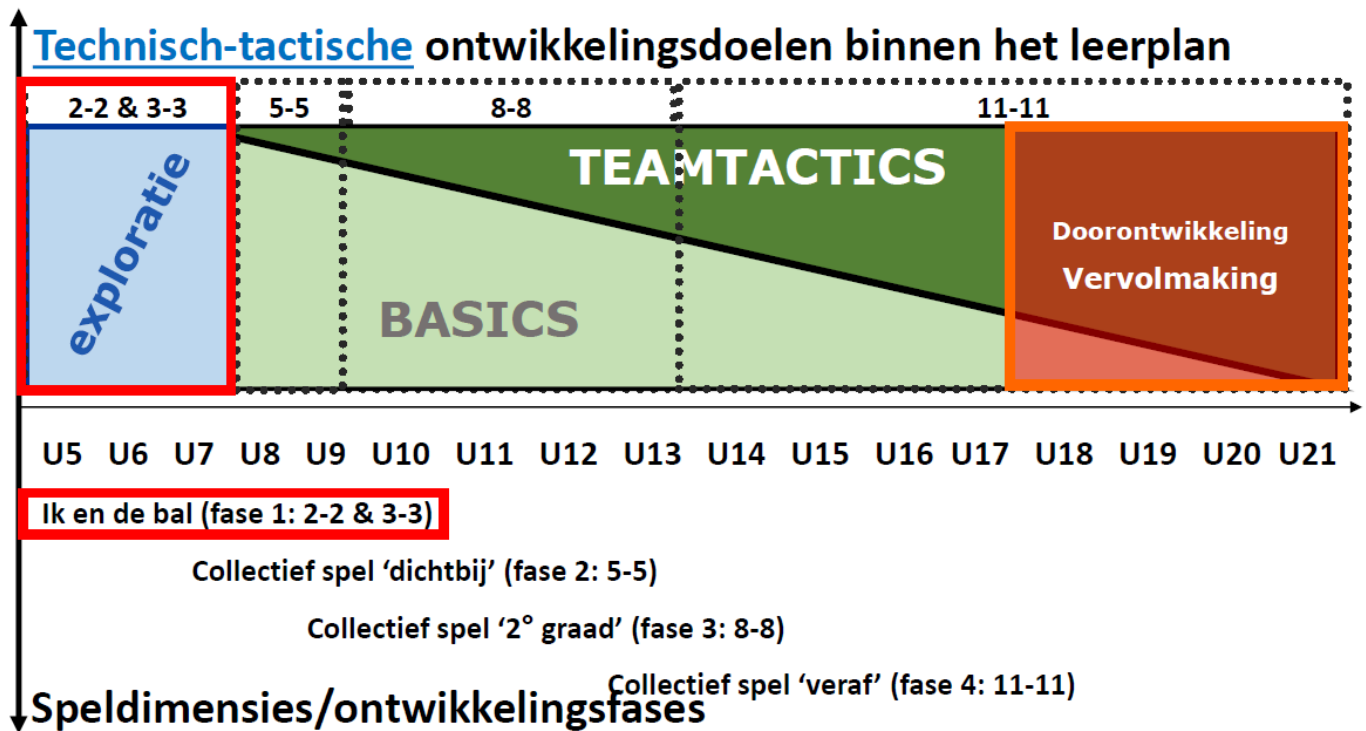


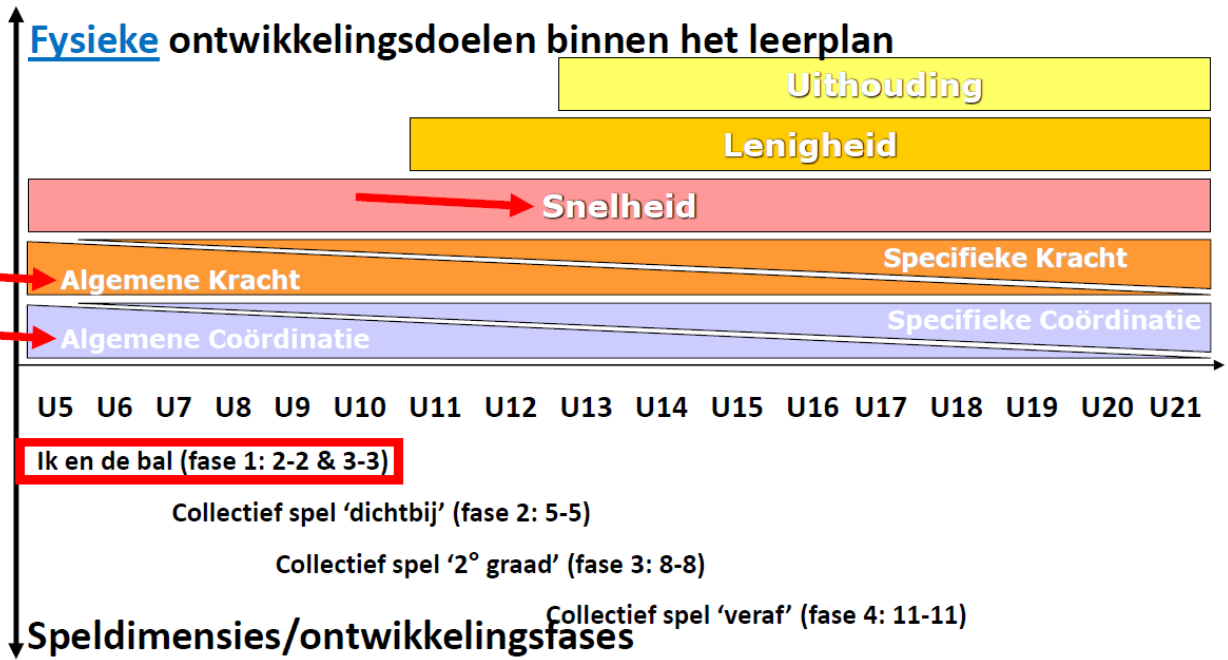
	Kind - Onderbouw	Puber - Middenbouw	Adolescent - Bovenbouw
Opgelet	Kinderen zijn geen mini-volwassenen. Het is voor trainers en coaches belangrijk een ontwikkelingskader duidelijk in het achterhoofd te houden. De signalen die de topsporter van kind tot jongvolwassene uitstuur, kunnen zo door de trainer makkelijker in een breder kader geplaatst worden. Op die manier kunnen trainers dat gedrag beter begrijpen en er gericht op inspelen. De snelheid waarmee deze fases doorgelopen worden is echter voor iedereen verschillend, de leeftijdsindicatoren uit deze tabel zijn dus slechts een richtnorm.		
Jongens vs meisjes	<p>Ontwikkeling loopt tot ongeveer 12 jaar gelijk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meisjes komen eerder in puberteit: ze worden vaak nonchalant als protest tegen de door volwassenen opgelegde regels - Vroeg rijpen voor meisjes en laat rijpen voor jongens wordt als onaangenaam ervaren - Meisjes zijn sterker in het herkennen van emoties op gezichten dan jongens. Bij het zien van negatieve gezichten reageren jongens veel gevoeliger dan meisjes. - Meisjes willen samen iets bereiken, minder als individu of in uitzonderingspositie. Dit wordt pas anders als ze 18 jaar zijn en meer in evenwicht zijn (soms komen ze dan meer los van het team of willen ze wel in een uitzonderingspositie komen). <p>Betrek meisjes bij het opstellen van regels, organisatie van activiteiten en verzorging van materiaal - doe een beroep op hun verantwoordelijkheidsgevoel.</p>		
Gedrag	<p>Speels: Kinderen hebben een grote speeldrang; ze doen de dingen om het plezier van het doen. Bewegen en spelen zijn voor hen hetzelfde.</p> <p>Afhankelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ze zijn door beperkingen vaak nog afhankelijk van ouders/trainer (veters strikken, snot wegvegen...) en gaan hierin soms overdrijven. - Ze stellen zich ook afhankelijk op wat keuzes in de match/training betreft. Nadeel is dat ze vaak hulpeloos kunnen lijken (ook voor zichzelf). Als trainer kan je op dat moment best aanmoedigen ("doe maar, je kan het"). - Sociale regels zijn belangrijk. Hierbij is het voordeel dat hun gedrag nog gemakkelijk kan gecorrigeerd worden. <p>Nabootsen: Ze hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een (goed) voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien.</p> <p>Schijnbare onvermoebaarheid: Ze hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek en lijken geen rem te hebben (krachten sparen zullen ze nooit doen).</p> <p>Snel afgeleid: De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit.</p> <p>Ik en de bal: Ze hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Op het eerste gezicht lijken ze wel samen te werken, maar de schijn bedriegt. Wanneer hun spelgedrag nauwkeuriger wordt bekeken, dan wordt duidelijk dat ze naast elkaar tegelijkertijd, onafhankelijk van elkaar, dezelfde dingen doen. Dit leidt vaak tot een gevecht om de bal, waarbij soms "mierennestjes" ontstaan (alle spelers vlak bij de bal om hem te bemachtigen).</p>	<p>Taambeleving: Ze zijn meer bereid deel uit te maken van een team. Ze gaan bijvoorbeeld ook al allemaal samen vieren, terwijl het in de onderbouw vaak elk voor zich is.</p> <p>Groepsdruk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Status en populariteit worden belangrijk ("sterren", middenmoot, vervelend, onzichtbaar). Afhankelijk van bijvoorbeeld behendigheid wordt men uitgekozen voor spelletjes. - Er ontstaan subculturen en kliekjes (kledij, muziek, taalgebruik). - Men zal ook meer geneigd zijn om zich te meten met anderen; de geldingsdrang neemt toe. Men vergelijkt zich sterk met medespelers; men wordt gevoelig voor beoordeling. <p>Imago: veranderingen & "looks", showgehalte of imitatie van modellen (al dan niet binnen de groep)</p> <p>Balgedrag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hang- en liggedrag, moeilijk aanspreekbaar, soms niet willen luisteren. - lusteloosheid, onredelijkheid, humeurigheid, onrustig. <p>Wisselende motivatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivatiepieps; snel afgeleid. - Ze tonen ook nonchaler gedrag, waarbij ze soms te laat of zelfs helemaal niet inzetten. <p>Overdreven risiconame:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ze wagen zich soms aan acties die weinig rendement voor het team hebben. - Ze durven experimenteren ("instant kick" is veel belangrijker dan nadenken over gevolgen). 	<p>Rijper/maturiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beheerster optreden, een zekere eigen controle. - Stellen zich verantwoordelijker op, naar zichzelf en anderen toe. - Autonomie: Minder gevoel voor groepsdruk dan pubers. - Nog steeds met vallen en opstaan: vallen af en toe onverhoeds terug in onvolwassenheid.
Gevoelens	<p>Beperkte kennis emoties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kinderen herkennen boosheid, blijheid en verdriet vrij goed, andere emoties interpreteren is nog moeilijk. - Ze zijn beperkt in het benoemen van hun gevoelens. - Ze kunnen heel emotioneel reageren op een neutraal gezicht, of als ze onzeker zijn over wat af te lezen valt op het gezicht. - Ze begrijpen gezichtsuitdrukkingen en lichaamshouding heel ongenueanceerd, waardoor misverstanden kunnen ontstaan. <p>Impulsief:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het is moeilijk om hun impulsen en emoties de baas te blijven (Vaak zullen ze wel bepaalde gevoelens zoals angst en verdriet ontkennen). - Initieel geven kinderen snel toe aan impulsen en ze verwachten dat anderen meteen tegemoet komen aan hun eigen verlangens. Ze zijn ongeduldig uit op onmiddellijke plezierbeleving. 	<p>Kennis emoties: Pubers kennen de verschillende emoties, maar verwaren dit nog meer dan volwassenen bij het aflezen of interpreteren ervan.</p> <p>Intense emoties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het emotiesysteem bij pubers is overactief (hevige reacties bij winst of verlies en bij onrechtvaardigheid). - Ze zijn emotioneel onrustig; extreme stemmingswissels als iets niet lukt ("dramaqueen"). - Een angstgevoel kan het gedrag volledig bepalen + ze reageren ook extreem op falen (zenuwachtigheid, faalangst). - Ze zijn bovendien op zoek naar hun eigen identiteit, wat heel wat interne emoties & conflicten met zich meebrengt ("niemand kan snappen wat ik voel") - onbegrip/eenzaam 	<p>Beter zicht op emoties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adolescenten kunnen complexere emoties, zoals verbazing, achterdocht en schaamte, vrij goed kaderen. - Ze zijn rustiger en beheerst, ze kunnen al een stuk volwassener omgaan met emoties. - Afhankelijk van hun karakter en de situatie kunnen ze zeker nog overmand worden door emoties.
Gedachten	<p>Concrete denkers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kinderen interpreteren wat je zegt zeer letterlijk. - Ze hebben moeite om te denken over hun denken. Ze voelen zich veilig bij een vrij strak denkkader. - Het onderscheid tussen "echt" en fantasie is mogelijk, maar wel nog bijgeloof ("mijn knuffelbeer moet bij mij slapen" of "ik moet nr 10 hebben") <p>Taal: Ze beheersen de volwassenentaal (40 000 woorden), maar wel nog fouten in uitspraak en complexiteit van zinnen</p> <p>Ik en de ander:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ze denken vanuit hun eigen leefwereld en kunnen zich moeilijk in iemands plaats stellen. - Ze beginnen zichzelf wel te vergelijken met anderen ("ik ben beter in rekenen" maar ook "vinden anderen mij aardig?"). - Conflict tussen vlijt (als iets lukt) en minderwaardigheid (als iets niet lukt). 	<p>Meer, complexer, abstracter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geheugencapaciteit: breidt uit. - Ze kunnen reeds denken in mogelijkheden en hypothesen ("stel dat...", "wat als..."); ze kunnen op situaties anticiperen. - Ze slagen erin te denken over hun denken (metacognitie) en kunnen voorbij eerdere grenzen denken. - In tegenstelling tot kinderen kunnen zij aan uitgebreidere zelfreflectie doen en zich cognitief wel in iemands plaats stellen. - Pubers zien al duidelijk het verschil tussen wie goed en minder goed voetbalt. - Hun kritische zin ontwikkelt: discussie naar autoriteit toe en omtrent regels (zwart, wit, grijs). <p>Egocentrisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ze kunnen zich al in iemands plaats stellen, maar gaan dit vooral vanuit eigen perspectief doen. - Ook bouwen ze een "persoonlijke fabel" op: ze voelen zich uniek, speciaal en onsterfelijk in hun bestaan. - Ze hebben het idee dat ze in het middelpunt van de belangstelling staan; alsof ze als het ware een imaginair publiek hebben. <p>Volwassenentaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ze beheersen de volwassenentaal (maar volwassenen zijn niet altijd thuis in de pubertaal). <p>Zelfontdekking</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zelfontdekking van buiten naar binnen: wie ben ik? wat wil ik worden? 	<p>Altruïstisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adolescenten zien meer gemeenschappelijke kenmerken dan pubers, dankzij het uitbouwen van vriendschapsrelaties. Zo komt het besef dat men niet zo uniek is als men dacht als puber. - Ze kunnen verschillende invalshoeken bekijken en komen tot meer genuanceerde standpunten. - Ze nemen andere meningen mee in hun eigen opinie. <p>Betere zelfkennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ze slagen erin door te praten met anderen en door interne zelfpraak hun eigen mening bij te stellen. - Ze zijn beter in staat tot het inschatten van eigen prestatie, worden steeds zelfbewuster (dikwijls positiever zelfbeeld dan in puberteit).
Relaties	<p>Relatie met ouders:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouders zijn nog altijd belangrijke referentiefiguren voor waarden en normen + vriendschappelijke band (gezinsuitjes) <p>Relatie met peers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichte verschuiving van ouders naar peers. Peers worden de sociale leerschool en vormen een soort spiegel. Daarna worden ze zelfstandiger en dienen relaties voornamelijk iets persoonlijks op te leveren. Vriendschappen worden opgebouwd als de kinderen er zelf baat bij hebben. Ze gaan om met favoriete speelkamers en zijn rechtuit in feedback naar elkaar. - Zelfvertrouwen en zelfbeeld hangen af van relaties met peers. - Let op voor inadequate omgangstijlen (pester, clown, vleier, pseudovolwassene) <p>Jongen-meisje relatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6-8 jr: verliefdheden, schuine moppen en rijmpjes - 8-10 jr: intensere emoties, verliefdheden en voorzichtige aanrakingen. De groepsnorm wordt als hetero beleefd, maar geen grapjes toestaan over homoseksualiteit! 	<p>Relatie met ouders:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evenwichtssoefening tussen blijvende afhankelijkheid en zoon/dochter loslaten. - Vaak meer conflict door belangrijker wordende band met peers ("hij mag wel tot zo laat opblijven") - Ouders zijn vaak het meest fanatiek op deze leeftijd <p>Relatie met peers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pubers gaan acteren en handelen zoals de vriendengroep verwacht en passen zich aan de groep aan; er is immers angst voor kritiek en afwijzing. - Relaties worden meer wederkerig. Het is belangrijk dat iemand de andere leuk vindt en dat er eensgezindheid is over gemeenschappelijke activiteiten. - Meer conflicten: vooral belangrijk hoe met conflict wordt omgegaan: respect, fair play, open sfeer, bij probleem blijven. <p>Jongen meisje relatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10-12 jr: meer verliefdheid en hevige emoties. Er komt meer belangstelling voor de volwassen seksualiteit, maar met een zekere prutsheid ("raar"). - Homoseksualiteit verschijnt in 3 vormen: verzet & maskeren; acceptatie & dubbelvellen of volledige aanvaarding & openheid. 	<p>Relatie met peers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De nadruk komt meer op de eigen identiteit en eigenheid te liggen. Het belang van wat de groep denkt, wordt minder. De aandacht gaat naar de eigen gevoelens en wensen, maar er blijft begrip voor wat anderen denken en vinden. - Goede persoonlijke relaties zijn belangrijk, net als oprechtheid (ook al weet de jongere dat dit soms tot afwijzing kan leiden). Wat goed is, hangt van de persoon en de omstandigheden af. - Er is een grotere flexibiliteit ten aanzien van het denken en handelen van anderen.





9 Algemeen Ontwikkelingsmodel







10 U5/U6

10.1 Leeftijdskenmerken

Fysiek (CLUSK)	Mentaal	Psychomotorisch
<p>Coördinatie</p> <ul style="list-style-type: none"> Weinig lichaamsbeheersing Weinig evenwichtsgevoel Weinig lichaams-, ruimte en tijdsbesef Vaak nog geen voorkeursvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) <p>Lenigheid</p> <ul style="list-style-type: none"> Meestal grote lenigheid <p>Uithouding</p> <ul style="list-style-type: none"> Erg oneconomisch lopen (veel energieverlies) Snel moe (maar ook snelle recuperatie) <p>Snelheid</p> <ul style="list-style-type: none"> Reactiesnelheid <p>Kracht</p> <ul style="list-style-type: none"> Heel weinig ontwikkeld 	<ul style="list-style-type: none"> Grote spontaniteit Speelt graag en maakt graag plezier Egocentrisch: Sterk op zichzelf gericht Vaak onrustig en vlug afgeleid Gehecht aan de jeugdopleider Ziet de jeugdopleider als rolmodel: kijkt op naar de jeugdopleider Bootst jeugdopleider na Beperkte concentratie Nood aan structuur 	<p>Psychomotoriek : juist en aangepast bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> Men leert zijn/haar lichaam zo goed mogelijk kennen en gebruiken in situaties die bepaald worden door tijds- en ruimtelijke elementen Een kind is op 5 jaar in volle ontwikkeling MAAR moet nog bijna alles leren of verbeteren. <p>Belangrijk! Start van de ideale leerperiode ...</p> <ul style="list-style-type: none"> Leren werpen, vangen, trappen, ... Om oog-hand en oog-voetcoördinatie te verbeteren. Enkel oog voor de bal Geen zin voor samenspel <p>REDENEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Van nature egocentrisch Door onvoldoende ontwikkelde lichaams- en balbeheersing → geen aandacht vrij voor ploegmaten en tegenstanders Weinig of geen spelinzicht

10.2 Trainingsbegeleiding

Zij zijn speels, snel afgeleid, individueel gericht, hebben weinig kracht, snel vermoeid maar ook snel hersteld, bijna geen balgevoel. Bij deze leeftijdscategorie hebben de kinderen weinig controle over de motoriek van hun lichaam. In eerste instantie is het de bedoeling van de trainer om de spelertjes beter te leren bewegen waarbij de kinderen hun lichaam leren beheersen in diverse bewegingsvaardigheden. De





spelertjes zijn volledig gericht op het plezier dat ze ervaren bij de trainingen, het FUN gehalte moet dus hoog zijn, zij beseffen nog niet ten volle wat zij geleerd hebben.

De belangrijkste taak van de trainer is een leeromgeving scheppen waarin de kinderen zelf ontdekken hoe het aanvoelt om tegen een bal te trappen, tegenstrever uitschakelen en doelpunten maken. Creëer een echte trainingsbeleving met beeldspraak volgens de leefwereld van de kinderen. Spelvormen met verwijzingen naar hun fantasie, superhelden, dieren enz. zorgen voor een herkenbare training, maak dan ook veelvuldig gebruik van trainingsthema's.

Daar er tijdens het seizoen een constante instroom is van kinderen onder de zes jaar, dien je rekening te houden met de grote diversiteit in bewegingservaringen van deze kinderen. Geef aan de kinderen die al verder staan in hun ontwikkeling extra uitdagingen. Een groot verschil in deze voetbal-leeftijd dwingt de trainer dus tot differentiëren Samen met het ontdekken van het eigen lichaam is het belangrijk om te wennen aan het gedrag van de bal. De oog-voet coördinatie volgt hierbij op het oog-hand coördinatie. Wat doet de bal en wat moet ik doen om hem bij te houden? Deze balgewenning is de eerste stap in de vorming van de jeugdvoetballer. Zorg voor herkenbaarheid en eenvoud binnen de trainingsstructuur, het geeft de kinderen rust en een grotere beleving Binnen deze herkenbare organisatie is het noodzakelijk om veel variatie aan te bieden, zij voelen zich snel aangetrokken tot een spel/oefening/uitdaging maar zijn hier zeer snel op uitgekeken. Zij hebben een zeer beperkt concentratievermogen daardoor moeten de aangeboden oefeningen kort zijn.

Het uitzetten van een moduletraining is daardoor een makkelijke manier om korte en snelle oefenvormen aan te bieden, leer/oefentijd dient niet langer dan 5 minuten te zijn. Werk met verschillende terugkerende oefenmodules die instaan voor de vorming van een brede basismotoriek. Het jeugdvoetbal is geen kopie van het volwassenvoetbal, tracht dus de trainingsvormen niet op die basis aan te bieden. Zorg niet alleen voor afwisseling in oefenstof maar ook in afwisseling tussen oefenmodules en dribbelwedstrijden. Binnen deze trainingsorganisatie kunnen meerdere groepen (max. 8 spelers per groep) op een eenvoudige manier doorschuiven.

Werk met verschillende terugkerende oefenmodules die instaan voor de vorming van een brede basismotoriek. Deze modules sluiten perfect aan bij de verschillende bewegingsvormen van Multimove (<http://www.multimove.be>).

10.3 Wedstrijdbegeleiding

Geef de spelertjes geen goedbedoelde tips voor of tijdens de wedstrijd, geef hen wel aanmoedigen bij een gelukke dribbel of doelpunt. Laat hen hun lichaam, bal en het voetbalspel zelf ontdekken. Steeds positief, nooit negatief. De trainer of begeleiding moet steeds inspirerend en stimulerend zijn, en zet aan tot trial and error. Wees niet beperkend maar geef hen de kans de spelproblemen zelf te ontdekken en op te lossen.

De trainer/begeleider dient de aandacht te laten gaan naar de dribbel. In deze fase van balgewenning is de speler bezig met mij en de bal en in geen geval met de rest. Passing is daarom van ondergeschikt belang. Tracht als trainer steeds het FUN aspect voor alle spelertjes te garanderen. Pas in die optiek de ploegjes aan naargelang het niveau zodat iedereen leert winnen en verliezen Creëer na elke wedstrijd een kort gezamenlijk rustmoment in (2 minuten). Afwisseling brengt de spelertjes steeds gemotiveerd aan de start van het wedstrijdje Zij zijn snel vermoeid, maar eveneens snel uitgerust.





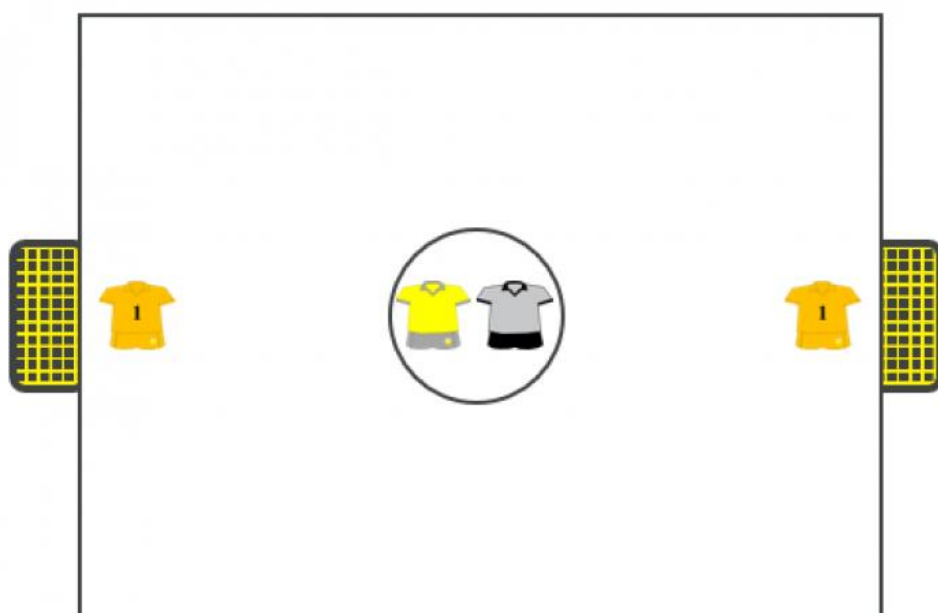
10.3.1 Terrein

De afmetingen van het speelveld zijn ongeveer 12m x 18m. zodat er 4 veldjes kunnen worden opgesteld op een kwart van een normaal terrein. Het terrein wordt afgebakend door 8 hoedjes/kegels. Eén op elke hoek en 2 aan beide lange kanten die het terrein verdelen in 3 zones van 6m. Liefst wordt elk veld afgebakend met één bepaalde kleur van hoedjes of kegels zodat het voor de spelers makkelijk herkenbaar is.

10.3.2 Duur van de wedstrijden

De ontmoetingen tussen de spelers van de twee clubs gebeuren in toernooivorm. De matches worden gezamenlijk door één iemand van de thuisploeg op gang gefloten en afgefloten. Eén wedstrijdje duurt 2 x 3m, daarna wordt er doorgeschoven. Zo gebeurt dit 6x, halfweg is er een korte drankpauze voorzien. Dus in totaal gaat het gebeuren zo'n 50 à 60 minuten duren. Na de matches staat het de ploegen vrij om nog een extraatje te doen, bv. trappen van strafschoppen (op klein goal zonder keeper of grotere met), kegels omver trappen, ander leuk spelletje, ... De thuisclub bedenkt iets.

10.4 Wedstrijdsamenstelling 2v2





11 U7

11.1 Leeftijdskenmerken

Fysiek (CLUSK)	Mentaal	Psychomotorisch
<p>Coördinatie</p> <ul style="list-style-type: none"> Weinig lichaamsbeheersing Weinig evenwichtsgevoel Weinig lichaams-, ruimte en tijdsbesef Vaak nog geen voorkeursvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) <p>Lenigheid</p> <ul style="list-style-type: none"> Meestal grote lenigheid <p>Uithouding</p> <ul style="list-style-type: none"> Erg oneconomisch lopen (veel energieverlies) Snel moe (maar ook snelle recuperatie) <p>Snelheid</p> <ul style="list-style-type: none"> Reactiesnelheid <p>Kracht</p> <ul style="list-style-type: none"> Heel weinig ontwikkeld 	<ul style="list-style-type: none"> Grote spontaniteit Speelt graag en maakt graag plezier Egocentrisch: Sterk op zichzelf gericht Vaak onrustig en vlug afgeleid Gehecht aan de jeugdopleider Ziet de jeugdopleider als rolmodel: kijkt op naar de jeugdopleider Bootst jeugdopleider na Beperkte concentratie Nood aan structuur 	<p>Psychomotoriek : juist en aangepast bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> Men leert zijn/haar lichaam zo goed mogelijk kennen en gebruiken in situaties die bepaald worden door tijds- en ruimtelijke elementen Een kind van 6 jaar in volle ontwikkeling MAAR moet nog bijna alles leren of verbeteren. <p>Belangrijk! Start van de ideale leerperiode ...</p> <ul style="list-style-type: none"> Leren werpen, vangen, trappen, ... Om oog-hand en oog-voetcoördinatie te verbeteren. Enkel oog voor de bal Geen zin voor samenspel <p>REDENEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Van nature egocentrisch Door onvoldoende ontwikkelde lichaams- en balbeheersing → geen aandacht vrij voor ploegmaten en tegenstanders Weinig of geen spelinzicht





11.2 Trainingsbegeleiding

Zij zijn speels, snel afgeleid, individueel gericht, hebben weinig kracht, snel vermoeid maar ook snel hersteld, bijna geen balgevoel. Bij deze leeftijdscategorie hebben de kinderen weinig controle over de motoriek van hun lichaam. In eerste instantie is het de bedoeling van de trainer om de spelertjes beter te leren bewegen waarbij de kinderen hun lichaam leren beheersen in diverse bewegingsvaardigheden. De spelertjes zijn volledig gericht op het plezier dat ze ervaren bij de trainingen, het FUN gehalte moet dus hoog zijn, zij beseffen nog niet ten volle wat zij geleerd hebben.

De belangrijkste taak van de trainer is een leeromgeving scheppen waarin de kinderen zelf ontdekken hoe het aanvoelt om tegen een bal te trappen, tegenstrever uitschakelen en doelpunten maken. Creëer een echte trainingsbeleving met beeldspraak volgens de leefwereld van de kinderen. Spelvormen met verwijzingen naar hun fantasie, superhelden, dieren enz. zorgen voor een herkenbare training, maak dan ook veelvuldig gebruik van trainingsthema's.

11.3 Wedstrijdbegeleiding

Het voetbal 3v3 voor U7 kadert in de algemene competitiehervorming jeugdvoetbal vanaf 2018-2019. De duiveltjes van de deelnemende clubs zullen spelen in de geest van en volgens het reglement voorgesteld door de VFV. Hoofddoel is om de spelers plezier te laten hebben in het spel. De score wordt niet bijgehouden, de uitslag is absoluut niet van belang.

11.3.1 Toegepaste (basis)principes binnen 3v3

Onze groep van U7 spelers kunnen wekelijks de 3v3 vormen spelen.

Het voetbal 3v3 voor U7 kadert in de algemene competitiehervorming jeugdvoetbal vanaf 2018-2019. De duiveltjes van de deelnemende clubs zullen spelen in de geest van en volgens het reglement voorgesteld door de VFV. Hoofddoel is om de spelers plezier te laten hebben in het spel. De score wordt niet bijgehouden, de uitslag is absoluut niet van belang.

11.3.2 Terrein

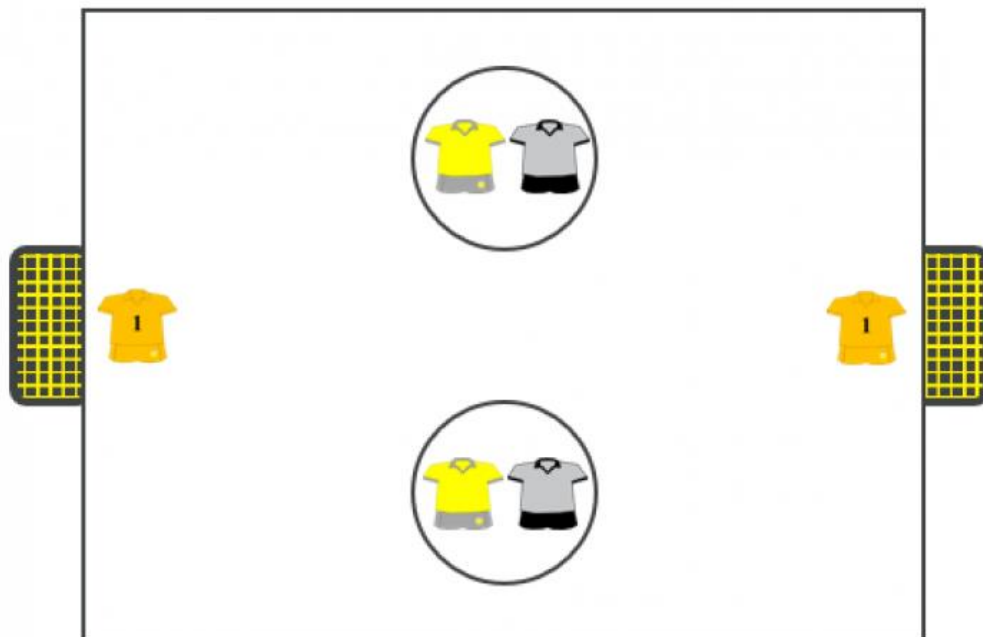
De afmetingen van het speelveld zijn ongeveer 15m x 25m. zodat er 2 veldjes kunnen worden opgesteld op een kwart van een normaal terrein. Het terrein wordt afgebakend door 8 hoedjes/kegels. Eén op elke hoek en 2 aan beide lange kanten die het terrein verdelen in 2 zones van 5m. Liefst wordt elk veld afgebakend met één bepaalde kleur van hoedjes of kegels zodat het voor de spelers makkelijk herkenbaar is.

11.3.3 Duur van de wedstrijden

De ontmoetingen tussen de spelers van de twee clubs gebeuren in tornooivorm. De matches worden gezamenlijk door één iemand van de thuisploeg op gang gefloten en afgefloten. Eén wedstrijdje duurt 2 x 5minuten, daarna wordt er doorgeschoven. Zo gebeurt 4x, halfweg is er een korte drankpauze voorzien. Dus in totaal gaat het gebeuren zo'n 50 à 60 minuten duren. Na de matches staat het de ploegen vrij om nog een extraatje te doen, bv. trappen van strafschoppen (op klein goal zonder keeper of grotere met), kegels omver trappen, ander leuk spelletje, ... De thuisclub bedenkt iets.



11.4 Wedstrijdsamenstelling 3-3



12 U8-U9

12.1 Coaching

Voor de wedstrijd

Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid (geen ouders in de kleedkamer). Mogelijke vraag “wie kan er op het einde van het seizoen zijn schoenen zelf dichtknopen?”. Geven van typeopwarming met bal.

Tijdens de wedstrijd

Globale, eenvoudige en leeftijdsgebonden aanwijzingen, die een relatie hebben met en herkend worden uit eerdere situaties: bv. “ga naar doel”, “ga naar de bal toe”, “pak hem af”, “naar voor”, etc. Zeer aanmoedigend en dus Positief. Gebruik het coaching vocabularium.

Na de wedstrijd

Tegenstrevers feliciteren, scheidsrechter bedanken. Ketting maken en supporters groeten. In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven met een opbouwende toon. Vb. jongens er is eigenlijk goed gespeeld, we hadden veel de bal. Laten we volgende week eens proberen om ook veel doelpunten te maken nu was het er maar eentje. Wij zullen er deze week bij de training veel aandacht aan geven. Allemaal douchen.



12.2 Leeftijdskenmerken

- Speels, veel bewegingsdrang
- Zijn snel afgeleid, geen concentratie (te speels om zodanig te voetballen als ouderen van hem verlangen)
- Weinig sociaal (individueel gericht, geen gevoel om dingen samen te doen (kunnen wel samen spelen, maar niet met elkaar)
- Balgevoel is nog zwak
- Weinig kracht en uithoudingsvermogen (vrij snel vermoeid, maar ook snel hersteld)
- Grote romp

12.3 Trainingsaccenten

- Trainen en spelen indien weersomstandigheden het toelaten
- Elke training moet voornamelijk een speels karakter hebben (fun)
- Veel balgewenning en aandacht voor psychomotorische vorming
- Doorschuifstelsel met wedstrijd- en tussenvormen met oefenstof op basis van de eindtermen
- Autonomie, sociale ondersteuning en competentie
- IT- trainingen in modules. Stijgende moeilijkheidsgraad in functie van de leeftijd
- Werken aan de club-specifieke doelstellingen

De methodiek situeert zich in het al spelend komen met 6 verschillende voetbaltrainers (concentratie) en één "voetbalpapa" (coach die hun leefwereld (fysisch, geestelijk en sociaal) beheerst). Bij zo'n papa wil het kind graag nieuwe dingen leren. Hij wekt de interesse voor het voetbal op, door tegemoet te komen aan de verwachtingen van het kind. Door het snelle vermoeid raken van de spelertjes houden we rekening met de afwisseling van inspannende en wat rustige oefeningen. We werken met verschillende trainers en korte oefeningen omdat de concentratie zo moeilijk te behouden is.

12.4 Fysieke ontwikkeling

Een algemeen bewegingsaanbod onder vorm van spel en natuurlijk bewegen helpt zowel de ontwikkeling van de coördinatie en de snelheid. Het inoefenen van coördinatie mag hier specifiek aan bod komen: lichaamsbeheersing beweeglijkheid, wendbaarheid (lopen, huppelen, springen, vallen, draaien enz.) en evenwicht. (Reactie-) snelheid: specifiek voor deze leeftijdscategorie maar kan in belangrijke mate variëren van kind tot kind. Dit zijn zeer lenige jongeren, vooral te hoogte van de gewrichten Uithouding: het lopen gebeurt bij 6-jarigen nog erg oneconomisch. Toch kunnen zij al oefenen op uithouding en zullen zij spoedig enkele minuten ononderbroken kunnen lopen. Zij kunnen wel lange tijd sporten op voorwaarde dat er voldoende rustpauzes zijn. Ze recupereren snel na een inspanning. Deze kinderen hebben geen langdurig concentratievermogen. Kracht wordt enkel ontwikkeld door het verplaatsen van het eigen lichaamsgewicht. Geen enkele oefening gericht op weerstand.





12.5 Leerdoelen – mesocyclus 5v5

Thema's 5v5									
Cyclus 1		Cyclus 2		Cyclus 3		Cyclus 4		Cyclus 5	
Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
DOELPOGING NA LAGE VOORZET - OPBOUW VAN BIJ DE DOELMAN		AANNAME OP LAGE BAL / VRIJLOPEN EN INGEDRAAID AANNEMEN		REMMEND WIJKEN - BAL SPELEN EN DOORGEVEN(GIVE&GO)		KORTE DEKKING - GEEN 'DOM' BALVERLIES VOOR EIGEN DOEL		END SEASON TRAININGS vrije keuze	

12.6 Algemene doelstellingen en eindtermen

12.6.1 Fysisch (F)

F1	spelend actief zijn (fysische capaciteiten worden globaal aangepakt)
F2	natuurlijke lenigheid behouden en aanwakkeren
F3	correcte lichaamshouding behouden
F4	uithoudingsvermogen vergroten
F5	houdingsopvoeding: buikspieren en rugspieren versterken (aangepast)

12.6.2 Psychomotorisch (PM)

PM1	lichaamsperceptie: lateralisatie (voor/achter, links/rechts, onder/boven)
PM2	evenwichtsbesef en evenwichtscontrole
PM3	inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere actie
PM4	reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen
PM5	oog – hand coördinatie, oog –voet coördinatie
PM6	ademhaling bewust onder controle leren hebben /leren ontspannen
PM7	ruimteperceptie: situering en oriëntering in de ruimte
PM8	uitgetekend of afgesproken looptraject kunnen uitvoeren
PM9	horizontale dimensie kennen: kniehoogte, heuphoogte, borsthoogte boven het hoofd boven het doel





PM10	afstanden inschatten: veraf, dichtbij, diepte, hoogte
PM11	tijdsperceptie: snel; traag onderscheiden
PM12	onderscheid kunnen aanvoelen van ritme, van tempo, leren bewegen en kunnen bewegen in “tijd” en “ruimte, idem maar met de bal als hulpmiddel, leren “voetbal specifiek” bewegen in tijd en ruimte.

12.6.3 Cognitief (C)

C1	fantasie mogen botvieren
C2	Positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)
C3	taalvorming en begrippen aanleren vanuit motoriek (coaching vocabularium)
C4	eenvoudige spelregels begrijpen en ze ook onthouden (inworp, doeltrap, aftrap, speelduur enz.)
C5	verbanden /samenhang kunnen inzien
C6	kritische vorming: mening hebben en uitdrukken
C7	individueel tactisch benutten van enkele spelregels (aftrap, vrije trap, inworp enz.)

12.6.4 Sociaal affectief (SA)

SA1	leren omgaan met andere kinderen en volwassenen
SA2	aandacht hebben voor eigen kunnen en falen
SA3	spelregels en andere afspraken (o.a. beleefdheidsvormen) ook kunnen toepassen
SA4	hygiënische gewoonten aankweken of bijkweken
SA5	spelvreugde beleven
SA6	rekening houden met eigen IK (egocentrisme): stilaan doorbreken en samen opdrachten uitvoeren
SA7	concentratievermogen geleidelijk oefenen
SA8	durf aan de dag leggen en initiatief nemen
SA9	zelfvertrouwen tonen en positief zelfbeeld ontwikkelen
SA10	doorzetting – niet opgeven
SA11	begin van verantwoordelijkheid nemen (taken toevertrouwen: sporttas dragen, omkleden zonder hulp, enz.)
SA12	introductie van het begrip fair-play (voorbeelden aanhalen)





SA13	prestatiedrang positief kanaliseren
SA14	zin voor nauwkeurigheid in de afwerking van bewegingen
SA15	verbeteren van het individueel kunnen door zich te meten met zichzelf
SA16	SA16 milieuvriendelijkheid (blikjes in vuilbak ordelijkheid, netheid, enz.)

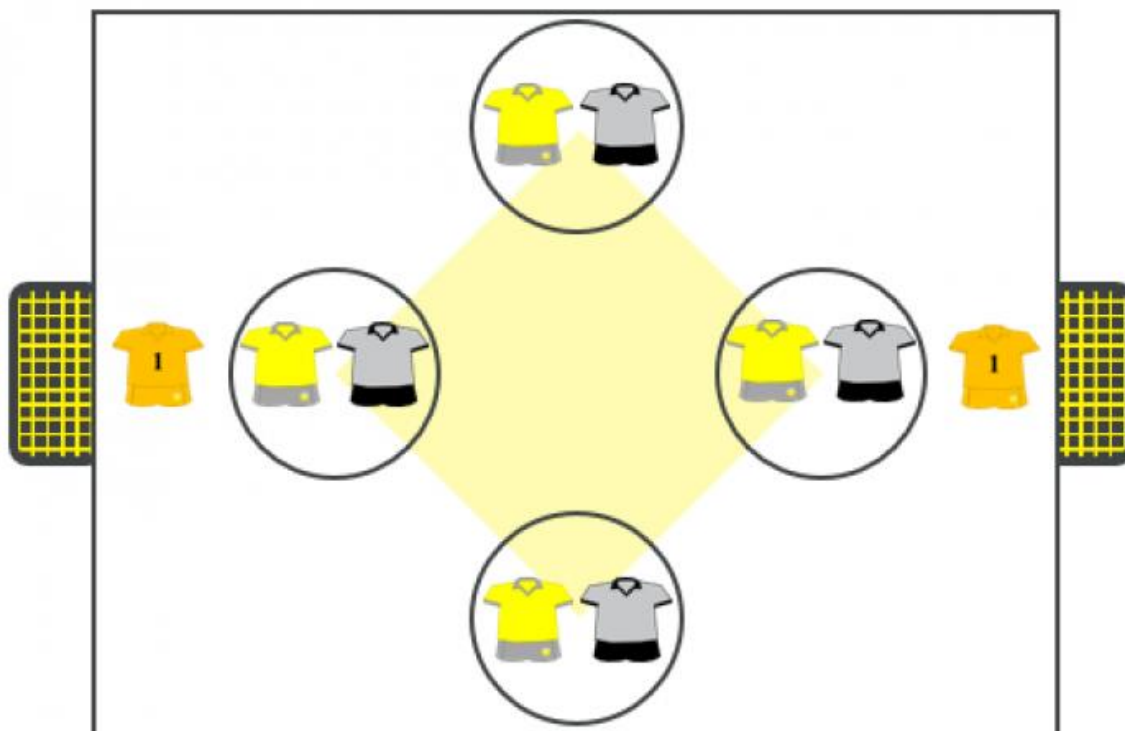
12.6.5 Technisch (TE)

TE1	Tweevoetig met bal (TE1)
TE2	Tweevoetig passen binnenkant voet (TE2)
TE3	Wreeftrap met voorkeurvoet (TE3)
TE4	Balcontrole voetzool, binnenkant voet (TE4)
TE5	Leiden/dribbelen alle voetdelen (TE5)
TE6	Dribbelen tussen hindernissen (TE6)
TE7	Bal aan de voet houden (2 passen) (TE7)
TE8	Initiatie inworp (TE8)
TE9	Controle met voet en dij (TE9)
TE10	Gerichte doeltrap (TE10)
TE 11	Balbeheersing (jongleren 2 voeten) (TE11)
TE 12	Initiatie passeer- en schijnbeweging (TE12)
TE 13	Zoolwerk (TE13)



12.7 Wedstrijdsamenstelling

Ruitvorm met meevoetballende keeper



12.7.1 Positie 1

- IT1.1 Positiekeuze tot aanspelbaarheid
- IT1.2 meevoetballen

12.7.2 Positie 2 en 5

- ITF.1 open spelen, met je rug naar de zijlijn
- ITF.2 voor doel komen bij voorzet van de andere flank
- ITF.3 aanspelbaar zijn bij balbezit doelman
- ITF.4 vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep
- ITF.5 actie kunnen maken

12.7.3 Positie 3

- IT3.1 aanspelbaar zijn bij balbezit doelman
- IT3.2 in steun komen bij balbezit medespelers
- IT3.3 diep voor breed

12.7.4 Positie 9

- T9.1 diep blijven en ruimte scheppen voor ploegmaten
- T9.2 bal in de voet vragen en in de diepte
- T9.3 vooractie kunnen maken
- T9.4 aanspelbaar zijn voor doel



- T9.5 aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman
- T9.6 aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden

4+K / 4+K 7j tot 9j.	5v5	U8: toepassing 2v2 U9: uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
Beschrijving van de spel omgeving			
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit) Met ideale passafstand tot ongeveer 10m			
Basics		Teamtactics	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • Leiden en dribbelen • Korte passing • Controle lage bal • Doelpoging tot 10m • Doelpoging lage voorzet • Vrij ingedraaid staan • Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte op te zoeken • Inworp 	<ul style="list-style-type: none"> • Druk zetten, duel of remmend wijken • Opstelling tussen tegenspeler en doel • Korte dekking op korte pass • Interceptie of afwerpen korte pass 	<ol style="list-style-type: none"> 1. openen breed 2. openen diep 14. infiltratie met de bal: leiden of dribbelen 15. een doelkans creëren via een individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij een doelkans 	<ol style="list-style-type: none"> 5. positieve pressing op de baldrager 11. het duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen 12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. doelpoging afblokken

12.8 Spelconcept

Zonevoetbal in ruitformatie (pos. 1, 2, 3, 5 en 9)

Spelertjes leren heel vroeg hoe ze met het duel 1:1 moeten omgaan, hoe positie moeten kiezen als hun tegenstrever sneller is, op welke manier ze het spel kunnen ophouden als er 1– 2 situatie dreigt te ontstaan. Ze leren ook steeds beter op elkaar letten, waardoor ze leren het moment te herkennen waarop ze hun eigen tegenstander los moeten laten om rugdekking aan het centrum te kunnen verlenen. Ook leren ze herkennen het moment dat ze heel scherp moeten dekken om te voorkomen dat hun medespeler in de problemen komt. Natuurlijk zullen ze ook moeten leren daarnaast opbouwend en aanvallend hun bijdrage te leveren. In deze categorie wordt nog geen specifieke wedstrijdtraining gegeven. We werken hier met modules rond opbouw, flankspel en er is een module rond afwerken. De basis is de ruitformatie





12.8.1 Individuele taken

Doelverdediger nr 1 (volwaardig teamspeler)

- Bal met de voet aannemen en inspelen medespeler
- Zich aanbieden voor terugspeelbal

Positie nr 3

- Aannemen en inspelen naar voren gericht
- In steun komen bij balbezit medespelers 1-2-5 en 9
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter verdedigen
- Tegenstrever naar buiten dwingen

Positie nr 2 en 5

- Aannemen en inspelen naar voren gericht
- Geen laterale pas, wel schuins achterwaarts
- Tegenstrever naar buiten dwingen
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter verdedigen
- Bal breed vragen
- Dribbelactie maken knijpen

Positie nr 9

- In beweging zijn om dieptepas te krijgen
- Tegenstrever nr. 3 bespelen zodat die niet kan uitverdedigen dribbelacties maken en afwerken
- Diepte aanspelen nrs. 2 en 5 en passing op 3

Bij balbezit

- De ruimte vergroten
- Steeds compact blijven
- Doelman sluit aan bij balbezit in scoringszone

Bij balverlies

- De ruimte verkleinen steeds compact blijven
- In verdedigingszone gaan we over tot mandekking

13 U10-U11

13.1 Coaching

Voor de wedstrijd

Concrete, eenvoudige opmerkingen (lees: individuele tactiek over de wedstrijd): probeer, als de tegenstrever de bal heeft, deze zo snel mogelijk af te pakken. Geen ballen afwachten, niet blijven hangen, tussen tegenstrever en eigen doel verdedigen etc. Geef een typeopwarming met bal.





Tijdens de wedstrijd

Globale, eenvoudige en leeftijdsgebonden aanwijzingen, die een relatie hebben met en herkend worden uit eerdere situaties: bv. “ga naar doel”, “ga naar de bal toe”, “pak hem af”, “naar voor”, etc. Zeer aanmoedigend en dus Positief. Gebruik het coaching vocabularium.

Na de wedstrijd

Tegenstrevers feliciteren, scheidsrechter bedanken Ketting maken en supporters groeten In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven met een opbouwende toon. Vb. jongens er is eigenlijk goed gespeeld, we hadden veel de bal. Laten we volgende week eens proberen om ook veel doelpunten te maken nu was het er maar eentje. Wij zullen er deze week bij de training veel aandacht aan geven. Allemaal douchen.

13.2 Leeftijdskenmerken

- Tonen wat meer sociaal gedrag
- Zijn snel afgeleid
- Hebben wel oor voor voetbal, nemen ook dingen op en trachten oefeningen ook goed uit te voeren
- Beseffen ook dat er taken moeten worden uitgevoerd
- Leergierig en leergevoelig voor balgevoel

13.3 Trainingsaccenten

- Leren ervaren wat teamsport betekent
- het speelse karakter mag niet ontbreken (fun)
- Leren bewegen en kunnen bewegen in tijd en ruimte
- Wedstrijden en tussenvormen met oefenstof op basis van de eindtermen
- Autonomie, sociale ondersteuning en competentie
- IT –trainingen in modules
- Stijgende moeilijkheidsgraad in functie van de leeftijd
- Aandacht voor psychomotorische vorming
- Technische vorming: trappen, passen, aan-en meenemen van de bal, de bal veroveren in het duel
1/1

We hanteren volgende basisregels:

- Het verwerven van een veelzijdige, dynamische balvaardigheid in combinatie met utilaire bewegingsvormen.
- Zo sterk mogelijk worden in de veelzijdige en moeilijke 1 tegen 1 situaties.
- Zo goed mogelijk individueel en met behulp van medespelers over de tegenstanders heen gaan.
- Zoveel mogelijk de polyvalentie bevorderen en creatieve en tweevoetige spelers opleiden.

13.4 Fysieke ontwikkeling

Goede periode voor coördinatie en bewegingstechniek. De snelheid kan en moet verbeterd worden. Aangezien ze beschikken over een betere coördinatie en groter reactievermogen en vatbaarder zijn voor verklaring kan er op dit vlak gemakkelijk vooruitgang gemaakt worden; door oefening kan men de frequentie van de bewegingen opvoeren en wordt men bekwaam sneller op prikkels te reageren. Kortere intense inspanningen (6-8 sec.) gevolgd door ruime herstelintervallen (1 à 2minuten). De lenigheid blijft





zeer goed, vooral bij de gewrichten. Het komt erop aan eenvoudige oefeningen aan te leren voor been-, rugspieren en adductoren. Bij de uitvoering dient wel opgelet te worden omdat het juiste lichaamsbesef nog niet aanwezig is.

Het uithoudingsvermogen is nog beperkt, maar er zijn de eerste tekenen van het verdragen van meer langdurige inspanningen op een laag intensiteitsniveau. Studies wezen uit dat kinderen van deze leeftijd al in staat zijn tot zelfs 30 minuten continu te lopen zolang de intensiteit maar laag genoeg is. Hierdoor zal ook de snelheid gunstig beïnvloed worden omdat de coördinatie verbeterd wordt. De intensiteit moet matig blijven opdat men steeds in de aerobe stofwisseling zou blijven. Sporadische duurinspanningen kunnen aan bod komen, maar ze dienen wel zoveel mogelijk met bal uitgevoerd worden en binnen bepaalde oefen- en spelvormen. Nochtans dient deze eigenschap nog niet specifiek getraind te worden. Door het verlengen van de oefen- en speeltijd, wordt een eerste aanzet genomen naar een verbeterde uithouding.

Kracht is zeer beperkt. Bijgevolg geen systematische krachttraining. De krachtoefeningen dienen verpakt te worden in het globale van het voetbal. Nuttige krachtoefeningen zijn zij die op natuurlijke en algemene wijze geschieden, met eigen lichaamsgewicht: springen, vallen opstaan en hindernislopen
Leeftijdscategorie is zeer geschikt om het duel te introduceren in een strijd van 1/1, maar ook in kleine wedstrijdvormen. Aangezien ze over bijna geen kracht en slechts een beperkt uithouding beschikken, is het van groot belang om deze duelvormen zeer kort te houden en de spelers de tijd te geven om te recupereren. De kinderen die tegenover elkaar worden geplaatst moeten over evenwaardige fysieke en mentale kracht beschikken; er moet in het bijzonder voor gezorgd worden de duo's zo homogeen mogelijk te maken. Weerstand is uit den boze.





13.5 Leerdoelen – mesocyclus 8v8

Thema's 8v8									
Cyclus 1		Cyclus 2		Cyclus 3		Cyclus 4		Cyclus 5	
Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
ZONE VOETBAL PRINCIPES-OPBOUW VAN ACHTERUIT		FLANK OVERLAPPING / PRESSING		INFILTRATIE CM GIVE AND GO		RUIIMTES BENUTTEN- HARD PASSES		END SEASON TRAININGS vrije keuze	

13.6 Algemene doelstellingen en eindtermen

7+K/7+k 9j tot 13j	8/8	U10 U11	U12 U13	Toepassing 2/2 en 5/5 Uitbreiding naar half lang spel	Football as a half-long passing game without off-side rule
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING					
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit naast elkaar) Met passafstanden tot ongeveer 20 meter					
BASICS			TEAMTACTICS		
B+		B-	B+		B-
<ul style="list-style-type: none"> • Halflange passing • Controle op halfhoge bal • Doelpoging van op 15 à 20m (half ver) Doelpoging op halfhoge voorzet • Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn Steunen • Corner en indirecte vrije trap • Uit/mee voetballen vanaf doelman 		<ul style="list-style-type: none"> • Speelhoeken afsluiten • Korte dekking op halflange pass • Interceptie of afweren halflange pass • Korte dekking op lange pass • Interceptie of afweren lange pass • Onderlinge dekking 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan • Geen balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt • Een lijn overslaan bij diepe pass • Infiltratie op het juiste moment • Infiltratie zonder bal: Give and go • Infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies 		<ul style="list-style-type: none"> • Negatieve pressing op de baldrager • Dekking door naburige speler • Meeschuivende doelman (hoge positie) • De bal recupereren door interceptie • Sluiten (blok 35m x 35m) • Evenredige onderlinge afstand • Medium blok • Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt lijn • Geen kruisbeweging met naburige speler





	<ul style="list-style-type: none"> • Corner en indirecte vrije trap 		<ul style="list-style-type: none"> • Schuiven/kantelen van het blok • Voorzet beletten • Eindpass in de diepte beletten (centrum afsluiten) • Druk zetten en dieptepass verhinderen bij balverlies • Altijd verplichten aan TG om lateraal of achteruit te spelen • Keuze voor hoge pressing, medium of inzakken en TG opvangen op eigen helft (coaching door coach, later door centrale verdediger of centrale MV)
--	--	--	---

13.6.1 Fysiek/mentaal

FM1	Kracht: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen
FM2	Lenigheid: neemt af, dus stimuleren
FM3	Uithouding: de omvang van de training en andere bewegingselementen
FM4	Snelheid: reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) – looptechnieken verbeteren
FM5	Coördinatie: lichaamscoördinatie, oog-handcoördinatie en oog-voetcoördinatie
FM6	Wil zich meten met de anderen
FM7	Kan in teamverband een doel nastreven
FM8	Is kritisch tegenover eigen prestatie en prestatie van anderen





13.6.2 Fysisch (F)

F1	spelend actief zijn (fysische capaciteiten worden globaal aangepakt)
F2	lenigheid behouden en aanwakkeren
F3	correcte lichaamshouding behouden
F4	uithoudingsvermogen vergroten
F5	houdingsopvoeding: buiken rugspieren verstevigen (aangepast)
F6	aanwakkeren van behendigheid

13.6.3 Psychomotorisch (PM)

PM1	correcte loophouding en gekruiste coördinatie (initiatie loopskills)
PM2	dynamische evenwichtsregeling
PM3	Inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere actie
PM4	reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen
PM5	oog- hand coördinatie
PM6	ademhaling bewust onder controle leren houden/leren ontspannen
PM7	ruimteperceptie: situering en oriëntering in de ruimte
PM8	vergroting periferisch gezichtsveld
PM9	afstanden inschatten: veraf, dichtbij, diepte, hoogte (vervolmaking)
PM10	tijdsperceptie: snel en traag onderscheiden
PM11	onderscheid kunnen aanvoelen van ritme, van tempo
PM12	wendbaarheid (snelheid van richtingsverandering)

13.6.4 Cognitief (C)

C1	speler kan zijn zelfexploratie verwoorden
C2	Positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)
C3	taalvorming en begrippen aanleren vanuit motoriek (coaching vocabularium)
C4	positionele taakomschrijving kennen
C5	toegepaste spelregels kennen
C6	kritische vorming: mening hebben en uitdrukken
C7	eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers





13.6.5 Sociaal affectief (SA)

SA1	leren omgaan met andere kinderen en volwassenen (trainers, afgevaardigden scheidsrechters enz.)
SA2	aandacht hebben voor eigen kunnen en falen
SA3	spelregels en andere afspraken ook kunnen toepassen
SA4	hygiënische gewoonten aankweken of bijleren
SA5	spelvreugde beleven
SA6	rekening houden met eigen IK (egocentrisme): stilaan doorbreken en samen opdrachten uitvoeren
SA7	concentratievermogen geleidelijk oefenen
SA8	durf aan de dag leggen en initiatief nemen, zelfvertrouwen tonen, Positief zelfbeeld ontwikkelen
SA9	doorzetting – niet opgeven
SA10	verantwoordelijkheid opnemen
SA11	fair play
SA12	prestatiedrang Positief kanaliseren
SA13	zin voor nauwkeurigheid in de afwerkingen van bewegingen
SA14	verbeteren van het individueel kunnen door zich te meten met zichzelf

13.6.6 Technisch (TE)

Van voetbalvaardigheden U9 naar een verdere verdieping

TE1	Tweevoetig met bal , snelheid en ruimte; mix 2 oefening
TE2	id., snelheid en ruimte, ctle L en pas r
TE3	initiatie 1-2 beweging
TE4	wreeftrap met beide voeten
TE5	wreeftrap na controle
TE6	wreeftrap op rollende bal
TE7	halve volley binnenkant voet en wreef
TE8	vervolmaking, hoge bal en versnelling
TE9	controle binnenkant buitenkant
TE10	leiden met afgeschermd bal en passieve tegenstander





TE11	idem afgeschermdde bal
TE12	idem, 1 pas
TE13	correcte inworp en vrijkomen
TE14	controle borst
TE15	idem, 2 voeten
TE16	jongleren, afwisselend uit stand
TE17	koppen en draaien
TE18	ritmeverandering na dribbel
TE19	vervolmaking zoolwerk
TE20	initiatie koppen (stand, zit en kniezit)
TE21	leiden bal met richtingsverandering

13.6.7 Tactisch (TA)

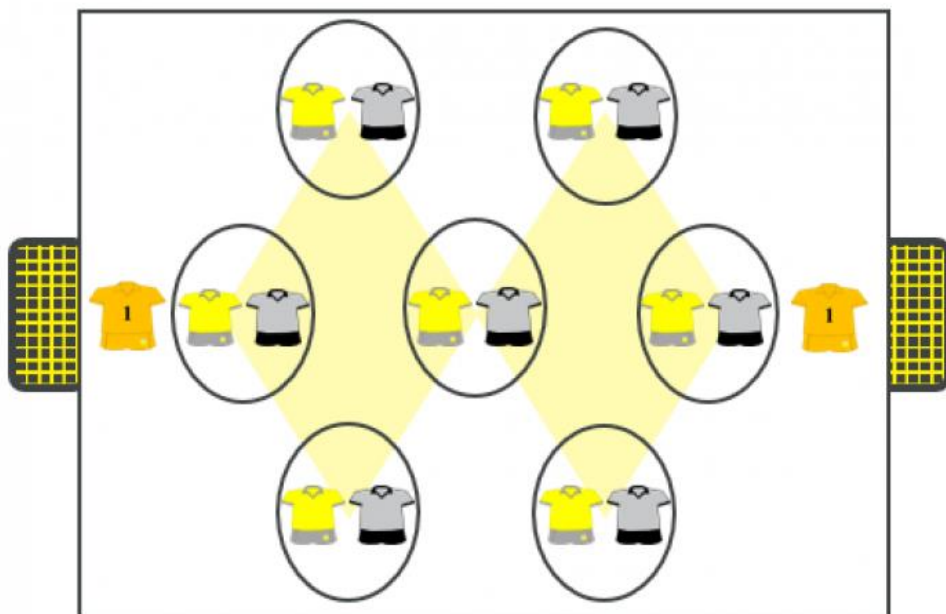
TA1	aanleren van de beginselen van het Positiespel via vormen van 4:1, 3: 1, 5:2
TA2	korte hoekschop met 2 en beweging achterom (keuze)
TA3	inworp na switchbeweging
TA4+	ruimte groot maken
TA5+	we kunnen dribbelen, drijven, aan-en meenemen, kaatsen, bal vasthouden schieten
TA6+	de bal in de ploeg kunnen houden
TA7+	de bal liefst zo snel mogelijk, aan het doel van de tegenpartij krijgen
TA8+	de formatie steeds compact houden
TA9+	breedtepas bij de opbouw vermijden
TA10+	numerieke meerderheid creëren
TA11+	TA4.8 vrijkomen van je tegenstander +
TA12-	TA5.1 de ruimte klein maken (knijpen)
TA13-	TA5.2 niet happen, tegenstrever met de bal voor je houden
TA14-	TA5.3 tegenstander verplichten acties te maken naar achter of breed
TA15-	TA5.4 je eigen doel afschermen
TA16-	TA5.5 formatie steeds compact houden
TA17-	TA5.6 het principe van een (schuine) rugdekking toepassen



13.7 Beschrijving van de spelomgeving

Zie bijlage.

13.8 Wedstrijdsamenstelling 8v8



13.8.1 Positie nr 1

IT1.1 Positiekeuze tot aanspelbaarheid, voeling met verdediging

IT1.2 meevoetballen

13.8.2 Positie nr 3

T3.1 aanspelbaar zijn bij balbezit doelman

T3.2 in steun komen bij balbezit medespelers 2,5 en 10

T3.3 diep voor breed

13.8.3 Positie nr 2 en 5

TF.1 open spelen, met je rug naar de zijlijn

TF.2 aanspelbaar zijn bij balbezit doelman

TF.3 vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep

TF.4 actie kunnen en willen maken

TF.5 juiste opstelling voor in en terugspelen

13.8.4 Positie nr 10

T4.1 in steun komen bij balbezit 7,9 en 11



T4.2 niet lopen met de bal

T4.3 Positiekeuze

T4.4 aanspeelbaarheid

13.8.5 Positie nr 9

T9.1 diep blijven en ruimte scheppen voor medespelers

T9.2 bal in de voet en in diepte vragen

T9.3 vooractie kunnen maken

T9.4 aanspeelbaar zijn voor doel

T9.5 aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman

T9.6 aannemen, dribbelen, kaatsen of bijhouden van de bal

T9.7 doelgericht zijn

13.8.6 Positie nr 7 en 11

TFL.1 open spelen, met je rug naar de zijlijn

TFL.2 voor doel komen bij voorzet andere flank

TFL.3 aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman

TFL.4 vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep

TFL.5 actie kunnen maken

13.9 Spelconcept

3 verdedigers, middenvelder en 3 aanvallers (geen positie 6, 8, 10) (dubbele ruit)

Zij spelen in een dubbele ruitformatie. De aangeleerde modules in enkelvoudige ruit worden uitgebreid. We werken stilaan met een echte wedstrijdtraining.

- bij balverlies de ruimte verkleinen
- bij balbezit de ruimte vergroten
- in de bal zone een numerieke meerderheid proberen te creëren
- in de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
- behalve in de scoringszone worden geen Posities gekruist
- de tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt
- het principe van een schuine rugdekking toepassen
- de formatie steeds compact houden
- de tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
- Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
- breedtepas bij de opbouw vermijden





13.9.1 Individuele taken

Doelverdediger nr 1

- Volwaardig teamspeler aanspeelpunt om het spel te verleggen Bal met voet aan-en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp Meedoen in Positiespel, aanbieden voor terugspeelbal concentratie en coaching van de verdedigers

Posities nr 2 en 5

- Speelveld breed maken en bal langs de zijlijn vragen Geen laterale pas, maar wel schuins achterwaarts Wel diepe pas en kruispasactie maken
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter verdedigen Speler naar buiten dwingen
- Knijpen en rugdekking geven Voorzet op de flanken verhinderen

Positie nr 10

- Zich voortdurend aanbieden voor de verdedigers achter zich Snel aanbieden en inspelen naar voren gericht verplaatsen en verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- In steun komen bij balbezit voor 7, 9, 11
- Elftal door coaching en Positiespel bij elkaar houden Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen tegenstrever naar buiten dwingen dieptepas trachten te voorkomen niet te gemakkelijk laten uitspelen

Positie nr 3

- Aannemen en inspelen naar voren gericht sober spel bij de opbouw in de verdedigingszone integratie in de aanval indien pos. 4 plaats overneemt Steun bij balbezit medespelers 1, 2, 5 en 4
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen speler naar buiten dwingen geen fouten op speler met rug naar doel

Positie nr 7 en 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met flankvoorzetten wegtrekken om ruimte te maken voor nr 9
- Dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen Positie tweede paal bij voorzet andere kant vleugelverdedigers bespelen
- Vooruit verdedigen op vleugelverdedigers bij opbouw aan de andere kant knijpen
- Rechtstreekse verdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen

Positie nr 9

- In beweging zijn om dieptepas te krijgen en ruimte maken voor medespelers flankaanvallers in diepte aanspelen en kaatsen op 4
- Steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om zo in scoringspositie te komen goed de bal afschermen
- Dribbelacties en risico's nemen bij afwerking opbouw tegenstrever storen
- NR. 3 tegenstrever bespelen
- Dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen
- Balrecuperatie in de verdedigingszone van de tegenstander is vaak scoren





13.9.2 BALBEZIT

Taken voor het gehele team

- POSITIESPEL: Het terrein zo breed mogelijk houden en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen
- DIEPTESPEL: Proberen om allereerst diep te spelen, en niet verzanden in breedtespel.
- VELDBEZETTING: Aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang)
- NAUWKEURIGHEID NASTREVEN: In de speelmomenten geen slordige passen, dom balverlies en onnodig energie verspillen enz.
- AANVALLEN: steeds trachten een numerieke meerderheid te scheppen, via het centrum, anders via de flanken met voorzetten. Aandacht voor bezetting eerste en tweede paal en de afgeweerde bal (Nr 4)
- SPEELWIJZE BIJ BALBEZIT:
 - Verdedigingszone =weinig risico-sober spelen
 - Opbouw lage zone = weinig risico – geen balverlies
 - Opbouw hoge zone= meer risico-spel verplaatsen numerieke meerderheid Scoringszone= kansen scheppen –improviseren –scoren

Taken per linie

Achterste linie nrs1-2-3-5

- Geen onnodig balverlies
- Juiste balsnelheid en verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen
- Positioneel goed spelen, breed tegenover elkaar, veld groot maken, oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen doel
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt zijn en elkaar goed coachen

Middelste linie nr 10

- Niet onnodig met de bal lopen
- Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering)
- Controlerend spelen
- Leiding geven
- Steunspeler: voor spitsen afvallende en terugkerende ballen opvangen
- Op juist moment rechtstreekse tegenstrever in duel 1/1 durven uitschakelen

Voorste linie nrs 7-9-11

- Door individuele acties (dribbelen en de nodige lef en creativiteit) proberen te scoren
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Afhaken en switchen
- Bij voorzetten in de scoringszone zijn

13.9.3 BALVERLIES

Taken voor het gehele team





- Positiespel: Spelers verdedigen elk hun eigen zone, er wordt mandekking gespeeld in zone, de verdedigers dienen altijd tussen tegenstander en eigen doel te staan. Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen.
- Bal veroveren: De tegenstander zo snel en vroeg mogelijk aanpakken. Druk uitoefenen op de balbezittende speler v.d. tegenpartij. De tegenstrever verplichten tot breed spel remmend wijken en tackle op juist moment.
- Veldbezetting: Druk uitoefenen op de helft van de tegenstrever met minstens 5 spelers achter de bal. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein doch op de eigen helft groot! Keeper speelt minstens ter hoogte van lage zone.
- Balrecuperatie: Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen om de bal in de ploeg te houden, Opletten met breedtepassen.
- Coachen: Steeds bij de les zijn, goede coaching van achteruit is belangrijk
- Speelwijze:
 - Verdedigingszone = ind. Scherp/kort dekken - schot blokkeren Lage zone = Duel 1/1, dwingen tot breedtespel.
 - Hoge zone = onderscheppen – afschermen van de bal
 - Scoringszone= storen-jagen dwingen tot risicopas.

13.9.4 Taken per linie

Achterste linie Nr 1-2-3-5

- Speelruimte klein maken en knijpen
- Tegenstander naar buiten dwingen
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Hoe korterbij eigen doel, hoe scherper verdedigen
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen
- Geen onnodige fouten maken

Middelste linie Nr 10

- Niet gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Tegenstander goed in de zone bespelen
- Aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen

Voorste linie Nr 7-9-11

- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te storen en jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen dieptepas voorkomen





14 U12-U13

14.1 Coaching

Voor de wedstrijd

Inhaken op het beeld uit de vorige wedstrijd. Individueel meedelen van de taken die uitgevoerd moeten worden tijdens de wedstrijd. Controleren van de warming up, die zelfstandig door de groep geleid en uitgevoerd wordt (wel bijsturen /accenten aangeven) Hoofdzakelijk met bal.

Tijdens de wedstrijd

Opmerkingen in relatie tot het presteren in de wedstrijd, dus zeer nadrukkelijk hun gedrag individueel als collectief beïnvloeden, t.o.v. het nastreven van de eindtermen. Gebruik het coaching vocabularium. Tijdens de rust worden er bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven.

Na de wedstrijd

Opmerkingen die een weergave zijn van problemen of Positieve punten tijdens de wedstrijd dienen duidelijk en voor iedereen begrijpelijk op tafel te komen. Opbouwende toon behouden. Nooit persoonlijk worden. Individuele fouten komen op de eerstvolgende training aan bod. Positieve punten mogen al vermeld worden.

14.2 Leeftijdskenmerken

- Goed gebouwd, harmonie waardoor coördinatie aanwezig is. Ook toenemende kracht
- Goed ontwikkelde motoriek en dito reactiesnelheid
- Grote snelle leergierigheid (leren gemakkelijk door zintuigelijke informatie)
- Zij willen zich laten gelden (sterke motivatie voor elke wedstrijdvorm) Steeds toenemende kritiek op zowel eigen als andermans kunnen. Bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot 20 min is mogelijk
- Er wordt meer groepsbewust gedacht
- Imitatie van hedendaagse idolen
- Er wordt al prestatie-vergelijkend gedacht

14.3 Trainingsaccenten

- Aangeleerde baltechnieken combineren en inoefenen onder weerstand.
- Inkorten van de uitvoeringstijd. Werken aan de functionaliteit
- Duel 1/1
- Positiespelen
- Aspecten van het zonevoetbal 8/8
- Harde en verzorgde passing
- Leren voetbal-specifiek bewegen in "tijd" en "ruimte"

De speler is in staat om het beheersen van de bal in diverse situaties onder de knie te krijgen! Ook is er een relatie te leggen tussen het moment in de wedstrijd en de training. Een begin van faalangst is hier soms eveneens waarneembaar. Herhalen van veel dezelfde vormen is de basis voor beter te leren voetballen. De wedstrijden zullen in het verlengde moeten liggen van de training en omgekeerd.





Afhankelijk van de situatie en de leeftijd moeten accenten worden gelegd. Tijdens de wedstrijden moeten we heel gericht coachen (herkenbaarheid). De leeftijdscategorie U12/U13 is ideaal om bij te leren. Het lichaam is uitermate geschikt voor sport, want de verhoudingen zijn zeer goed. De aanleg om techniek aan te leren is groot. Deze spelers kunnen een voorbeeld snel nadoen, dit is dan ook belangrijk. Je ziet ook vaak dat deze spelers een specifieke actie van hun idool nadoen. De wil om te presteren en te winnen is al aanwezig.

Als de groep zo leergierig en voorbeeldig is, moet er aan de begeleiding ook hoge eisen worden gesteld. Op deze leeftijd kunnen de spelers grotendeels gevormd worden, er wordt snel geleerd. Er kan dus behoorlijk wat geëist worden van de spelers, als de basisvaardigheid onder de knie is kan worden overgegaan op het verhogen van de handelingssnelheid Correctie is zeer belangrijk. Bij de jongens die problemen hebben met een bepaalde oefening kan er huiswerk worden meegegeven, hiermee kan een achterstand worden weggewerkt. Bij deze spelers dient de oefenstof ook zo veel mogelijk “wedstrijd eigen” gemaakt te worden. Daarom zoveel mogelijk voetbaleigen aspecten in de training; de trainer kan een mengelmoes van technische, tactische of conditionele onderdelen toepassen.

Men moet er nu wel rekening mee houden dat bijvoorbeeld dribbelen op zich geen doel meer is, maar een middel om tot doelpunten te komen. De technische vaardigheden kunnen bij deze groep ook voor diverse Positiespelen worden verbeterd, op deze manier zijn ze ook tactisch bezig. Veel lopen en bewegen zijn belangrijk. Rondjes lopen en krachtoefening is in deze leeftijdsgroep uit den boze, dit heeft een negatieve invloed op het lichaam. Door de mogelijkheid van slecht humeur, is het belangrijk hier goed op in te springen om de sfeer binnen het team niet aan te tasten.

14.4 Fysieke ontwikkeling

Coördinatie: het geheel van zijn motorische gedragingen is uitstekend, dit zal hem toelaten vlug aan te leren Vanaf deze categorie voert men de functionele opwarming en de terugkeer tot kalmte in. Aangezien ze over een goede coördinatie beschikken, steken we in de opwarming verschillende loopvormen (voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts). Men wijst op de noodzaak van een goede recuperatie.

Snelheid: gelet op de zeer harmonische lichaamsontwikkeling, het begin van enige krachtontwikkeling en goede coördinatie voorwaarden (lichaamsbesef), is de snelheid zeer goed trainbaar. Specifieke snelheid. Training met en zonder bal (aflossingsspel) en het ontwikkelen van de reactiesnelheid is aangewezen Wat de uithouding betreft wijzen we op het belang van het afwisselend lopen en stappen om zo te komen tot uithouding door geleidelijk de duur en niet de intensiteit van de looptijd op te drijven. Deze categorie heeft steeds minder rustpauzen nodig. Werken onder de anaerobe grens wordt goed en langdurig verteerd. Een eerste aandachtspunt naar de specifieke uithouding (lieftst zoveel met de bal) kan verkregen worden.

Kracht: naar het einde van deze leeftijdscategorie begint de spierontwikkeling zodat een voorzichtig begin van snel krachtvorming (ritme- en richtingsveranderingen) springkracht (o.a. door middel van touwspringen) en algemene kracht (trekken, duwen) mogelijk wordt Deze krachtontwikkeling zal echter geleidelijk aan hun maximale lenigheid doen verminderen. Daarom is het aan te raden hen te leren stretchen om zo de achteruitgang van de soepelheid tegen te gaan.

Weerstand: Ondanks het feit dat het kind cardio-pulmonair sterker wordt, vermijdt men nog steeds oefenvormen waarbij bewust en systematisch in zuurstofschuld gewerkt dient te worden (enkel onder spelvormen).





14.5 Leerdoelen – mesocyclus 8v8

Thema's 8v8									
Cyclus 1		Cyclus 2		Cyclus 3		Cyclus 4		Cyclus 5	
Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
ZONE VOETBAL PRINCIPES-OPBOUW VAN ACHTERUIT		FLANK OVERLAPPING / PRESSING		INFILTRATIE CM GIVE AND GO		RUIIMTES BENUTTEN- HARD PASSES		END SEASON TRAININGS vrije keuze	

14.6 Algemene doelstellingen en eindtermen

14.6.1 Fysisch (F)

F1	spelend actief zijn (fysische capaciteiten worden globaal aangepakt)
F2	natuurlijke lenigheid behouden en aanwakkeren
F3	correcte lichaamshouding behouden
F4	uithoudingsvermogen vergroten
F5	houdingsopvoeding: buikspieren en rugspieren verstevigen (aangepast)

14.6.2 Psychomotorisch (PM)

PM1	correcte loophouding en gekruiste coördinatie (initiatie loopskils)
PM2	dynamische evenwichtsregeling
PM3	inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere actie
PM4	reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibel signalen
PM5	oog- hand coördinatie oog – voet coördinatie
PM6	ademhaling bewust onder controle leren hebben/leren ontspannen
PM7	ruimteperceptie: situering en oriëntering in de ruimte
PM8	vergroten periferisch gezichtsveld
PM9	afstanden inschatten: veraf, dichtbij, diepte, hoogte (vervolmaking)
PM10	tijdsperceptie: snel en traag kunnen onderscheiden
PM11	onderscheid kunnen aanvoelen van ritme, van tempo





PM12	wendbaarheid (snelheid van richtingverandering)
PM13	dissociatie van bewegingen

14.6.3 Cognitief (C)

C1	speler kan zijn zelfexploratie verwoorden
C2	Positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)
C3	taalvorming en begrippen aanleren vanuit de motoriek (coaching vocabularium)
C4	positionele taakomschrijving kennen
C5	toegepaste spelregels kennen
C6	kritische vorming: mening hebben en uitdrukken
C7	eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers

14.6.4 Sociaal affectief (SA)

SA1	leren omgaan met andere kinderen en volwassenen (trainers, scheidsrechter supporters enz.)
SA2	aandacht hebben voor eigen falen
SA3	spelregels en andere afspraken ook kunnen toepassen
SA4	hygiënische gewoonten aankweken of bijkweken
SA5	spelvreugde beleven
SA6	rekening houden met eigen IK: stilaan doorbreken en samen opdrachten uitvoeren
SA7	concentratievermogen geleidelijk oefenen
SA8	durf aan de dag leggen en initiatief nemen, zelfvertrouwen tonen
SA9	doorzetting – niet opgeven
SA10	verantwoordelijkheid nemen
SA11	fair play
SA12	Positief zelfbeeld ontwikkelen
SA13	prestatiedrang positief kanaliseren
SA14	zin voor nauwkeurigheid in de afwerking van bewegingen
SA15	verbeteren van het individueel kunnen door zich te meten met zichzelf

14.6.5 Technisch (TE)

TE1	Balvaardigheid, mixing 3oef.
TE2	Idem: harder, op de man, over de grond





TE3	Kaatsen binnenkant voet
TE4	1-2 beweging met juist kaatsvlak
TE5	Wreeftrap uit leiden van de bal
TE6	Drop-kick (links en rechts)
TE7	Initiatie volley (links en rechts)
TE8	Idem gerichte controle
TE9	Idem gerichte controle
TE10	Idem, actieve tegenstander
TE11	Idem, snelheid verhogen
TE12	Vervolmaken
TE13	Idem, gerichte controle
TE14	Idem, bin-en buit kant voet, wreeftrap, halve volley l+r
TE15	Vervolmaken
TE16	Vervolmaken
TE17	Vervolmaken, waar en wanneer dribbel
TE18	Bewegingen achter het steunbeen
TE19	Passeertechniek nadruk op veinzen gevolgd door versnelling
TE20	Vervolmaken
TE21	Aanleren sliding tackle
TE22	Aanleren block-tackle
TE23	Initiatie lange lob (l + R)

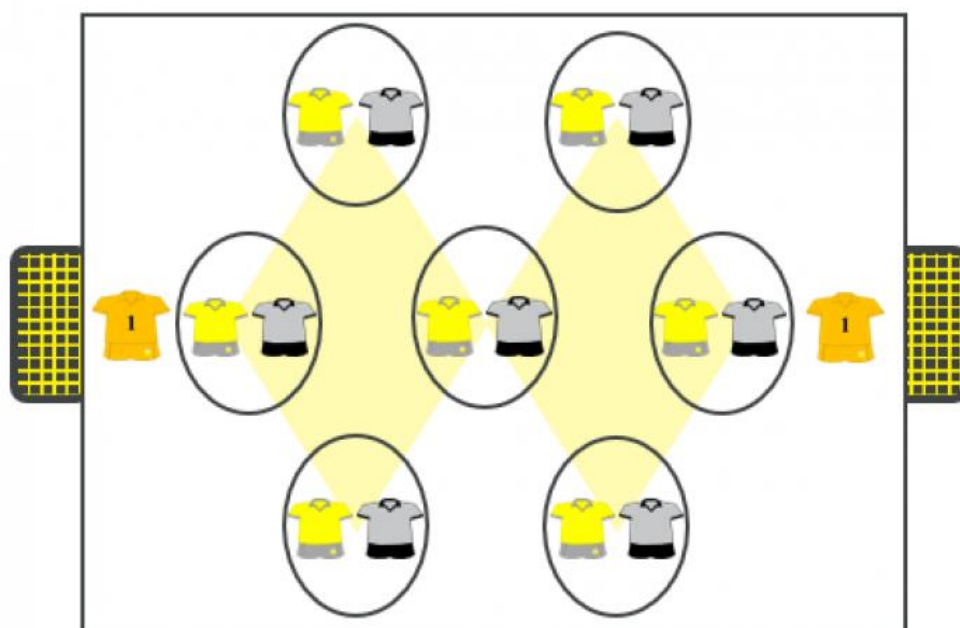
14.6.6 Tactisch (TA)

TA1	Positiespel X /-X +2
TA2	initiatie automatisme
TA3	initiatie automatisme : korte hoekschop met 2 en beweging achterom (keuze)
TA4	initiatie automatisme : driehoekspel
TA5	initiatie automatisme : beweging achterom
TA6	initiatie automatisme : opstelling bij hoekschop voor



TA7	initiatie automatisme : opstelling bij hoekschop tegen
TA8	initiatie automatisme : inworp na switchbeweging
TA9+	ruimte groot maken
TA10+	we kunnen dribbelen, drijven, aan-en meenemen, kaatsen, bal vasthouden of schieten
TA11+	bal in de ploeg kunnen houden
TA12+	da bal liefst zo snel mogelijk, aan het doel van de tegenpartij krijgen
TA13+	de formatie compact houden
TA14+	breedtepas bij de opbouw vermijden TA4.7 numerieke meerderheid creëren TA4.8 vrijkomen van je tegenstander
TA15-	ruimte klein maken (knijpen)
TA16-	niet happen, tegenstander met de bal voor je houden
TA17-	tegenstander verplichten acties te maken naar achter of breed
TA18-	je eigen doel afschermen
TA19-	de formatie steeds compact houden
TA20-	het principe van (schuine) rugdekking toepassen

14.7 Wedstrijdsamenstelling 8v8





Positie Nr 1

- T1.1 Positiekeuze tot aanspelbaarheid, voeling met verdediging
- T1.2 bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- T1.3 snelle voortzetting spel d.m.v. pas uitworp of uittrap
- T1.4 vleugelverandering
- T1.5 concentratie en coaching van de achterste linie

Positie Nr 3

- T3.1 coachen en leiding geven
- T3.2 in steun komen bij balbezit medespelers 2,5 en 10
- T3.3 aanpakken en doorspelen diep voor breed
- T3.4 aanpakken eerste tijd bal in de lucht

Positie Nr 2 en 5

- TF.1 open spelen met je rug naar de zijlijn
- TF.2 aanspelbaar zijn bij balbezit doelman
- TF.3 vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep
- TF.4 actie kunnen maken
- TF5 juiste opstelling voor in- en terugspelen

Positie Nr 10

- T4.1 aanbieden van verdedigers achter zich
- T4.2 spel verplaatsen en verleggen naar andere vleugel
- T4.3 in steun komen bij balbezit 7,9 en 11
- T4.4 Positiekeuze
- T4.5 niet teveel lopen met bal
- T4.6 elftal door coaching en Positiespel bij elkaar houden

Positie Nr 9

- T9.1 diep blijven en ruimte scheppen
- T9.2 bal in de voet vragen en in de diepte
- T9.3 vooractie kunnen maken
- T9.4 aanspelbaar zijn voor doel
- T9.5 aanspelbaar zijn bij balbezit doelman
- T9.6 attent zijn om fouten van de tegenstrever af te straffen
- T9.7 aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden
- T9.8 doelgericht zijn

Positie Nr 7 en 11

- TFL 1 open spelen met je rug naar de zijlijn
- TFL 2 Positie tweede paal bij voorzet van de andere flank
- TFL 3 balaanname met gezicht naar doel tegenstrever





- TFL 4 vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep
- TFL 5 actie kunnen maken en doellijn halen (voorzet)
- TFL 6 dribbelen en trap op doel
- TFL 7 ruimte maken voor centrumspits
- TFL 8 aanspelbaar zijn bij balbezit doelman

14.8 Spelconcept

3 verdedigers, middenvelder en 3 aanvallers (geen positie 6, 8, 10) (dubbele ruit). We werken met een echte wedstrijd, training en basisprincipes en wedstrijdtraining.

- bij balverlies de ruimte verkleinen
- bij balbezit de ruimte vergroten
- in de bal zone een numerieke meerderheid proberen te creëren
- in de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
- behalve in de scoringszone worden geen Posities gekruist
- de tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt
- het principe van een schuine rugdekking toepassen
- de formatie steeds compact houden
- de tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
- Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
- breedtepas bij de opbouw vermijden

14.8.1 Individuele taken

Doelverdediger Nr 1

- Volwaardig teamspeler aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met voet aan-en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Meedoen in positiespel, aanbieden voor terugspeelbal concentratie en coaching van de verdedigers

Posities Nr 2 en 5

- Speelveld breed maken en bal langs de zijlijn vragen
- Geen laterale pas, maar wel schuins achterwaarts Wel diepe pas en kruispas actie maken
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter verdedigen Speler naar buiten dwingen
- Knijpen en rugdekking geven Voorzet op de flanken verhinderen

Positie Nr 10

- Zich voortdurend aanbieden voor de verdedigers achter zich Snel aanbieden en inspelen naar voren gericht verplaatsen en verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel In steun komen bij balbezit voor 7, 9, 11
- Elftal door coaching en positiespel bij elkaar houden
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen tegenstrever naar buiten dwingen
- Dieptepas trachten te voorkomen niet te gemakkelijk laten uitspelen

Positie Nr 3





- Aannemen en inspelen naar voren gericht
- Sober spel bij de opbouw in de verdedigingszone integratie in de aanval indien pos. 4 plaats overneemt Steun bij balbezit medespelers 1, 2, 5 en 4.
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen speler naar buiten dwingen
- Geen fouten op speler met rug naar doel

Positie Nr 7 en 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met flankvoorzetten wegtrekken om ruimte te maken voor nr 9
- Dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen Positie tweede paal bij voorzet andere kant vleugelverdedigers bespelen
- Vooruit verdedigen op vleugelverdedigers bij opbouw aan de andere kant knijpen
- Rechtstreekse verdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen

Positie Nr 9

- in beweging zijn om dieptepas te krijgen en ruimte maken voor medespelers flankaanvallers in diepte aanspelen en kaatsen op 4
- steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om zo in scoringspositie te komen goed de bal afschermen
- dribbelacties en risico's nemen bij afwerking opbouw tegenstrever storen
- nr. 3 tegenstrever bespelen
- dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen
- balre recuperatie in de verdedigingszone van de tegenstander is vaak scoren





14.8.2 BALBEZIT

Taken voor het gehele team

- POSITIESPEL: Het terrein zo breed mogelijk houden en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen
- DIEPTESPEL: Proberen om allereerst diep te spelen, en niet verzanden in breedtespel.
- VELDBEZETTING: Aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang)
- NAUWKEURIGHEID NASTREVEN: In de speelmomenten geen slordige passen, dom balverlies en onnodig energie verspillen enz.
- AANVALLEN: steeds trachten een numerieke meerderheid te scheppen, via het centrum, anders via de flanken met voorzetten. Aandacht voor bezetting eerste en tweede paal en de afgeweerde bal (Nr 4)

Taken per linie

Achterste linie nr 1-2-3-5

- Geen onnodig balverlies
- Juiste balsnelheid en verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen
- Positioneel goed spelen, breed tegenover elkaar, veld groot maken, oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen doel
- balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt zijn en elkaar goed coachen

Middelste linie Nr 10

- Niet onnodig met de bal lopen spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering) controlerend spelen, leiding geven
- Steunspeler: voor spitsen afvallende en terugkerende ballen opvangen
- Op juist moment rechtstreekse tegenstrever in duel 1/1 durven uitschakelen

Voorste linie Nr 7-9-11

- door individuele acties, dribbelen en het nodige lef en creativiteit, proberen te scoren
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Afhaken en switchen
- Bij voorzetten in de scoringszone zijn

14.8.3 BALVERLIES

Taken voor het gehele team

- Positiespel: Spelers verdedigen elk hun eigen zone. Er wordt mandekking gespeeld in zone. De verdedigers dienen altijd tussen tegenstander en eigen doel te staan. Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen.
- Bal veroveren: De tegenstander zo snel en vroeg mogelijk aanpakken. Druk uitoefenen op de balbezittende speler v.d. tegenpartij. De tegenstrever verplichten tot breed spel remmend wijken en tackle op juist moment.





- Veldbezetting: Druk uitoefenen op de helft van de tegenstrever met minstens 5 spelers achter de bal. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein doch op de eigen helft groot! Keeper speelt minstens ter hoogte van lage zone.
- Balrecuperatie: Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen om de bal in de ploeg te houden, Opletten met breedtepassen.
- Coachen: Steeds bij de les zijn, goede coaching van achteruit is belangrijk
- Speelwijze: Verdedigingszone = ind. Scherp/kort dekken - schot blokkeren Lage zone = Duel 1/1, dwingen tot breedtespel

Taken per linie

Achterste linie nr 1-2-3-5

- Speelruimte klein maken en knijpen
- Tegenstander naar buiten dwingen
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Hoe korter bij eigen doel, hoe scherper verdedigen
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen
- Geen onnodige fouten maken

Middelste linie nr 10

- Niet gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Tegenstander goed in de zone bespelen
- Aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen

Voorste linie nr 7-9-11

- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te storen en jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen dieptepas voorkomen

15 U14-U15

15.1 Leeftijdskenmerken

Grote veranderingen op sociaal en psychisch vlak. Kinderen moeten op school zelfstandiger leren werken en verantwoordelijkheid opnemen; meer huiswerk maken en studeren waardoor ze dingen die ze graag doen, minder kunnen doen. Het gevolg van dit alles is dat de spelers vaak meer met zichzelf dan met andere bezig zijn. Daartegenover biedt de "bevestiging van zijn persoon" de mogelijkheid om zijn creativiteit verder te laten ontbolsteren. In zijn spel en gedachtegang moet de speler de kans hebben om zelf oplossingen te zoeken. Goede vondsten moeten dan ook door de trainer naar waarde geschat worden. Het kind maakt zich meer los van het gezin (andere referentiecategorie), gaat tegen de mening van volwassen in en wordt kritischer. Onlustgegevens en een grote wisseling in humeur zijn schering en inslag. Zij kampen met identiteitsprobleem en hebben het moeilijk zichzelf te controleren in hun reactie tegenover derde. Hij/Zij zal ook meer en meer met de slechte kanten van de maatschappij in aanraking komen. Het stimuleren van een goede leefgewoonte is hier dus van groot belang.





15.2 Fysieke ontwikkeling

In deze leeftijdscategorie ontstaan houterige en slungelachtige personen (tijdelijk). Fysiek bestaan er grote verschillen inzake bouw en lengte van het lichaam. Vaak zijn er problemen met de aanhechtingen van het kniegewricht (Osgood – Schlatter). Door de niet harmonieuze groei zal de lenigheid en de snelheid sterk verminderen. Ook de motoriek gaat tijdelijk achteruit zodat de spelers tijdelijk erg onhandig (voetig) zijn. De groei tijdens de puberteit laat inzake kracht een beperkte belastbaarheid toe. Spelers stimuleren om lenigheidsoefeningen te doen en snelheid te trainen buiten de gezamenlijke trainingen. Minder ogende blessures toch serieus nemen. Strikte medische begeleiding!

15.3 Leerdoelen – mesocyclus 11v11

Thema's 11v11									
Cyclus 1		Cyclus 2		Cyclus 3		Cyclus 4		Cyclus 5	
Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
ZONE VOETBAL PRINCIPES-OPBOUW VAN ACHTERUIT		FLANK OVERLAPPING / PRESSING		INFILTRATIE CM GIVE AND GO		RUIIMTES BENUTTEN- HARD PASSES		END SEASON TRAININGS vrije keuze	

15.4 Algemene doelstellingen en eindtermen

10+K/10+K 13j tot 15j	11/11	Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule.
Beschrijving van de spelomgeving			
Ideale wedstrijdvorm is 11 – 11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter (bij toepassing van buitenspelregels ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel)			
Basics		Teamtactics	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> Lange passing Controle op hoge bal Doelpoging van op 20m Doelpoging op hoge voorzet Vrijlopen om medespeler aanspeelbaar te maken 	<ul style="list-style-type: none"> Speelhoeken afsluiten Korte dekking op lange pass Interceptie of afweren van lange pass Onderlinge dekking 	<ul style="list-style-type: none"> Driehoekspel (juiste afstanden) Ruimte creëren door medespeler en benutten ervan Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen Een zo hoog mogelijke 	<ul style="list-style-type: none"> Speelruimte verkleinen: sluiten (35x35) Evenredig onderlinge afstanden Medium blok Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-side lijn





<ul style="list-style-type: none"> • Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • Directe vrije trap • Offensieve flankverdedigers • Centrale driehoek middenveld • Punt (10) naar voor of naar achter 	<ul style="list-style-type: none"> • Directe vrije trap • Duel bij balaanname tegenstrever 	<p>balsnelheid ontwikkelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subtiele eindpass in de diepte trappen • Diepte induiken maar opletten voor off-side • Balrecuperatie: 1ste actie is diep gericht 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen kruisbeweging met naburige speler maken • Schuiven en kantelen van het blok • Een voorzet beletten • Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
Fysiek		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 + korte duurinspanningen met de bal. (opwarming) 20" regels (inspanning die max 20" duurt) • Snelheid: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvormen (juiste arbeid/rust verhouding respecteren – looptechniek verbeteren) • Coördinatie: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin puberteit (groeispuurt) 		<ul style="list-style-type: none"> • Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsgedrag neemt toe 	

15.4.1 Fysisch (F)

F1	spelend actief zijn (fysische capaciteiten worden globaal aangepakt)
F2	natuurlijke lenigheid behouden en aanwakkeren
F3	correcte lichaamshouding behouden
F4	uithoudingsvermogen vergroten
F5	houdingsopvoeding: buikspieren en rugspieren verstevigen (aangepast)
F6	aanwakkeren van behendigheid





15.4.2 Psychomotorisch (PM)

PM1	correcte loophoudingen gekruiste coördinatie (initiatie loopskills)
PM2	dynamische evenwichtsregeling
PM3	inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere actie
PM4	reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen
PM5	oog- hand coördinatie
PM6	ademhaling bewust onder controle leren hebben /leren ontspannen
PM7	ruimteperceptie: situering en oriëntering in de ruimte
PM8	vergroting periferisch gezichtsveld
PM9	tijdsperceptie; snel en traag onderscheiden
PM10	onderscheid kunnen aanvoelen van ritme en tempo
PM11	wendbaarheid (snelheid van richtingverandering)
PM12	dissociatie van bewegingen

15.4.3 Cognitief (C)

C1	notie hebben over voedingsleer
C2	Positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)
C3	taalvorming en begrippen aanleren vanuit motoriek
C4	positionele taalomschrijving kennen
C5	toegepaste spelregels kennen
C6	kritische vorming: mening hebben en uitdrukken
C7	eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers
C8	basiskennis EHBO

15.4.4 Sociaal affectief (SA)

SA1	leren omgaan met andere kinderen en volwassenen
SA2	aandacht hebben voor eigen kunnen en falen
SA3	spelregels en andere afspraken ook kunnen toepassen
SA4	hygiënische gewoonten aankweken of bijkweken
SA5	Spelvreugde beleven
SA6	leren omgaan met winst en verlies





SA7	concentratie geleidelijk oefenen
SA8	durf aan de dag leggen en initiatief nemen
SA9	zelfvertrouwen tonen
SA10	doorzetting – niet opgeven
SA11	verantwoordelijk nemen
SA12	fair play
SA13	Positief zelfbeeld ontwikkelen
SA14	prestatiedrang Positief kanaliseren
SA15	zin voor nauwkeurigheid in de afwerking van bewegingen S
SA16	individueel oefenen om tekortkomingen weg te werken S
SA17	milieuvriendelijkheid

15.4.5 Technisch (TE)

TE1	vervolmaking: Passing; hard, op de man, over de grond
TE2	vervolmaking 1-2 beweging met juist 1-2 beweging met juist kaatsvlak/wreeftrap
TE3	kaatsen: Gerichte controle binnenkant voet
TE4	functionele 1-2 Gerichte controle buitenkant voet
TE5	1-2 met derde man Leiden afgeschermd bal en pass teg.
TE6	vervolmaking (alle variaties): dropkick Leiden bal met 1 contact per pas L+R. Correcte inworp en vrijkomen
TE7	halve volley en volley (L+R) Gerichte controle borst
TE8	vervolmaking (hoge en lage bal) Doeltrap
TE9	vervolmaking (hoge en lage bal) Jongleren, afwisselend uit stand
TE10	idem actieve tegenstander Kappen en draaien
TE11	idem, snelheid verhogen Ritmeverandering na dribbel
TE12	vervolmaken Vervolmaking zoolwerk
TE13	vervolmaken Initiatie koppen (stand, zit en kniezit)
TE14	vervolmaken
TE15	vervolmaken: al lopend





TE16	jongleren:hoofd, borst,dij en voet
TE17	vervolmaken
TE18	vervolmaken, waar en wanneer dribbel
TE19	beweging achter steunbeen
TE20	passeertechniek met nadruk op veinzen gevolgd door versnelling
TE21	aspect timing
TE22	sliding tackle
TE23	block- tackle
TE24	lange lob L+R
TE25	korte lob L+R
TE26	stiftbal
TE27	brossage rollende bal
TE28	brossage

15.4.6 Tactisch (TA)

TA1	Positiespel X X +2
TA2	initiatie automatismen: korte hoekschop met 2 en beweging achterom
TA3	initiatie automatismen: beweging achterom
TA4	initiatie automatismen: opstelling hoekschop voor
TA5	initiatie automatismen: inworp na switchbeweging
TA6+	ruimte groot maken
TA7+	we kunnen dribbelen,aan-en meenemen, kaatsen,bal vasthouden of schieten
TA8+	de bal in de ploeg kunnen houden
TA9+	de bal liefst zo snel mogelijk,aan het doel van de tegenpartij krijgen
TA10+	de formatie steeds compact houden
TA11+	breedtepas bij de opbouw vermijden
TA12+	vrijkomen van tegenstrever
TA13-	ruimte klein maken, knijpen
TA14-	niet happen, tegenstander met de bal voor je houden
TA15-	tegenstander verplichten acties te maken naar achter of breed



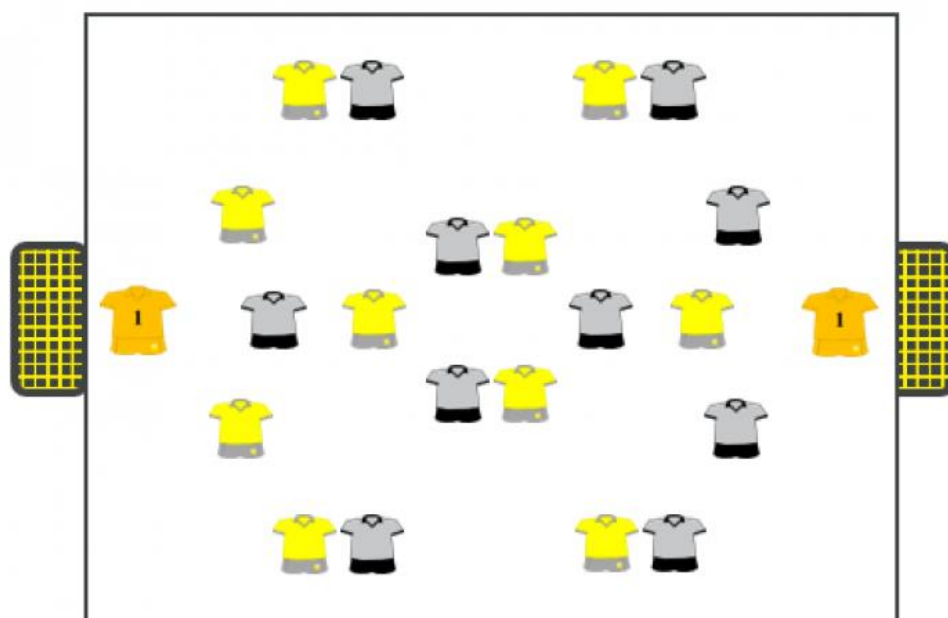
TA16-	je eigen doel afschermen
TA17-	de formatie steeds compact houden
TA18-	het principe van een (schuine rugdekking toepassen)

15.5 Spelomgeving

Zie bijlage.

15.6 Wedstrijdsamenstelling

4-3-3 keuze flankspeler of centraal opterende speler met onderverdeling naar verdedigend, aanvallend, of combinatie



15.6.1 Positie NR 1

- T1.1 Positiekeuze tot aanspeelbaarheid, voeling met verdediging (rol van libero)
- T1.2 bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- T1.3 snelle voortzetting spel d.m.v. pas, uitworp of uittrap.
- T1.4 vleugelverandering
- T1.5 concentratie en coaching van de achterste linie.

15.6.2 Positie 3

- T3.1 coachen en leiding geven
- T3.2 in steun komen bij balbezit medespelers 2,5,4
- T3.3 aanpakken en doorspelen, diep voor breed
- T3.4 aanpakken eerste tijd bal in de lucht
- T3.5 rugdekking op 4 en aangevallen flankverdediger
- T3.6 verdedigen op centrumspits in sandwich met 4 en afwisselend



15.6.3 Positie NR 2/5

- TF.1 open spelen, met je rug naar de zijlijn
- TF 2 aanspelbaar zijn bij balbezit doelman
- TF 3 vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep
- TF 4 actie kunnen maken
- TF 5 juiste opstelling voor in en teugspelen
- TF 6 coaching middenvelders
- TF 7 knijpen en duel agressief benaderen
- TF 8 dekken langs binnenkant
- TF 9 flankzone verdedigen

15.6.4 Positie NR 4

- T4.1 aanbieden van verdedigers achter zich, breed Positiespel t.o.v. 3
- T4.2 spel verplaatsen en verleggen naar andere vleugel
- T4.3 aanvallend inschakelen via 1/ 2 combinaties
- T4.4 steun bieden aan middenveld bij balbezit
- T4.5 elftal door coaching en Positiespel bij elkaar houden
- T4.6 rugdekking op 3 en aangevallen flankverdediger
- T4.7 verdedigen op centrumspits in sandwich met 3 en afwisselend met 3

15.6.5 Positie NR 6

- TC.1 aanspelbaarheid voor verdedigers en juist indraaien
- TC.2 zorgen voor driehoekspel
- TC.3 in steun komen van aanvallers
- TC 4 vooruit spelen i.p.v. achteruit
- TC.5 kruispas trappen
- TC 6 aanpakken en spelen, snelle voorwaartse bal circulatie
- TC.7 juiste verdediging (soms vooruit, soms remmend)
- TC 8 meeschuiven bij pressing en knijpen
- TC 9 mandekking in de zone en dieptepas vermijden
- TC 10 coachen van spelers

15.6.6 Positie NR 8/10

- T10.1 centrale penetratie met individuele actie
- T10.2 Positiekeuze bij voorzet en afgeweerde bal
- T10.3 aanspelbaarheid
- T10.4 aanvallers vrij spelen
- T10.5 tweede spits: doelgerichtheid
- T10.6 coaching van de aanvallers
- T10.7 dieptepas vanuit centrum voorkomen
- T10.8 meeverdedigen achter de bal tussen 6 en 9
- T10.9 bij vooruit verdedigen actie in de pressing





15.6.7 Positie NR 9

- T9.1 diep blijven en ruimte scheppen voor 10 die penetreert
- T9.2 bal zowel in de voet als in de diepte vragen
- T9.3 vooractie kunnen maken
- T9.4 aanspeelbaarheid voor doel
- T9.5 attent zijn om fouten van tegenstrever af te straffen
- T9.6 aannemen, dribbel, kaatsen of bal bijhouden
- T9.7 doelgericht zijn
- T9.8 nrs. 3 en 4 bespelen, dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen
- T9.9 samen met vleugelspitsen opbouw tegenstander storen

15.6.8 Positie NR 7/11

- TFL.1 open spelen met je rug naar de zijlijn
- TFL.2 Positie tweede paal bij voorkeur
- TFL.3 balaanname met gezicht naar doel tegenstrever
- TFL 4 vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep
- TFL 5 actie kunnen maken en de doellijn halen (voorzet)
- TFL 6 dribbelen en trap op doel, waarheidszone
- TFL 7 ruimte maken voor centrumspits
- TFL 8 bij balbezit tegenstander andere flank naar binnen knijpen, bij balbezit tegenstander eigen flank druk zetten op flankverdediger

15.7 Spelconcept

4-3-3 opstelling

De 9 veldzones (3x3 verticaal en horizontaal) zorgen allereerst voor verdeelde voetbalarbeid op het veld en tevens voor een perfecte veldbezetting.

Als opleidingsinstrument is voor ons deze organisatievorm met haar positieve spelopvatting het meest aangewezen om specifieke (flank of centraal spelende) verdedigers, aanvallers en middenspelers te vormen. Verdedigers zullen over aanvallende capaciteiten beschikken, aanvallers zullen verdedigend werk moeten opknappen en middenvelders zullen zowel verdedigende als aanvallende capaciteiten moeten beschikken.

De zones zijn kleine ruimtes die de spelers een opleiding zullen bieden conform het moderne voetbal: duelkracht en hoge snelheid van uitvoering. Anderzijds zal het spel in zones voortduren concentratie en coaching eisen, de nodige discipline vragen inzake de uitvoering van basistaken en terzelfdertijd de nodige verantwoordelijkheid leren opnemen. Persoonlijke en mentale vorming worden permanent in vraag gesteld! De teamgeest in dit systeem moet optimaal zijn, er zijn geen echte sleutelposities in het team en alle taken zijn evenwaardig.

De globale organisatie is gebaseerd op het spel van 3 horizontale linies, die steeds met elkaar in contact moeten blijven. Iedere linie heeft specifieke uitvoeringsmodaliteiten. Tijdens de opleiding zal een speler, als flank of centraal spelende speler, in twee of zelfs drie zones verticaal moeten leren spelen.

In functie van balbezit moet het systeem evolueren naar een 3-4-3 organisatie

TAAKOMSCHRIJVING VAN HET SPELSYSTEEM





Om spelers enerzijds goed te laten functioneren in 4 -3 -3 organisatievorm en om anderzijds spelers voetbalbekwaamheden te laten verwerven, gaan wij uit van 3 hoofdmomenten tijdens de wedstrijd.

BALBEZIT – BALVERLIES – OMSCHAKELING

Hoe gaan we uitverdedigen, hoe bouwen we op en hoe scheppen wij kansen en scoren wij (balbezit)? Hoe voorkomen wij tegendoelpunten, hoe maken wij de opbouw van de tegenstander lastig en hoe veroveren we de bal? (balverlies)

Balbezit en balverlies wisselen elkaar steeds af en spelers moeten hierdoor telkens omschakelen van verdedigende functie naar aanvallende en omgekeerd (omschakeling) Antwoorden op deze vragen kan je terugvinden in onze eindtermen (cfr. Verder). Deze zijn opgesteld per categorie.

Tijdens deze 3 hoofdmomenten zullen wij het voornamelijk hebben over de taken en verantwoordelijkheden voor:

HET GEHELE TEAM/PER LINIE /PER SPELER INDIVIDUEEL

De uiteindelijke concretisering vertaalt zich in de eindtermen die moeten gehaald worden door de spelers. Zij worden dan ook gebruikt bij als basis voor de evaluaties.

15.7.1 BALBEZIT

Taken voor het gehele team

- POSITIESPEL: het terrein zo breed mogelijk maken en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen, maar niet op één lijn (driehoekjes)
- DIEPTESPEL: attent zijn op de mogelijkheden om allereerst diep te spelen, en om niet te verzanden in breedtespel
- VELDBEZETTING: aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang) en voor rugdekking (= taakovername inschuivende speler)
- CONCENTRATIE: zeer hoge eisen inzake concentratie en scherpheid worden gevraagd. Spreken en coachen (vooral centraal) = iedereen wakkerhouden!
- NAUWKEURIGHEID EN PERFECTIE NASTREVEN: in de routine speelmomenten geen slordige passen, onnodig balverlies, onnodig energie verspillen, juiste balsnelheid enz.
- AANVALLEN: steeds trachten een numerieke meerderheid creëren. Penetratie via centrum indien mogelijk; zo niet via de flanken met strakke voorzetten. Aandacht voor bezetting aan eerste en tweede paal en afgeweerde bal (nr 10)

SPEELWIJZE BIJ BALBEZIT:

- eigen waarheidszone: uitverdedigen =geen risico –sober spelen opbouw eigen helft: weinig risico – geen balverlies
- opbouw helft tegenstrever. Meer risico-spel verplaatsen – numerieke meerderheid
- waarheidszone: kansen scheppen – improviseren – scoren
- Algemeen: snel combinatiespel, één, twee of maximaal driemaal raken
- afwisselend kort – lang spel





Taken per linie

Achterste linie nrs 1-2-3-4-5

- Geen onnodige risico's en balverlies
- Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen)
- Positioneel goed spelen, breed t.o.v. elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.
- Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
- Mekaar goed coachen

Middelste linie nrs 6-8-10

- Goed in eigen zone spelen
- Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken
- Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan
- Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen
- Controlerend spelen, leiding geven
- Steunspelers, dienende rol voor de spitsen
- Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering)
- Ruitvorm behouden
- Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen
- Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen **VOORSTE LINIE**

Voorste linie nrs 7-9-11

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit, doelkansen creëren en spontaan afwerken.
- Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen).
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht (3) in de strafschoopzone





INDIVIDUELE TAKEN

Doelverdediger nr1

- Volwaardige teamspeler, rol van libero, belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Steeds van vleugel veranderen, steeds meedoen in Positiespel, aanbieden voor de terugspeelbal
- Concentratie en coaching van de achterste linie

Vleugelverdedigers nrs 2 en 5

- Speelveld breed maken en permanent bal langs de zijlijn vragen
- Zone verlaten als de Positie kan worden overgenomen
- Geen laterale pas naar centrumverdediger, wel schuin achterwaarts
- Diepe pas en kruispas op spitsen
- Sober spel bij de opbouw eigen helft

CENTRALE VERDEDIGER nr 3 en 4

- Doeltreffende techniek; snel aannemen en inspelen bal, naar voren gericht
- Max. één tijd voor bal in de lucht en max. twee tijden bal over de grond bij het aannemen en doorspelen
- Integratie in de aanval slechts indien nr. 4 plaats overneemt voor duel 1:1
- Goed Positiespel, coachen en leiding geven
- Sober spel bij opbouw op eigen speelhelft
- Breed Positie kiezen t.o.v. nr. 4

SPECIFIEKE FUNCTIE nr. 4

- Voortdurend aanbieden voor verdedigers achter zich, breed Positiespel t.o.v. nr 3
- Verplaatsen, verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- Voorwaarts spelen en baltempo en circulatie -snelheid bepalen, korte en lange pas gebruiken
- Elftal door coaching en Positiespel bij elkaar houden aanvallend inschakelen via 1 -2 combinatie als achterste punt het middenveld ondersteunen

Controlerende middenvelder nr 6

- Veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen
- Door Positiespel voor driehoeken te zorgen
- Bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij balontvangst
- Crosspas durven gebruiken
- Niet lopen met de bal, tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie
- Steun geven aan spelers voor hen
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan pas achteruit
- Taakovername van inschuivende verdedigers

SPECIFIEKE FUNCTIE NR 6

- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op 16 meter





- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Aanvallers vrij spelen
- Diepe centrale penetratie met individuele actie

AANVALLENDE MIDDENVELDER nr 10 – 8

- Elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden van de bal
- Juiste Positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16 meter
- Moment kiezen om als tweede spits te verschijnen In de waarheidszone attent voor de rebound
- Rust uitstralen, steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid
- Aanvallers vrij spelen
- Centrale penetratie met individuele actie

VLEUGELSPITSEN nr 7 en 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten
- Insnijdende beweging om ruimte te maken voor opkomende flankverdedigers
- Wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits
- Dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen en goede voorzetten te geven
- Positie tweede paal (om te scoren) bij voorzet andere kant
- In de waarheidszone dribbel en schot op doel gebruiken

CENTRUMSPITS nr.9

- Voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en//of om ruimte te maken voor 10 die penetreert
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op de middenvelders
- Steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om also eveneens in scoringspositie te komen
- Goed afschermen en bijhouden van de bal (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen
- Dribbelacties en risico's nemen bij afwerking (lef en durf tonen)
- Niet te vroeg inkomen en bewust Positie kiezen 1° of 2° paal

15.7.2 Balverlies

Taken voor het gehele team

POSITIESPEL: Spelers verdedigen elk hun eigen zone. Er wordt mandekking gespeeld met overnames en met rugdekking. De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het eigen doel opgesteld te staan. Hoe dichter bij eigen doel, hoe korter de dekking

BAL VEROVEREN: De tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken. Dus pressie onmiddellijk uitoefenen op de balbezittende tegenstrever. Bal veroveren bij voorkeur via interceptie. Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal voetbal. Remmend wijken en agressief toeslaan op het juiste moment

VELDBEZETTING: Pressie uitoefenen gebeurt, collectief en consequent voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met minsten 7 spelers achter de bal. Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein, doch op onze helft is de ruimte zeer groot! Doelverdediger speelt minsten ter hoogte van de 16 m lijn.





CONCENTRATIE: De ruimte achter de verdedigingsgordel is groot; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig. Steeds bij de les zijn! Niet bewust op buitenspel spelen.

BALRECUPERATIE: Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal Opletten met breedtepassen! Coaching: Goede coaching van achteruit is zeer belangrijk. Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk; welke kant er moet afgeschermd worden; welke speler er moet over genomen worden

SPEELWIJZE: waarheidszone : individueel scherp/kort dekken - schot blokkeren Eigen speelheft : duel 1:1 – dwingen tot breedtespel Helft tegenstrever: onderscheppen /interceptie – afschermen van de bal weg Waarheidszone: storen – jagen – dwingen tot risico naar centrum toe

Taken per linie

Achterste linie nrs 1-2-3-4-5

- Speelruimte klein maken
- hoe dichterbij doel hoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1 agressief maar geen domme fouten
- speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone geen fouten op spelers met rug naar eigen doel
- Knijpen en altijd rugdekking geven
- Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

Middelste linie nrs 6-8-10

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone
- Niet te gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Rugdekking aan elkaar geven
- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen
- Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal

Voorste linie nrs 7-9-11

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen
- Dieptepas voorkomen
- Vooral druk op zwakste tegenstrever

Individuele taken

Doelverdediger NR1

- Coaching en leiding geven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt





- Naar voren keepen bij dieptepassen en intercepteren (duel 1/1 voorkomen)
- Ter hoogte van 16 M. spelen, rol van libero
- Steeds actief en geconcentreerd zijn

Vleugelverdedigers nrs 2 en 5

- Hoe dichterbij eigen doel, hoe scherper en strikter de dekking wordt altijd binnenkant dekken
- Flankzone verdedigen
- Rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnenkomen als de bal aan de andere zijde is
- Gezond agressief in duel 1:1; geen domme of wilde tackles

Centrale verdedigers nrs 3 en 4

- Meestal centrumspits zeer kort, gezond agressief bespelen, bij voorkeur in sandwich met nr. 4 en afwisselend
- Bal in de lucht: kopduels aangaan en bal niet laten stuiten (One touch)
- Controlerende taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger
- Coaching geven aan nrs.2 – 5 en middenvelders

Middenvelders nrs 6-8-10

- Mandekking in de zone en dieptepas vermijden
- Bij balverlies een dienende taak en verdedigend denken; coachen van elkaar en aanvallers
- Bij vooruit verdedigen, actief in de pressing en knijpen
- Slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend), niet laten uitschakelen

Vleugelspitsen nrs 7 en 11

- Steeds de vleugelverdedigers bespelen; steeds breed en diagonaal lopen
- Vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers
- Dieptepas weghalen
- Bij opbouw aan de andere kant: knijpen
- collectief jagen op gepast moment
- Vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen; voor de tegenstander is het centrum risicovol

CENTRUMSPITS nr.9

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Positioneel verdedigen en passlijnen afschermen

15.7.3 Omschakeling

Balbezit-balverlies

Positiespel na balverlies door medespeler

- speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan Speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort
- Speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever





Positiespel na persoonlijk balverlies

- Speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor
- Speler kan erg vlug de Positie overnemen van zijn medespeler die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor

Balverlies – balbezit

Positiespel na balrecuperatie door medespeler

- Speler stelt zich onmiddellijk in een zo gunstig mogelijke positie op

Actie met de bal na persoonlijke balverovering

- Speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet Speler maakt terreinwinst via een dieptepas op een medespeler
- Speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelmogelijkheid

16 U16-U17

16.1 Leeftijdskenmerken

De emotionele onrust bestaat nog, maar wordt minder en minder. De motivatie kan echter nog zeer wisselend zijn en ook de prestaties in de wedstrijd kunnen dus zeer wisselend zijn. De speler heeft meer en meer controle over zichzelf en misplaatste agressiviteit verdwijnt stilaan. De eigen normen kunnen nochtans in conflict komen met de groepsnormen. Verantwoordelijkheidsgevoel voor eigen prestaties en deze van het team ontstaat door het feit dat hij in staat is zijn eigen spel en dit van het team te analyseren. De neiging om afspraken te verwaarlozen is in deze groep opvallend. Een scherp analysevermogen mag van deze groep verwacht worden.

16.2 Fysieke ontwikkeling

De verderzetting en de uitloop van de groei typeert deze periode en er is dus naar de tweedejaars toe, reeds een lichaam dat aanleunt bij dat van een volwassene. Er ontstaat dus opnieuw een harmonieuzere lichaamsverhouding. Als eenmaal de groeispuurt voorbij is kan de belastbaarheid inzake kracht en uithouding vergroot worden. Lenigheid moet dagelijks onderhouden worden. Er zijn in deze groep heel wat individuele verschillen tussen de biologische en kalenderleeftijd.





16.3 Leerdoelen – mesocyclus 11v11

Thema's 11v11									
Cyclus 1		Cyclus 2		Cyclus 3		Cyclus 4		Cyclus 5	
Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
ZONE VOETBAL PRINCIPES-OPBOUW VAN ACHTERUIT		FLANK OVERLAPPING / PRESSING		INFILTRATIE CM GIVE AND GO		RUIMTES BENUTTEN- HARD PASSES		END SEASON TRAININGS vrije keuze	

16.4 Algemene doelstellingen en eindtermen

16.4.1 Fysisch (F)

F1	lenigheid behouden en aanwakkeren (dagelijks)
F2	correcte lichaamshouding behouden
F3	uithoudingsvermogen vergroten (acyclisch aerob, fartlek en tempotraining komen voetbalspecifiek)
F4	houdingsopvoeding: buikspieren en rugspieren verstevigen (aangepast)
F5	aanwakkeren behendigheid
F6	lenigheid behouden en aanwakkeren (dagelijks)

16.4.2 Psychomotorisch (PM)

Sprint- en looptechniek	
PM1	correcte loophouding
PM2	automatisatie voetenwerk (afwisselend lage en hoge frequenties)
PM3	dissociatie van bewegingen
PM4	juiste armbeweging, romphouding en beenbeweging
PM5	ritmegevoel met aandacht voor knie-inzet
Snelheidstraining	
PM6	startsnelheid (afzet)
PM7	reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen
PM8	ritme en richtingsverandering in snelheidswedlopen
PM9	herhaalt kort sprintvermogen





PM10	versnellingsvermogen
PM11	toevoegen van een weerstand
PM112	combinatie coördinatie training—snelheidstraining
Coördinatie training	
PM13	dynamische evenwichtsregeling (starten, duwen, in evenwicht blijven)
PM14	inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere actie
PM15	wendbaarheid (snelheid van richtingsverandering: schijnbeweging)
Algemene lichaamsscholing	
PM16	lenigheid (stretching, dynamische stretching, Zweedse gymnastiek)
Voetbalkrachttraining	
PM17	basiskracht t.o.v. eigen lichaamsgewicht
PM18	sprongkracht, duelkracht en excentrieke voetbalkracht

Cognitief (C)

C1	voedingsleer
C2	speler heeft kennis over EHBO en blessurepreventie
C3	coaching vocabularium
C4	positionele taakomschrijving goed kennen
C5	kritische vorming: mening hebben en uitdrukken
C6	eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers
C7	speler kent bondsreglementen inzake spelersovereenkomsten
C8	speler kan medespeler richtlijnen geven
C9	omgangsvormen met succes en pers
C10	speler is weerbaar tegen zaken uit de illegaliteit

Sociaal affectief (SA)

SA1	speler speelt om te winnen
SA2	speler wil het hoogst mogelijk niveau halen als voetballer
SA3	speler kan een nederlaag met waardigheid aanvaarden





SA4	speler kan neen zeggen tegen racisme en druggebruik
SA5	speler kan opkomen voor eigen rechten en rechten van andere in de groep
SA6	speler heeft respect voor derden op en naast het terrein
SA7	speler doet aan zelfreflectie en geeft daarover feedback
SA8	Speler durft andere spelers richtlijnen geven en aanvaardt ook richtlijnen van andere
SA9	speler heeft respect voor het materiaal
SA10	speler kan stipt afspraken naleven
SA11	speler kan individueel oefenen om zijn tekortkomingen weg te werken
SA12	speler kan uitkomen voor zijn eigen mening en deze argumenteren
SA13	speler kan op gepaste wijze kritiek uiten tegenover een medespeler (= bal, niet de man)
SA14	speler kan optimaal in groep functioneren
SA15	speler kan goed functioneren in stresssituatie

16.4.3 Tactisch (TA)

Hoofdthema 1: Positie bij balbezit

1/ bij het vrijlopen

BB1	speler zoekt de vrije ruimte op en is dus aanspeelbaar
BB2	door mijn vrijlopen, wordt ook een medespeler aanspeelbaar
BB3	als speler de bal doorspeelt, loopt hij zich steeds onmiddellijk vrij

2/ bij het steun geven

BB4	speler loopt snel naar de balbezitter toe die zich in een moeilijke Positie bevindt om hem een extra mogelijkheid te bieden tot passing
BB5	speler loopt door zijn aanbieden de afspeelmogelijkheden niet dicht

3/ bij de taakovername

BB6	speler neemt de verdedigende tak over van zijn medespeler die infiltreert
-----	---

Hoofdthema 2: Passing (balbezit)

1/ bij korte passing

BB7	speler kan een dichte medespeler op de juiste voet met de gepaste balsnelheid en op het gepaste ogenblik aanspelen
BB8	speler past zodanig dat de medespeler onmiddellijk verder kan spelen (in de loop, een rollende bal)





2/ bij lange passing

- | | |
|------|--|
| BB9 | speler kan een lange pas versturen naar de speler die ver af staat of loopt |
| BB10 | speler kan een lange pas spelen over de grond in de loop van de medespeler |
| BB11 | speler kan een voorzet trappen tot bij een inlopende medespeler en tussen doelman en verdediging |

Hoofdthema 3 balcontroles

1/ op lage ballen

- | | |
|------|--|
| BB12 | speler kan de bal zo onder controle nemen dat hij geen terreinverlies prijsgeeft |
| BB13 | speler kan zijn balcontrole richten |

2/ op hoge ballen

- | | |
|------|--|
| BB14 | speler kan de bal onder controle nemen met borst, dij, voet en de actie in één beweging verderzetten |
| BB15 | speler kan deze balaanname ook in de gewenste spelrichting oriënteren |

Hoofdthema 4 bal leiden en dribbelen

1/ leiden van de bal

- | | |
|------|---|
| BB16 | speler kan snel terreinwinst maken bal aan de voet, want hij heeft geen aanspeelpunt |
| BB17 | bal kleeft aan zijn voet(en) |
| BB18 | speler blijft in balbezit terwijl hij de bal afschermt en kan een andere richting uit |

2/ dribbelen

- | | |
|------|---|
| BB19 | als speler dribbel schakelt hij ook tegenstrever uit |
| BB20 | speler kan dribbelen in de diepte (lengteas v.h. veld) en dus terreinwinst boeken |
| BB21 | speler dribbelt spontaan en zet tegenstrever gemakkelijk op verkeerde voet |
| BB22 | speler dribbelt verrassend en onvoorspelbaar |

Hoofdthema 5 Doelpoging

1/ van kortbij

- | | |
|------|--|
| BB23 | speler werkt af als hij een doelkans krijgt |
| BB24 | speler scoort met een nauwkeurige strak geplaatste bal |
| BB25 | speler blijft kalm en beheerst bij de afwerking |





2/ van op afstand

BB26 als er geen medespeler beter geplaatst staat, gaat hij zijn kans

BB27 speler kan de gekruiste bal trappen

Hoofdthema 1: i.f.v. de bal - Balverlies

Interceptie, afweren en ontzetten van de bal

BV1 speler kan de bal onderscheppen, zo hoog mogelijk in het veld, volledig in balbezit

BV2 speler verhindert door zijn interceptie een doelkans

BV3 speler onderschept zijn bal binnen zijn zone BV4 door zijn afweren vermijdt hij een doelpunt

Hoofdthema 2: i.f.v. DE TEGENSTREVER DIE AAN DE BAL IS

1/ het jagen naar de bal

BV4 speler zet de tegenstrever met de bal onder druk als hij in zijn zone komt (best nog voor hij de bal krijgt toespeeld)

BV5 speler valt hem erg kort aan

BV6 speler belet hem de bal voor doel te brengen

BV7 speler verhindert hem de bal voor doel te brengen

2/ de tackle of sliding

BV9 speler wint het duel door een correcte tackle

BV10 speler kan hierdoor ook de bal onder controle krijgen

3/ remmend wijken

BV11 speler haalt de snelheid uit de actie van de tegenstrever –balbezitter, en laat daardoor medespelers terugkeren: en kan er opnieuw druk worden gezet

BV12 speler duelleert niet, want hij kan de bal toch niet veroveren via tackle

BV13 speler duwt tegenstander naar buiten waardoor hij minder gevaarlijk wordt

Hoofdthema 3: i.f.v. DE TEGENSTREVER ZONDER DE BAL

1/afsluiten van speelhoeken

BV14 speler kan ervoor zorgen dat tegenstrever die naast hem staat (of achter) niet kan aangespeeld worden





2/korte dekking of markage

BV15 speler kan de bal bemachtigen die voor zijn tegenstrever bestemd was

BV16 speler kan tegenstander onder druk zetten nog voor hij aangespeeld word

BV17 speler zorgt ervoor dat tegenstander zich niet kan vrijlopen in zijn rug

Hoofdthema 4: i.f.v. mijn ploegmaat, die het dichtst bij de bal is

Rugdekking en onderlinge dekking

BV18 speler is op een zodanige korte afstand van zijn uitgeschakelde medespeler dat hij druk kan zetten op de tegenstrever aan de bal

BV19 speler verkleint de afstand met zijn dichtste medespeler zo sterk dat er geen pas tussendoor kan gegeven worden

Balbezit –balverlies

1/ Positie na balverlies door medespeler

BV20 speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan

BV21 speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort

BV22 speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever

2/ Positie na persoonlijk balverlies

BV23 speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor

BV24 speler kan erg vlug de Positie overnemen van zijn medespelers die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor

Balverlies-balbezit

1/ Positiespel na balrecuperatie door medespeler

BV25 speler stelt zich in een zo gunstig mogelijke positie op

2/ actie met de bal na persoonlijke balverovering

BV26 speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet

BV27 speler maakt terreinwinst via een dieptepas op medespeler

BV28 speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelmkans

16.4.4 Tactisch

TA1 basisautomatismen

TA1.1 korte hoekschop mat 2 en beweging achterom (keuze)

TA1.2 driehoekspel





TA1.3	beweging achterom
TA1.4	opstelling bij hoekschop voor
TA1.5	opstelling bij hoekschop tegen
TA1.6	inworp na switchbeweging
TA1.7	speler kan zich juist opstellen bij strategische fasen voor
TA1.8	speler kan zich opstellen bij strategische fasen tegen
TA1.9	Positiewissels
TA1.10	Scherm
TA2	individuele tactiek (cfr. Jeugdplan)
TA2.1	speler kan een welbepaalde taak bepaald door de elftalPositie van 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren
TA2.2	speler kan een welbepaalde taak bepaald door de elftalPositie van 1-4-3-3 spelsysteem bij balverlies correct uitvoeren
TA2.3	speler kan de algemene taken van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren
TA2.4	speler kan de algemene taken van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balverlies correct uitvoeren

16.4.5 Technisch tactisch (TT)

TT1	Positiewissel met medespeler om vrij te komen
TT2	loshaken bij strikte mandekking eventueel voorafgegaan door een vooractie (=schijnbeweging)
TT3	aanvallen van speler die met rug naar doel staat
TT4	vrijlopen buiten de gezichtshoek van de verdediger
TT5	1-2 beweging in alle facetten
TT6	keuze: keeper dribbelen, lobben of plaatsbal
TT7	correct ingedraaid staan om maximaal speelveld te overzien
TT8	anticipatie als, derde speler op de toekomstige balbezitter
TT9	het zolang mogelijk verbergen van de bedoeling van de pas
TT10	kijken voor of tijdens het ontvangen van de bal naar vrijstaande speler
TT11	het vooraf creëren van ruimte aan de kant van de dribbel
TT12	tegenspeler langs zijn zwakste kant dribbelen





TT13	tackle/slidingcharge bij 100% zekerheid
TT14	balbezit nastreven bij duel op lage en hoge bal
TT15	balbezitter zo snel en op de juiste moment aanvallen
TT16	opstellen in de schiethoek bij doelpoging
TT17	juiste verdedigende Positie bij duel
TT18	niet laten misleiden door schijnbeweging bij duel
TT19	speler kan strafschoep, hoekschoep en vrije trap nauwkeurig trappen
TT20	korte pas naar speler die in de meest gunstige Positie aanspeelbaar opgesteld staat

16.4.6 Technisch (T)

De BASISTECHNIEKEN moeten dikwijls herhaald worden, correcte uitvoering en perfectie moeten nagestreefd worden. Het komt er ook op aan snelheid van uitvoering te verhogen, door de techniek veel in beweging te laten uitvoeren en de speler voor keuzes te plaatsen (zien, denken en spelen). (cfr eindtermen vorige categorie)

T1	korte nauwkeurige pas zo snel mogelijk geven
T2	lange passing met wreef
T3	lange passing (dieptepas, kruispas, voorzet) naar aanspeelbare medespeler
T4	lange passing: juiste snelheid
T5	voorzet op het gepaste moment, met de juiste balsnelheid naar de juiste plaats
T6	gericht kopspel naar aanspeelbare medespeler
T7	bij balcontrole zo weinig mogelijk naar de bal kijken
T8	juist ingedraaid staan voor of tijdens de controle
T9	in één tijd spelen: deviaties
T10	stoppend meenemen van de hoge bal i.f.v. de meest gunstige verderzetting van de
T11	dribbelen van de keeper
T12	trappen met binnenkant voet en wreef
T13	voor de trap kijken naar de Positie en houding van de doelman
T14	naar doel trappen vanuit schuin e hoek
T15	lobben van de keeper





16.5 Spelomgeving

Zie bijlage.

16.6 Spelconcept

4-3-3 opstelling

De 9 veldzones (3x3 verticaal en horizontaal) zorgen allereerst voor verdeelde voetbalarbeid op het veld en tevens voor een perfecte veldbezetting.

Als opleidingsinstrument is voor ons deze organisatievorm mrt haar positieve spelopvatting het meest aangewezen om specifieke (flank of centraal spelende) verdedigers, aanvallers en middenspelers te vormen. Verdedigers zullen over aanvallende capaciteiten beschikken, aanvallers zullen verdedigend werk moeten opknappen en middenvelders zullen zowel verdedigende als aanvallende capaciteiten moeten beschikken.

De zones zijn kleine ruimtes die de spelers een opleiding zullen bieden conform het moderne voetbal: duelkracht en hoge snelheid van uitvoering. Anderzijds zal het spel in zones voortduren concentratie en coaching eisen, de nodige discipline vragen inzake de uitvoering van basistaken en terzelfdertijd de nodige verantwoordelijkheid leren opnemen. Persoonlijke en mentale vorming worden permanent in vraag gesteld! De teamgeest in dit systeem moet optimaal zijn, er zijn geen echte sleutelposities in het team en alle taken zijn evenwaardig.

De globale organisatie is gebaseerd op het spel van 3 horizontale linies, die steeds met elkaar in contact moeten blijven. Iedere linie heeft specifieke uitvoeringsmodaliteiten Tijdens de opleiding zal een speler, als flank of centraal spelende speler, in twee of zelfs drie zones verticaal moeten leren spelen.

In functie van balbezit moet het systeem evolueren naar een 3-4-3 organisatie taakomschrijving van het spelsysteem

om spelers enerzijds goed te laten functioneren in 4 -3 -3 organisatievorm en om anderzijds spelers voetbalbekwaamheden te laten verwerven, gaan wij uit van 3 hoofdmomenten tijdens de wedstrijd.

balbezit – balverlies – omschakeling

Hoe gaan we uitverdedigen, hoe bouwen we op en hoe scheppen wij kansen en scoren wij (balbezit)? Hoe voorkomen wij tegendoelpunten, hoe maken wij de opbouw van de tegenstander lastig en hoe veroveren we de bal? (balverlies)

Balbezit en balverlies wisselen elkaar steeds af en spelers moeten hierdoor telkens omschakelen van verdedigende functie naar aanvallende en omgekeerd (omschakeling) Antwoorden op deze vragen kan je terugvinden in onze eindtermen (cfr. verder). Deze zijn opgesteld per categorie.

Tijdens deze 3 hoofdmomenten zullen wij het voornamelijk hebben over de taken en verantwoordelijkheden voor:

Het gehele team/per linie /per speler individueel

De uiteindelijke concretisering vertaalt zich in de eindtermen die moeten gehaald worden door de spelers. Zij worden dan oog gebruikt bij als basis voor de evaluaties.





16.6.1 Balbezit

Taken voor het gehele team

- POSITIESPEL: het terrein zo breed mogelijk maken en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen, maar niet op één lijn (driehoekjes)
- DIEPTESPEL: attent zijn op de mogelijkheden om allereerst diep te spelen, en om niet te verzanden in breedtespel
- VELDBEZETTING: aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang) en voor rugdekking (= taakovername inschuivende speler)
- CONCENTRATIE: zeer hoge eisen inzake concentratie en scherpheid worden gevraagd. Spreken en coachen (vooral centraal) = iedereen wakkerhouden!
- NAUWKEURIGHEID EN PERFECTIE NASTREVEN: in de routine speelmomenten geen slordige passen, onnodig balverlies, onnodig energie verspillen, juiste balsnelheid enz.
- AANVALLEN: steeds trachten een numerieke meerderheid creëren. Penetratie via centrum indien mogelijk; zo niet via de flanken met strakke voorzetten. Aandacht voor bezetting aan eerste en tweede paal en afgeweerde bal (nr 10)

Speelwijze bij balbezit:

- eigen waarheidszone: uitverdedigen = geen risico – sober spelen opbouw eigen helft: weinig risico – geen balverlies
- opbouw helft tegenstrever. Meer risico-spel verplaatsen – numerieke meerderheid
- waarheidszone: kansen scheppen – improviseren – scoren
- Algemeen: snel combinatiespel, één, twee of maximaal driemaal raken
- afwisselend kort – lang spel

16.6.2 Taken per linie

Achterste linie nrs 1-2-3-4-5

- Geen onnodige risico's en balverlies Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen)
- Positioneel goed spelen, breed t.o.v. elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.
- Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
- Mekaar goed coachen

Middelste linie nrs 6-8-10

- Goed in eigen zone spelen
- Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken
- Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen
- Controlerend spelen, leiding geven
- Steunspelers, dienende rol voor de spitsen
- Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering)





- Ruitvorm behouden
- Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen
- Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen

VOORSTE LINIE nrs 7 -9-11

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit, doelkansen creëren en spontaan afwerken.
- Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen).
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht (3) in de strafschoopzone

16.6.3 Individuele taken

Doelverdediger nr1

- Volwaardige teamspeler, rol van libero, belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Steeds van vleugel veranderen, steeds meedoen in positie spel, aanbieden voor de terugspeelbal
- Concentratie en coaching van de achterste linie

Vleugelverdedigers nrs 2 en 5

- Speelveld breed maken en permanent bal langs de zijlijn vragen
- Zone verlaten als de Positie kan worden overgenomen
- Geen laterale pas naar centrumverdediger, wel schuin achterwaarts
- Diepe pas en kruispas op spitsen
- Sober spel bij de opbouw eigen helft

CENTRALE VERDEDIGER nr 3 en 4

- Doeltreffende techniek; snel aannemen en inspelen bal, naar voren gericht
- Max. één tijd voor bal in de lucht en max. twee tijden bal over de grond bij het aannemen en doorspelen
- Integratie in de aanval slechts indien nr. 4 plaats overneemt voor duel 1:1
- Goed positie spel, coachen en leiding geven
- Sober spel bij opbouw op eigen speelhelft
- Breed positie kiezen t.o.v. nr. 4

SPECIFIEKE FUNCTIE nr. 4

- Voortdurend aanbieden voor verdedigers achter zich, breed Positiespel t.o.v. nr 3
- Verplaatsen, verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- Voorwaarts spelen en baltempo en circulatie-snelheid bepalen, korte en lange pas gebruiken
- Elftal door coaching en positie spel bij elkaar houden aanvallend inschakelen via 1 -2 combinatie
- Als achterste punt het middenveld ondersteunen

Controlerende middenvelder nr 6





- Veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen
- Door Positiespel voor driehoeken te zorgen
- Bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij balontvangst
- Crosspas durven gebruiken
- Niet lopen met de bal, tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie
- Steun geven aan spelers voor hen
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan pas achteruit
- Taakovername van inschuivende verdedigers

SPECIFIEKE FUNCTIE NR 6

- Juiste Positie bij voorzet en afgeweerde bal op 16 meter
- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Aanvallers vrij spelen
- Diepe centrale penetratie met individuele actie

AANVALLENDE MIDDENVELDER NR.10 – 8

- Elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden van de bal
- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16 meter
- Moment kiezen om als tweede spitste verschijnen In de waarheidszone attent voor de rebound
- Rust uitstralen, steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid
- Aanvallers vrij spelen
- Centrale penetratie met individuele actie

VLEUGELSPITSEN NRS 7 en 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten
- Insnijdende beweging om ruimte te maken voor opkomende flankverdedigers
- Wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits
- Dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen en goede voorzetten te geven
- Positie tweede paal (om te scoren) bij voorzet andere kant
- In de waarheidszone dribbel en schot op doel gebruiken

CENTRUMSPITS NR.9

- Voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en//of om ruimte te maken voor 10 die penetreert
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op de middenvelders
- Steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om alzo eveneens in scoringspositie te komen
- Goed afschermen en bijhouden van de bal (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen
- Dribbelacties en risico's nemen bij afwerking (lef en durf tonen)
- Niet te vroeg inkomen en bewust Positie kiezen 1° of 2° paal

16.6.4 Balverlies

Taken voor het gehele team





- **POSITIE SPEL:** Spelers verdedigen elk hun eigen zone. Er wordt mandekking gespeeld met overnames en met rugdekking. De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het eigen doel opgesteld te staan. Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter de dekking
- **BAL VEROVEREN:** De tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken. Dus pressie onmiddellijk uitoefenen op de balbezittende tegenstrever. Bal veroveren bij voorkeur via interceptie. Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal voetbal. Remmend wijken en agressief toeslaan op het juiste moment
- **VELDBEZETTING:** Pressie uitoefenen gebeurt, collectief en consequent voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met minstens 7 spelers achter de bal. Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein, doch op onze helft is de ruimte zeer groot ! Doelverdediger speelt minstens ter hoogte van de 16 m lijn.
- **CONCENTRATIE:** De ruimte achter de verdedigingsgordel is groot ; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig. Steeds bij de les zijn ! Niet bewust op buitenspel spelen.
- **BALREcuperatie:** Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal Opletten met breedtepassen! Coaching: Goede coaching van achteruit is zeer belangrijk. Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk ; welke kant er moet afgeschermd worden; welke speler er moet over genomen worden.
- **SPEELWIJZE:** waarheidszone: individueel scherp/kort dekken - schot blokkeren
 - Eigen speelhelft : duel 1:1 – dwingen tot breedtespel
 - Helft tegenstrever: onderscheppen /interceptie – afschermen van de balweg
 - Waarheidszone: storen – jagen – dwingen tot risico naar centrum toe

Taken per linie

Achterste linie nrs 1-2-3-4-5

- Speelruimte klein maken
- hoe dichterbij doel hoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1 agressief maar geen domme fouten
- speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone geen fouten op spelers met rug naar eigen doel
- Knijpen en altijd rugdekking geven
- Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

Middelste linie nrs 6-8-10

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone
- Niet te gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Rugdekking aan elkaar geven
- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen
- Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal





Voorste linie nrs 7-9-11

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen
- Dieptepas voorkomen
- Vooral druk op zwakste tegenstrever

Individuele taken

Doelverdediger NR1

- Coaching en leiding geven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt
- Naar voren keepen bij dieptepassen en intercepteren (duel 1/1 voorkomen)
- Ter hoogte van 16 M. spelen, rol van libero
- Steeds actief en geconcentreerd zijn

Vleugelverdedigers NRS 2 en 5

- Hoe dichter bij eigen doel, hoe scherper en strikter de dekking word altijd binnenkant dekken
- Flankzone verdedigen
- Rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnenkomen als de bal aan de ander zijde is
- Gezond agressief in duel 1:1 ; geen domme of wilde tackles

Centrale verdedigers NRS 3 en 4

- Meestal centrumspits zeer kort, gezond agressief bespelen, bij voorkeur in sandwich met nr. 4 en afwisselend
- Bal in de lucht: kopduels aangaan en bal niet laten stuiten (One touch)
- Controlerende taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger
- Coaching geven aan nrs.2 – 5 en middenvelders

Middenvelders NRS 6-8-10

- Mandekking in de zone en dieptepas vermijden
- Bij balverlies een dienende taak en verdedigend denken; coachen van elkaar en aanvallers
- Bij vooruit verdedigen, actief in de pressing en knijpen
- Slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend), niet laten uitschakelen

Vleugelspitsen NRS 7 en 11

- Steeds de vleugelverdedigers bespelen; steeds breed en diagonaal lopen
- Vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers
- Dieptepas weghalen
- Bij opbouw aan de ander kant: knijpen
- collectief jagen op gepast moment
- Vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen; voor de tegenstander is het centrum risicovol

CENTRUMSPITS nr.9





- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Positioneel verdedigen en passlijnen afschermen

16.6.5 Omschakeling

Balbezit-balverlies

Positiespel na balverlies door medespeler

- speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan Speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort
- Speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever

Positiespel na persoonlijk balverlies

- Speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor speler kan erg vlug de positie overnemen van zijn medespeler die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor

Balverlies – balbezit

Positiespel na balrecuperatie door medespeler

- Speler stelt zich onmiddellijk in een zo gunstig mogelijke positie op

Actie met de bal na persoonlijke balverovering

- Speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet speler maakt terreinwinst via een dieptepas op een medespeler
- Speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelmkans

17 U21-beloften

17.1 Leeftijdskenmerken

Emotionele onrust is onder controle. De motivatie is meer aanwezig en daardoor zijn de prestaties in de wedstrijden constanter. Speler is in staat om zijn eigen spel en deze van het team te analyseren. Heeft ook meer verantwoordelijkheid in zich en zal afspraken zowel tijdens als buiten de wedstrijd meer naleven Een scherp en kritisch analysevermogen mag van hem verwacht worden zowel voor zichzelf als voor de groep

17.2 Fysieke ontwikkeling

Het lichaam heeft de normen aangenomen van een volwassene en is zo goed als volgroeid. Kracht en uithouding kunnen meer en meer vergroot worden. Lenigheid moet dagelijks onderhouden worden.



17.3 Leerdoelen – mesocyclus 11v11

Thema's 11v11									
Cyclus 1		Cyclus 2		Cyclus 3		Cyclus 4		Cyclus 5	
Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
ZONE VOETBAL PRINCIPES-OPBOUW VAN ACHTERUIT		FLANK OVERLAPPING / PRESSING		INFILTRATIE CM GIVE AND GO		RUIIMTES BENUTTEN- HARD PASSES		END SEASON TRAININGS vrije keuze	

17.4 Algemene doelstellingen en eindtermen

17.4.1 Fysisch (F)

F1	lenigheid behouden en aanwakkeren (dagelijks)
F2	correcte lichaamshouding behouden
F3	uithoudingsvermogen vergroten (acyclisch aerob, fartlek en tempotraining komen voetbalspecifiek)
F4	houdingsopvoeding: buikspieren en rugspieren versterken (aangepast)
F5	aanwakkeren behendigheid
F6	lenigheid behouden en aanwakkeren (dagelijks)

17.4.2 Psychomotorisch (PM)

Sprint- en looptechniek	
PM1	correcte loophouding en gekruiste coördinatie
PM2	automatisatie voetenwerk (afwisselend lage en hoge pasfrequentie)
PM3	dissociatie van bewegingen
PM4	juiste arm-beenbeweging en romphouding
PM5	ritmegevoel met aandacht voor knie-inzet
Snelheidstraining	
PM6	startsnellheid (afzet)
PM7	reactiesnellheid op auditieve, visuele en sensibele signalen



PM8	ritme en richtingsverandering in snelheidswedlopen
PM9	herhaalt kort sprintvermogen
PM10	versnellingsvermogen
PM11	toevoegen van een weerstand
PM12	combinatie coördinatie training—snelheidstraining
Coördinatie training	
PM13	dynamische evenwichtsregeling (starten, duwen, in evenwicht blijven)
PM14	inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere actie
PM15	wendbaarheid (snelheid van richtingsverandering: schijnbeweging)
Algemene lichaamsscholing	
PM16	lenigheid (stretching, dynamische stretching, Zweedse gymnastiek)
Voetbalkrachttraining	
PM17	basiskracht t.o.v. eigen lichaamsgewicht
PM18	sprongkracht, duelkracht en excentrieke voetbalkracht

Cognitief (C)

C1	voedingsleer
C2	speler heeft kennis over EHBO en blessurepreventie
C3	coaching vocabularium
C4	positionele taakomschrijvingen goed kennen
C5	kritische vorming: mening hebben en uitdrukken
C6	eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers
C7	teamprestatie kunnen beoordelen en analyseren
C8	speler kent bondsreglementen inzake spelersovereenkomsten
C9	speler kan medespeler richtlijnen geven
C10	omgangsvormen met succes en pers
C11	speler is weerbaar tegen zaken uit de illegaliteit

17.4.3





17.4.4 sociaal affectief (SA)

SA1	speler speelt om te winnen
SA2	speler wil het hoogst mogelijk niveau halen als voetballer
SA3	speler kan een nederlaag met waardigheid aanvaarden
SA4	speler kan neen zeggen tegen racisme en druggebruik
SA5	speler kan opkomen voor eigen rechten en rechten van andere in de groep
SA6	speler heeft respect voor derden op en naast het terrein
SA7	speler doet aan zelfreflectie en geeft daarover feedback
SA8	Speler durft andere spelers richtlijnen geven en aanvaardt ook richtlijnen van andere
SA9	speler heeft respect voor het materiaal
SA10	speler kan stipt afspraken naleven
SA11	speler kan individueel oefenen om zijn tekortkomingen weg te werken
SA12	speler kan uitkomen voor zijn eigen mening en deze argumenteren
SA13	speler kan op gepaste wijze kritiek uiten tegenover een medespeler (= bal, niet de man)
SA14	speler kan optimaal in groep functioneren
SA15	speler kan goed functioneren in stresssituaties
SA16	speler kan op gepaste wijze zijn mening overbrengen naar de trainer

17.4.5 Tactisch (TA)

Hoofdthema 1: Positie bij balbezit

1/ bij het vrijlopen

BB1	speler zoekt de vrije ruimte op en is dus aanspeelbaar
BB2	door mijn vrijlopen, wordt ook een medespeler aanspeelbaar
BB3	als speler de bal doorspeelt, loopt hij zich steeds onmiddellijk vrij

2/ bij het steun geven

BB4	speler loopt snel naar de balbezitter toe die zich in een moeilijke Positie bevindt om hem een extra mogelijkheid te bieden tot passing
BB5	speler loopt door zijn aanbieden de afspeelmogelijkheden niet dicht

3/ bij de taakovername





BB6 speler neemt de verdedigende tak over van zijn medespeler die infiltreert

Hoofdthema 2: Passing (balbezit)

1/ bij korte passing

BB7 speler kan een dichte medespeler op de juiste voet met de gepaste balsnelheid en op het gepaste ogenblik aanspelen

BB8 speler past zodanig dat de medespeler onmiddellijk verder kan spelen (in de loop, een rollende bal)

2/ bij lange passing

BB9 speler kan een lange pas versturen naar de speler die ver af staat of loopt

BB10 speler kan een lange pas spelen over de grond in de loop van de medespeler

BB11 speler kan een voorzet trappen tot bij een inlopende medespeler en tussen doelman en verdediging

Hoofdthema 3 bal leiden en dribbelen

Leiden van de bal:

BB12 speler kan snel terreinwinst maken met bal aan de voet, want hij heeft geen aanspeelpunt

BB13 De bal kleeft aan zijn voet(en)

BB14 speler blijft in balbezit terwijl hij de bal afschermt en kan een andere richting uit

Dribbelen:

BB15 Als de speler dribbelt schakelt hij de tegenstrever ook uit

BB16 Speler kan dribbelen in de diepte (lengtes v.h. veld) en dus terreinwinst boeken

BB17 Speler dribbelt spontaan en zet tegenstander op de verkeerde voet

BB18 speler dribbelt verrassend en onvoorspelbaar

Hoofdthema 4 balcontroles

Op lage ballen

BB19 speler kan de bal zo onder controle nemen dat hij geen terreinverlies prijsgeven

BB20 speler kan zijn balcontrole richten zodat hij direct snelheid kan maken

Op hoge ballen

BB21 speler kan de bal onder controle nemen met borst, bovendij, voet en de actie in één beweging verder zetten

BB22 speler kan deze balaanname ook in de gewenste speelrichting oriënteren





Hoofdthema 5 doelpoging

Van kortbij:

- | | |
|------|--|
| BB23 | speler werkt af als hij een doelmogelijkheid krijgt |
| BB24 | speler scoort met een nauwkeurige strak geplaatste bal |
| BB25 | speler blijft kalm en beheerst bij de afwerking |

van op afstand

- | | |
|------|--|
| BB26 | als er geen medespeler beter geplaatst staat, gaat hij zijn kans |
| BB27 | speler kan de gekruiste bal trappen |

Hoofdthema 1: i.f.v. de bal - Balverlies

Interceptie, afweren en ontzetten van de bal

- | | |
|-----|---|
| BV1 | speler kan de bal onderscheppen, zo hoog mogelijk in het veld, volledig in balbezit |
| BV2 | speler verhindert door zijn interceptie een doelmogelijkheid |
| BV3 | speler onderschept zijn bal binnen zijn zone |
| BV4 | door zijn afweren vermijdt hij een doelpunt |

Hoofdthema 2: i.f.v. DE TEGENSTREVER DIE AAN DE BAL IS

1/ het jagen naar de bal

- | | |
|-----|--|
| BV5 | speler zet de tegenstrever met de bal snel onder druk als hij in zijn zone komt (best nog vooraleer hij de bal krijgt toegespeeld) |
| BV6 | speler valt hem erg kort aan |
| BV7 | speler belet hem de bal voor doel te brengen |
| BV8 | speler verhindert hem de bal diep te spelen |

2/ de tackle of sliding

- | | |
|------|---|
| BV9 | speler wint de duels door een correcte tackle of sliding |
| BV10 | speler kan hierdoor ook nog de bal onder controle houden 3) Remmend kijken |
| BV11 | speler haalt de snelheid uit de actie van de tegenstrever –balbezitter, en laat daardoor medespeler(s) terugkeren: er kan dan opnieuw druk gezet worden |
| BV12 | speler duelleert niet, want hij kan de bal; toch niet veroveren via tackle |
| BV13 | speler duwt de tegenstander naar buiten waardoor hij minder gevaarlijk wordt |

Hoofdthema 3: i.f.v. DE TEGENSTREVER ZONDER DE BAL

1/afsluiten van speelhoeken





BV14 speler kan ervoor zorgen dat tegenstrever die naast hem staat (of achter) niet kan aangespeeld worden

2/korte dekking of markage

BV15 speler kan de bal bemachtigen die voor zijn tegenstrever bestemd was

BV16 speler kan tegenstander onder druk zetten nog voor hij aangespeeld word

BV17 speler zorgt ervoor dat tegenstander zich niet kan vrijlopen in zijn rug

Hoofdthema 4: i.f.v. mijn ploegmaat, die het dichtst bij de bal is

Rugdekking en onderlinge dekking

BV18 speler is op een zodanige korte afstand van zijn uitgeschakelde medespeler dat hij druk kan zetten op de tegenstrever aan de bal

BV19 speler verkleint de afstand met zijn dichtste medespeler zo sterk dat er geen pas tussendoor kan gegeven worden

Balbezit –balverlies

1/ Positie na balverlies door medespeler

BV20 speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan

BV21 speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort

BV22 speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever

2/ Positie na persoonlijk balverlies

BV23 speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor

BV24 speler kan erg vlug de Positie overnemen van zijn medespelers die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor

Balverlies-balbezit

1/ Positiespel na balrecuperatie door medespeler

BV25 speler stelt zich in een zo gunstig mogelijke positie op

2/ actie met de bal na persoonlijke balverovering

BV26 speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet

BV27 speler maakt terreinwinst via een dieptepas op medespeler

BV28 speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelkans





17.4.6 Tactische training (TA)

TA1	basisautomatismen
TA1.1	korte hoekschop mat 2 en beweging achterom (keuze)
TA1.2	driehoekspel
TA1.3	beweging achterom
TA1.4	opstelling bij hoekschop voor
TA1.5	opstelling bij hoekschop tegen
TA1.6	inworp na switchbeweging
TA1.7	speler kan zich juist opstellen bij strategische fasen voor
TA1.8	speler kan zich opstellen bij strategische fasen tegen
TA1.9	Positiewissels
TA1.10	Scherm
TA2	individuele tactiek (cfr. Jeugdplan)
TA2.1	speler kan een welbepaalde taak bepaald door de elftalpositie van 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren
TA2.2	speler kan een welbepaalde taak bepaald door de elftalpositie van 1-4-3-3 spelsysteem bij balverlies correct uitvoeren
TA2.3	speler kan de algemene taken van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren
TA2.4	speler kan de algemene taken van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balverlies correct uitvoeren

17.4.7 Technisch-tactisch (TT)

TT1	Positiewissel met medespeler, om vrij te komen
TT2	loshaken bij strikte mandekking eventueel voorafgegaan door een vooractie (schijnbeweging)
TT3	Aanvallen van speler die met rug naar doel staat
TT4	Vrijlopen buiten de gezichtshoek van de verdediger
TT5	1-2 beweging in alle facetten
TT6	keuze: dribbelen, lobben of plaatsbal
TT7	correct ingedraaid staan om maximaal speelveld te overzien





TT8	anticipatie als derde speler op de toekomstige balbezitter
TT9	het zolang mogelijk verbergen van de bedoeling van de pas
TT10	kijken voor of tijdens het ontvangen van de bal naar de vrijstaande speler
TT11	het vooraf creëren van ruimte aan de kant van de dribbel
TT12	tegenspeler langs zijn zwakste kant dribbelen
TT13	tackle/sliding alleen bij 100% zekerheid
TT14	balbezitter zo snel mogelijk en op juiste moment aanvallen
TT15	balbezit nastreven bij duel op lage en hoge bal
TT16	opstellen in de schiethoek bij doelpoging
TT17	juiste verdedigende Positie bij duel
TT18	niet laten misleiden door schijnbeweging bij duel
TT19	speler kan een strafschoop nauwkeurig trappen
TT20	speler kan een vrije trap nauwkeurig trappen
TT21	speler kan een hoekschoop nauwkeurig trappen
TT22	speler kan korte en lange pas naar speler die in de meest gunstige Positie aanspeelbaar opgesteld staat

17.4.8 Technisch (T)

De basistechnieken moeten dikwijls herhaald worden, correcte uitvoering en perfectie moeten nagestreefd worden. De snelheid van uitvoering moet steeds hoger worden, door de techniek veel in beweging te laten uitvoeren en de speler voor keuzes te plaatsen (zien, denken en spelen)

T1	korte nauwkeurige pas zo snel mogelijk geven
T2	lange passing met wreef
T3	lange passing (dieptepas, kruispas, voorzet naar aanspeelbare medespeler
T4	lange passing: juiste snelheid
T5	voorzet op het gepaste moment, met de juiste balsnelheid naar de juiste plaats
T6	gericht kopspel naar aanspeelbare medespeler
T7	balcontrole zonder (of zo weinig mogelijk) naar de bal te kijken
T8	juist ingedraaid staan voor of tijdens balcontrole
T9	in één tijd spelen: deviaties





T10	stoppend meenemen van de hoge bal i.f.v. de meest gunstige verderzetting van de spelactie
T11	doorspelen van hoge bal in 1tijd naar een vrijstaande speler
T12	zoveel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
T13	dribbelen van de keeper
T14	naar doel trappen met binnenkant voet en wreef
T15	voor de trap kijken naar de Positie en houding van de keeper
TT16	naar doel trappen vanuit schuine hoek
TT17	lobben van de doelman
TT18	gericht en krachtig koppen naar doel

17.5 Spelconcept

4-3-3 opstelling

De 9 veldzones (3x3 verticaal en horizontaal) zorgen allereerst voor verdeelde voetbalarbeid op het veld en tevens voor een perfecte veldbezetting.

Als opleidingsinstrument is voor ons deze organisatievorm met haar positieve spelopvatting het meest aangewezen om specifieke (flank of centraal spelende) verdedigers, aanvallers en middenspelers te vormen. Verdedigers zullen over aanvallende capaciteiten beschikken, aanvallers zullen verdedigend werk moeten opknappen en middenvelders zullen zowel verdedigende als aanvallende capaciteiten moeten beschikken.

De zones zijn kleine ruimtes die de spelers een opleiding zullen bieden conform het moderne voetbal: duelkracht en hoge snelheid van uitvoering. Anderzijds zal het spel in zones voortduren concentratie en coaching eisen, de nodige discipline vragen inzake de uitvoering van basistaken en terzelfdertijd de nodige verantwoordelijkheid leren opnemen. Persoonlijke en mentale vorming worden permanent in vraag gesteld! De teamgeest in dit systeem moet optimaal zijn, er zijn geen echte sleutelposities in het team en alle taken zijn evenwaardig.

De globale organisatie is gebaseerd op het spel van 3 horizontale linies, die steeds met elkaar in contact moeten blijven. Iedere linie heeft specifieke uitvoeringsmodaliteiten Tijdens de opleiding zal een speler, als flank of centraal spelende speler, in twee of zelfs drie zones verticaal moeten leren spelen.

In functie van balbezit moet het systeem evolueren naar een 3-4-3 organisatie

Om spelers enerzijds goed te laten functioneren in 4 -3 -3 organisatievorm en om anderzijds spelers voetbalbekwaamheden te laten verwerven, gaan wij uit van 3 hoofdmomenten tijdens de wedstrijd.

Balbezit – balverlies – omschakeling

Hoe gaan we uitverdedigen, hoe bouwen we op en hoe scheppen wij kansen en scoren wij (balbezit)? Hoe voorkomen wij tegendoelpunten, hoe maken wij de opbouw van de tegenstander lastig en hoe veroveren we de bal? (balverlies)





Balbezit en balverlies wisselen elkaar steeds af en spelers moeten hierdoor telkens omschakelen van verdedigende functie naar aanvallende en omgekeerd (omschakeling) Antwoorden op deze vragen kan je terugvinden in onze eindtermen (cfr. Verder). Deze zijn opgesteld per categorie.

Tijdens deze 3 hoofdmomenten zullen wij het voornamelijk hebben over de taken en verantwoordelijkheden voor:

Het gehele team/per linie /per speler individueel

De uiteindelijke concretisering vertaalt zich in de eindtermen die moeten gehaald worden door de spelers. Zij worden dan ook gebruikt bij als basis voor de evaluaties.

17.5.1 Balbezit

Taken voor het gehele team

- POSITIESPEL: het terrein zo breed mogelijk maken en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen, maar niet op één lijn (driehoekjes)
- DIEPTESPEL: attent zijn op de mogelijkheden om allereerst diep te spelen, en om niet te verzanden in breedtespel
- VELDBEZETTING: aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang) en voor rugdekking (= taakovername inschuivende speler)
- CONCENTRATIE: zeer hoge eisen inzake concentratie en scherp te worden gevraagd. Spreken en coachen (vooral centraal) = iedereen wakkerhouden!
- NAUWKEURIGHEID EN PERFECTIE NASTREVEN: in de routine speelmomenten geen slordige passen, onnodig balverlies, onnodig energie verspillen, juiste balsnelheid enz.
- AANVALLEN: steeds trachten een numerieke meerderheid creëren. Penetratie via centrum indien mogelijk; zo niet via de flanken met strakke voorzetten. Aandacht voor bezetting aan eerste en tweede paal en afgeweerde bal (nr 10)
- SPEELWIJZE BIJ BALBEZIT
 - eigen waarheidszone: uitverdedigen =geen risico –sober spelen opbouw eigen helft: weinig risico – geen balverlies
 - opbouw helft tegenstrever. Meer risico-spel verplaatsen – numerieke meerderheid
 - waarheidszone: kansen scheppen – improviseren – scoren
 - Algemeen: snel combinatiespel, één, twee of maximaal driemaal raken
 - afwisselend kort – lang spel

Taken per linie

Achterste linie nrs 1-2-3-4-5

- Geen onnodige risico's en balverlies
- Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen)
- Positioneel goed spelen, breed t.o.v. elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.





- Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
- Mekaar goed coachen

Middelste linie nrs 6-8-10

- Goed in eigen zone spelen
- Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken
- Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan
- Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen
- Controlerend spelen, leiding geven
- Steunspelers, dienende rol voor de spitsen
- Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering)
- Ruitvorm behouden
- Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen
- Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen

Voorste linie nrs 7 -9-11

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit, doelkansen creëren en spontaan afwerken.
- Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen).
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht (3) in de strafschopzone

Individuele taken

Doelverdediger nr1

- Volwaardige teamspeler, rol van libero, belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Steeds van vleugel veranderen, steeds meedoen in Positiespel, aanbieden voor de terugspeelbal
- Concentratie en coaching van de achterste linie

Vleugelverdedigers nrs 2 en 5

- Speelveld breed maken en permanent bal langs de zijlijn vragen
- Zone verlaten als de Positie kan worden overgenomen
- Geen laterale pas naar centrumverdediger, wel schuin achterwaarts
- Diepe pas en kruispas op spitsen
- Sober spel bij de opbouw eigen helft CENTRALE VERDEDIGER NR 3 en 4
- Doeltreffende techniek; snel aannemen en inspelen bal, naar voren gericht
- Max. één tijd voor bal in de lucht en max. twee tijden bal over de grond bij het aannemen en doorspelen
- Integratie in de aanval slechts indien nr. 4 plaats overneemt voor duel 1:1





- Goed positiespel, coachen en leiding geven
- Sober spel bij opbouw op eigen speelhelft
- Breed Positie kiezen t.o.v. nr. 4

Specifieke functie nr 4

- Voortdurend aanbieden voor verdedigers achter zich, breed positiespel t.o.v. nr 3
- Verplaatsen, verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- Voorwaarts spelen en baltempo en circulatie-snelheid bepalen, korte en lange pas gebruiken
- Elftal door coaching en positiespel bij elkaar houden aanvallend inschakelen via 1 -2 combinatie
- Als achterste punt het middenveld ondersteunen

Controlerende middenvelder nr 6

- Veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen
- Door Positiespel voor driehoeken te zorgen
- Bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij balontvangst
- Crosspas durven gebruiken
- Niet lopen met de bal, tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie
- Steun geven aan spelers voor hen
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan pas achteruit
- Taakovername van inschuivende verdedigers SPECIFIEKE FUNCTIE NR 6
- Juiste Positie bij voorzet en afgeweerde bal op 16 meter
- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Aanvallers vrij spelen
- Diepe centrale penetratie met individuele actie AANVALLENDE MIDDENVELDER NR.10 – 8
- Elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden van de bal
- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16 meter
- Moment kiezen om als tweede spits te verschijnen In de waarheidszone attent voor de rebound
- Rust uitstralen, steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid
- Aanvallers vrij spelen
- Centrale penetratie met individuele actie

Vleugelspitsen nrs 7 en 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten
- Insnijdende beweging om ruimte te maken voor opkomende flankverdedigers
- Wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits
- Dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen en goede voorzetten te geven
- Positie tweede paal (om te scoren) bij voorzet andere kant
- In de waarheidszone dribbel en schot op doel gebruiken CENTRUMSPITS NR.9
- Voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en//of om ruimte te maken voor 10 die penetreert
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op de middenvelders
- Steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om alzo eveneens in scoringspositie te komen
- Goed afschermen en bijhouden van de bal (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen





- Dribbelacties en risico's nemen bij afwerking (lef en durf tonen) Niet te vroeg inkomen en bewust positie kiezen 1° of 2° paal

17.5.2 Balverlies

Taken voor het gehele team

- POSITIESPEL: Spelers verdedigen elk hun eigen zone. Er wordt mandekking gespeeld met overnames en met rugdekking. De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het eigen doel opgesteld te staan. Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter de dekking
- BAL VEROVEREN: De tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken. Dus pressie onmiddellijk uitoefenen op de balbezittende tegenstrever. Bal veroveren bij voorkeur via interceptie. Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal voetbal. Remmend wijken en agressief toeslaan op het juiste moment
- VELDBEZETTING: Pressie uitoefenen gebeurt, collectief en consequent voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met minsten 7 spelers achter de bal. Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein, doch op onze helft is de ruimte zeer groot! Doelverdediger speelt minsten ter hoogte van de 16 m lijn.
- CONCENTRATIE: De ruimte achter de verdedigingsgordel is groot; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig. Steeds bij de les zijn! Niet bewust op buitenspel spelen.
- BALRECUPERATIE: Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal Opletten met breedtepassen!
- Coaching: Goede coaching van achteruit is zeer belangrijk. Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk; welke kant er moet afgeschermd worden ; welke speler er moet over genomen worden
- SPEELWIJZE: waarheidszone : individueel scherp/kort dekken - schot blokkeren Eigen speelhelft: duel 1:1 – dwingen tot breedtespel Helft tegenstrever: onderscheppen /interceptie – afschermen van de balweg Waarheidszone: storen – jagen – dwingen tot risico naar centrum toe





Taken per linie

Achterste linie nrs 1-2-3-4-5

- Speelruimte klein maken
- hoe dichter bij doel hoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1 agressief maar geen domme fouten
- speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone geen fouten op spelers met rug naar eigen doel
- Knijpen en altijd rugdekking geven
- Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

Middelste linie nrs 6-8-10

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone
- Niet te gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Rugdekking aan elkaar geven
- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen
- Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal

Voorste linie nrs 7-9-11

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen
- Dieptepas voorkomen
- Vooral druk op zwakste tegenstrever

Individuele taken

Doelverdediger NR1

- Coaching en leiding geven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt
- Naar voren keepen bij dieptepassen en intercepteren (duel 1/1 voorkomen)
- Ter hoogte van 16 M. spelen, rol van libero
- Steeds actief en geconcentreerd zijn

Vleugelverdedigers NRS 2 en 5

- Hoe dichter bij eigen doel, hoe scherper en strikter de dekking word altijd binnenkant dekken
- Flankzone verdedigen
- Rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnenkomen als de bal aan de ander zijde is
- Gezond agressief in duel 1:1 ; geen domme of wilde tackles

Centrale verdedigers NRS 3 en 4





- Meestal centrumspits zeer kort, gezond agressief bespelen, bij voorkeur in sandwich met nr. 4 en afwisselend
- Bal in de lucht: kopduels aangaan en bal niet laten stuiten (One touch)
- Controlerende taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger
- Coaching geven aan nrs.2 – 5 en middenvelders

Middenvelders nrs 6-8-10

- Mandekking in de zone en dieptepas vermijden
- Bij balverlies een dienende taak en verdedigend denken; coachen van elkaar en aanvallers
- Bij vooruit verdedigen, actief in de pressing en knippen
- Slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend), niet laten uitschakelen

Vleugelspitsen nrs 7 en 11

- Steeds de vleugelverdedigers bespelen; steeds breed en diagonaal lopen
- Vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers
- Dieptepas weghalen
- Bij opbouw aan de ander kant: knippen
- collectief jagen op gepast moment
- Vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen ; voor de tegenstander is het centrum risicovol

CENTRUMSPITS nr.9

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Positioneel verdedigen en passlijnen afschermen

17.5.3 Omschakeling

Balbezit-balverlies

Positiespel na balverlies door medespeler

- speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan Speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort
- Speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever

Positiespel na pers. Balverlies

- Speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor
- Speler kan erg vlug de positie overnemen van zijn medespeler die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor

Balverlies – balbezit

Positiespel na balrecovery door medespeler

- Speler stelt zich onmiddellijk in een zo gunstig mogelijke Positie op

Actie met de bal na persoonlijke balverovering





- Speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet
- Speler maakt terreinwinst via een dieptepas op een medespeler
- Speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelmkans

18 Doelwachtters

18.1 Inleiding

De keepersopleiding binnen de jeugdwerking van een club wordt vaak onderschat, maar is enorm belangrijk in het hedendaags voetbal. De verschillen tussen de diverse leeftijdsgroepen zijn namelijk enorm groot. Bovendien kunnen ook in dezelfde leeftijdsfase nog erg veel verschillen voorkomen Zoals:

- De leeftijd (kalenderleeftijd)
- Het lichamelijke of fysieke aspect (biologische leeftijd)
- Psychisch: het ene kind is geestelijk rijper dan het ander (concentratie/interesse)
- Sociaal: meer op zichzelf dan anderen, zelfstandigheid
- Prestatie: motivatie om wel of niet te presteren
- Motoriek: hoe snel leert hij nieuwe technieken aan
- Coördinatie

De geschiktste leeftijd om met keeperstraining te beginnen is rond het tiende levensjaar. Eerder alleen in speciale gevallen starten we vroeger met de keepersopleiding. Kinderen starten steeds vroeger met voetballen en vertonen daarom een enorme beweeglijkheid. Als je te vroeg zou starten met alleen maar keepen, beperk je die beweeglijkheid enorm. Het verdient de aanbeveling om zeker tot en met de leeftijd van 8 jaar niet met een vaste maar voor een roterende keeper te kiezen.

De overgang van 8 jaar tot 10 jaar in de keeperopleiding is dusdanig gericht op meevoetballen en een eerste kennismaking van de keeper basisvormen. Dit heeft volgende voordelen.

1: Als men werkt met een roterende keeper krijgt iedereen de kans om eens “keeper” Daarmee wordt voorkomen dat er onopgemerkt potentieel talent zou verloren gaan

2: De tijd dat een doelman alleen maar een bal op de lijn moest tegenhouden is al lang voorbij. Er wordt veel meer van hem verwacht. Zijn werkgebied is ver buiten de afgebakende zone. Het is bekend dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren, daarom is het belangrijk om dit zoveel mogelijk aan te reiken Van 8 tot 10 jaar zij dat specifieke voetbalvaardigheden, van 10 tot 12 de basistechnieken van het keepen

3: Mocht blijken dat een kind op zijn 14de genoeg krijgt van het keepen, dan moet hij in staat zijn om terug een Positie in te nemen op het veld Als een kind enkel maar tussen zijn 6de en 14de levensjaar gekeept heeft, dan heeft hij een enorme achterstand op voetbalvaardigheid gebied. Aan de andere kant van de medaille kan je een kind dat per se wil “keepen” ook niet tegenhouden. Het is dan dat erin de keeperopleiding voldoende basistechnieken van het voetbalspel moeten voorkomen. Tien jaar is dus een prima leeftijd om gericht te gaan werken. Tot die leeftijd heeft het kind een speelse en toch gevarieerde opleiding als keeper/voetballer achter de rug. Het kind kan dan voor zichzelf een betere maken om als speler/keeper verder te gaan. creëer dus geen situatie dat een kind van 6 jaar met pet keepertenu en handschoenen naar de specifieke keeperstraining wordt gestuurd.





18.1.1 Leerplan keepers leeftijd 8-10 jaar

18.1.2 Doel

Verbeteren specifieke keeper voetbalvaardigheden. Aanleren/verbeteren van keeper basistechnieken

18.1.3 Voetballend opbouwend/verdedigend

- Werken met terugspeelbal; onder druk/met druk
- Annemen /inspelen - werken in 2 tijden
- Rollen – slingerworp
- strakke wreeftrap=snel gericht openen
- Uittrap: volley/drop kick

18.1.4 Coachen / organiseren

- coachen in functie van terugspeelbal: speel links/rechts –kaats links/rechts - draai door.
- Leiding gevend coachen = dwingend (verdedigend) en niet dwingend (aanvallend)
- Keeper technisch coachen = Los + WEG

18.1.5 Verdedigend zonder bal

- Aanleren van uitgangshouding/verend Aanvallende keeper = naar de bal toe werken

18.1.6 Verdedigend met bal

- Verwerken van bal borsthoogte Verwerken van bal gezichtshoogte Verwerken van bal kniehoogte
- Oprapen van bal /houding lichaam-voeten-benen.
- Aanleren van basistechnieken zijwaarts vallen = instappen /uitvalpas

18.2 Leerplan-keepers leeftijd 10-12 jaar

18.2.1 Doel

Verbeteren specifieke keeper voetbalvaardigheden, aanleren/verbeteren van keeper- basistechnieken

18.2.2 Voetballend opbouwend/verdedigend

- Werken met terugspeelbal onderdruk/met druk Annemen/inspelen – werken in 2 tijden
- Rollen----slingerworp
- Strakke wreeftrap = snel gericht openen Uittrap: Volley/drop kick

18.2.3 Coachen/ organiseren

- coachen in functie van terugspeelbal: speel links/rechts – kaats links/rechts
- Leidinggevend coachen: = dwingend (verdedigend) en niet dwingend (aanvallend)
- Keeper technisch coachen = Los + Weg

18.2.4 Verdedigend zonder bal

- Aanleren van de uitgangshouding/verend
- Aanvallende keeper = naar de bal toe werken
- Voetenwerk=





- voorwaarts vorderen/zijwaarts vorderen door middel van kruispas .
- Achterwaarts vorderen door middel van kruispas
- Voetenwerk met steeds contact op de grond en lichaam opengedraaid naar speelveld

18.2.5 Verdedigend met bal

- Verwerken van bal Borsthoogte / Gezichtshoogte / Kniehoogte
- Oprapen van bal / houding lichaam – voeten – benen
- Aanleren van basistechnieken zijwaarts vallen = instappen /uitvalpas
 - Aanleren van bovenhands vangen
 - Aanleren techniek bij duel 1/1 = loopbeweging en houding of het vijfpuntblok (voeten – handen –lichaam) + remmend wijken met voetenwerk + gepast in de voeten duiken

Tactisch:

Werken in V-vorm, Positie/opstelling bij schot op doel, Positie/opstelling bij diepe bal starthouding + looplijn

18.3 Leerplan keepers leeftijd 12-14 jaar

18.3.1 Doel

Verbeteren van specifieke keeper voetbalvaardigheden: verbeteren van keeper basistechnieken

18.3.2 Voetballend opbouwend/verdedigend

- Werken met terugspeelbal onder druk/met druk
- Aannemen /inspelen - werken in 2 tijden .
- Rollen - slingerworp .
- Strakke wreeftrap =snel gericht openen
- Aanleren doeltrap
- Uittrap: volley / drop kick

18.3.3 Coachen/organiseren

- Coachen in functie van terugspeelbal; speel links/rechts - Kaats links/rechts
- Draai door
- Leiding gevend coachen: = dwingend(verdedigend) en niet dwingend (aanvallend) Keeper technisch coachen = los + weg

18.3.4 Verdedigend zonder bal

- Verbeteren van de uitgangshouding/verend
- Aanvallende keeper= naar de bal toe werken
- Voetenwerk =
 - voorwaarts vorderen/zijwaarts vorderen door middel van kruispas/ achterwaarts vorderen door middel van kruispas
 - Voetenwerk met steeds contact op de grond en lichaam opengedraaid naarspeelveld





- Aanleren sprongkracht uit stand en in beweging/aanleren van plyometrie VERDEDIGEND MET BAL:
- Verwerken van bal borsthoogte/gezichtshoogte/kniehoogte
- Oprapen van bal/houding lichaam –voeten –benen in combinatie voorwaarts vallen
- Verbeteren van basistechnieken zijwaarts vallen = instappen/uitvalpas + uitvallen met tussenstap
- Aanleren duiken /zweven
- Verbeteren van bovenhands vangen.
- Aanleren techniek bij duel 1/1 = loopbewegingen houding of het vijfpuntsblok (voeten – handen – lichaam) + remmend wijken met –voetenwerk + gepast in de voeten duiken

18.4 Leerplan keepers leeftijd 14 -16 jaar

18.4.1 Doel

Verbeteren specifieke keeper voetbalvaardigheden. Verbeteren van keeper basistechnieken

18.4.2 Voetballend opbouwend/verdedigend

- Werken met terugspeelbal: onder druk/ met druk
- Aannemen /inspelen – werken in 2 tijden
- Rollen – slingerworp
- Strakke wreeftrap= snel gericht openen
- Verbeteren doeltrap
- Aanleren van halve/schuine volley
- Uittrap/drop kick

18.4.3 Coachen organiseren

- Coachen in functie van terugspeelbal: speel links/rechts—Kaats links/rechtsdraai door
- Leiding gevend coachen = dwingend(verdedigend) en niet dwingend (aanvallend)
- Keeper technisch = Los + Weg VERDEDIGEND ZONDER BAL:
- Verbeteren van de uitgangshouding / Verend
- Aanvallende keeper= naar de bal toe werken
- Voetenwerk=voorwaarts vorderen /zijwaarts vorderen door middel van kruispas achterwaarts vorderen door middel van kruispas
- Voetenwerk met steeds contact op de grond en lichaam opgedraaid naar speelveld
- Verbeteren sprongkracht uit stand en in beweging/aanleren van plyometrie VERDEDIGEND MET BAL:
- Verwerken van bal borsthoogte/gezichtshoogte/kniehoogte
- Oprapen van bal/houding lichaam –voeten –benen in combinatie met voorwaarts uitvallen
- verbeteren van basistechnieken zijwaarts vallen=instappen/uitvalpas + uitvallenmettussenstap
- Verbeteren duiken/zweven
- Verbeteren van bovenhands vangen
- Aanleren techniek boksen/tippen van de bal
- Aanleren van techniek bij duel 1/1= loopbewegingen houding of het vijfpuntsblok (voeten-handen-lichaam) + remmend wijken met voetenwerk +gepast in de voetenduiken

Tactisch:

- Werken in V-vorm





- Positie/opstelling bij schot op doel
- Positie/opstelling bij diepe bal= starthouding + looplijn
- Positie /opstelling bij hoekschop=half doel staan+ aangepast voetenwerk +LUS-vorm lopen met tussenstap
- Positie /opstelling bij duel 1/1= eigen wil opdringen + aanvallende doelman + looplijnen.
- Aanleren van Positie bij spelhervattingen (inworp- /aftrap /scheidrechterbal)
- Aanleren van Positie/coachen bij vrije trap (direct of indirect)
- Aanleren van opbouwen in bepaalde wedstrijdsituaties (snelheid+ uitvoering)

18.5 Leerplan keepers leeftijd 16-18 jaar

18.5.1 Doel

Perfectioneren specifieke keeper voetbalvaardigheden

Perfectioneren van keeper basistechnieken

Alle technische vaardigheden die tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu geautomatiseerd worden training in het hoogste tempo en onder druk van tegenstrever/medespeler

18.5.2 Voetballend opbouwend/verdedigend

- Werken met terugspeelbal: onder druk/met druk
- Aannemen /inspelen – werken in twee tijden
- Rollen -- slingerworp
- Strakke wreeftrap= snel gericht openen
- Verbeteren doeltrap
- Aanleren van halve/schuine volley
- Uittrap: volley/drop kick

18.5.3 Coachen / organiseren

- Coachen in functie van terugspeelbal: speel links/rechts---kaats links/rechts
- Leiding gevend coachen= dwingend(verdedigend) niet dwingend(aanvallend)
- Keeper technisch coachen = LOS + WEG

18.5.4 Verdedigend zonder bal

- Automatiseren van uitgangspositie /verend
- Aanvallende keeper = naar de bal toewerken
- Voetenwerk=voorwaarts vorderen/zijwaarts vorderen door middel van kruispas achterwaarts vorderen door middel van kruispas
- Voetenwerk met steeds contact op de grond en lichaam opengedraaid naar speelveld
- Automatiseren sprongkracht uit stand en in beweging/aanleren van plyometrie

18.5.5 Verdedigend met bal

- Verwerken van de bal op borsthoogte/gezichtshoogte/kniehoogte
- Oprapen van bal/houding lichaam-voeten-benen-in combinatie met voetenwerk en voorwaarts uitvallen





- Automatiseren van basistechnieken zijwaarts vallen =instappen/uitvalpas + uitvallen met tussenstap in combinatie met voetenwerk
- Automatiseren duiken/zweven in combinatie met voetenwerk
- Automatiseren bovenhands vangen met weerstand in combinatie met voetenwerk
- Automatiseren van het boksen/tippen in combinatie met voetenwerk
- Automatiseren techniek bij duel 1/1= loopbewegingen houding of het vijfpuntsblok (voeten-handen-lichaam)+remmend wijken met voetenwerk +gepast in de voeten duiken

Tactisch

- Alle tactische principes (spelhervattingen/situaties) vanuit wedstrijdssituaties benaderen
- Werken in V-vorm
- Positie/opstelling bij schot op doel
- Positie /opstelling bij diepe bal =starthouding+ looplijn
- Positie/opstelling bij hoekschop=half doel staan+ aangepast voetenwerk+ LUS vorm lopen bij bal tweede zone
- Positie/opstelling bij duel 1/1= eigen wil opdringen + aanvallende doelman + looplijnen
- Automatiseren van tactiek/coaching bij vrije trap (direct of indirect)
- Automatiseren van tactiek bij spelhervattingen (hoekschop/inworp)
- Tactisch in functie van wanneer de bal in het spel te brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- Snelheid om de bal terug in het spel te brengen = spelsysteem eigen ploeg: waar liggen de ruimtes
- Rust brengen in de wedstrijd indien nodig

19 Testing en functioneringsgesprekken

Iedere speler wordt 2x per jaar door de trainer twee keer beoordeelt via testoefeningen en het bijbehorend beoordelingsformulier

Vanaf U8 zijn er technische oefeningen en vanaf U10 komen daar fysieke inspanningen bij.

Tot de technisch test behoren:

- Jongleren
- Dribbelen
- Korte passing
- Gerichte passing

Tot de fysieke test behoren:

- Lange sprint
- Korte sprint
- Interval shuttle run
- Planken
- Push-ups





Vanaf U10 tot U19 zullen de spelers 2 keer per jaar gemeten en gewogen worden en zal na de testing een functioneringsgesprek met de trainer plaatsvinden. Deze functioneringsgesprekken staan los van de evaluatiegesprekken die tweemaal per jaar plaats vinden die onder de rubriek evaluatie en communicatie besproken worden.

Middels een persoonlijk ontwikkelplan (P.O.P.) worden doelstellingen voor de ontwikkeling van een speler vastgelegd. Doel van het P.O.P. is een vergroting van de bewustwording van de eigen verantwoordelijkheid van een speler voor zijn prestatie en ontwikkeling. In een P.O.P. gesprek maken de trainer/coach en de speler een aantal afspraken (P.A.P. = persoonlijk actieplan), die schriftelijk worden vastgelegd en in het spelervolgsysteem worden opgeslagen.

19.1 POP/PAP

19.1.1 Persoonlijk ontwikkelingsplan:

2 maal per seizoen wordt het POP ingevuld en/of bijgewerkt door trainer en speler(/ouder)

Wat staat er in dit POP?

- Wat wil ik bereiken? (korte, middellange, lange termijn)
- Waar ben ik goed in?
- Waar wil ik (nog) beter in worden
- Wat zal ervoor zorgen dat ik mijn doelstellingen ga bereiken
- Wat zal ervoor zorgen dat ik mijn doelstellingen niet ga halen (valkuilen)
- Hoe zijn mijn wedstrijden geweest de afgelopen periode
- Hoe scoor ik op de taken die verwacht worden binnen mijn positie?

19.1.2 Persoonlijk actieplan:

Opsomming van de acties waar er eerst aan moet gewerkt worden.

- Eigen keuze in samenspraak met trainer/JC/TVJO
- Op zelf gekozen momenten
- Maandelijkse opvolging en bijstellen van acties door trainer tijdens profdagen op woensdag namiddag.

Wat staat er in het PAP?

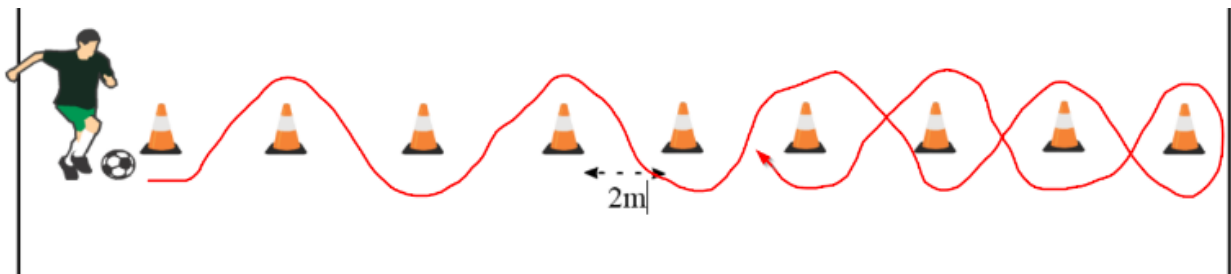
- Waar wil je aan werken?
- Hoe ga je dat doen?
- Wanneer ga je dat doen?
- Wie en wat heb je daarvoor nodig?



19.2 Testbatterij 8v8

Dribbeltest

- Plaats 9 kegels in een rechte lijn op een afstand van 2 meter van elkaar.
- Hij/zij vertrekt op het signaal van de coach met bal aan de voet en probeert zo snel mogelijk tussen de 9 kegels heen en terug te dribbelen.
- De speler krijgt 2 pogingen (geef 3 min. rust tussen beide pogingen).
- De coach stopt de tijd op het moment dat de speler het laatste poortje bij de terugweg kruist.
- Bij het overslaan van een poortje of bij het omver lopen van een kegel worden er 2 strafseconden per gemaakte fout bijgeteld.
- De score wordt uitgedrukt in seconden en is tot op een tiende van een seconde nauwkeurig. De beste score van beide pogingen wordt weerhouden.
- Voorbeeld: speler heeft een score van 20,3 seconden maar heeft 2 poortjes overgeslagen, dan is zijn score $20,3 + (2 \times 2) = 24,3$



Jongleren

De speler houdt de bal in de lucht met de lichaamsdelen die in het voetbal toegelaten zijn. (dus geen handen of armen)

- Een poging is voorbij als de bal de grond raakt.
- Het aantal baltoetsen wordt opgeteld.

Wanneer de speler de bal 100 maal in de lucht kan houden, wordt de poging stopgezet en krijgt de speler voor deze poging een score van 100.

Speler krijgt 2 pogingen. Score = som van beide pogingen. maximaal een score van 200

30m sprint

Plaats 2 kegels op een afstand van 30 meter uit elkaar.

Op signaal dient de speler zo snel mogelijk, 30 meter te sprinten.

Deze test wordt driemaal uitgevoerd, waarvan de beste wordt weerhouden.



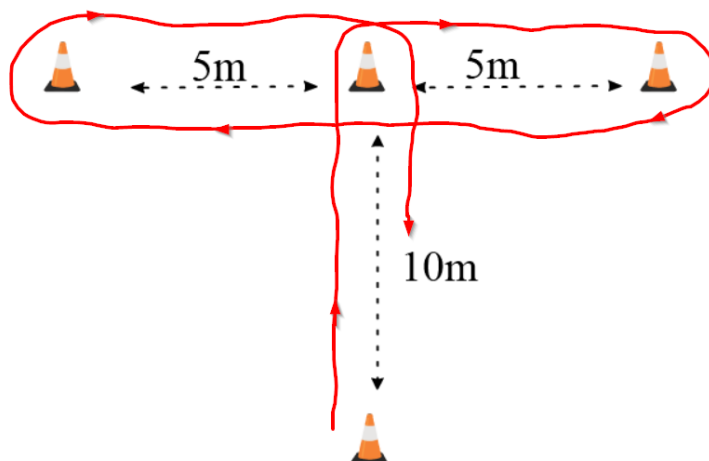
T-Test

De speler dient zo snel mogelijk de T-Test uit te voeren (zie figuur).

Hij krijgt 2 pogingen 1x Rechtsom en 1x Linksom.

Indien de speler tijdens het uitvoeren van de T-Test een kegel omver loopt, dient deze het parcours opnieuw te lopen (na wat rusttijd).

De speler mag de kegel wel raken, maar de kegel mag dus niet vallen.



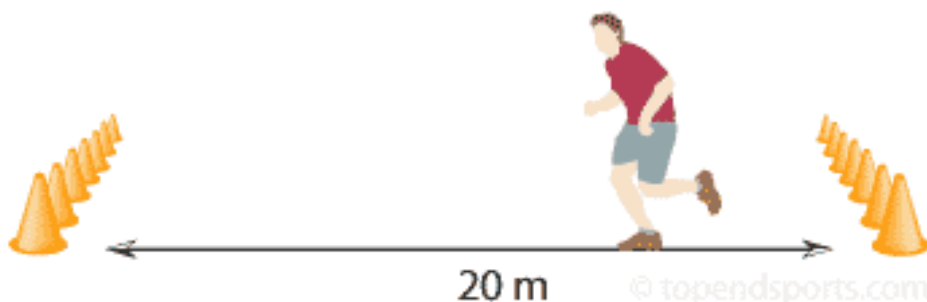
19.3 Testbatterij 11v11

Interval Shuttle Run (MP3 bestand in Prosoccer)

De loopsnelheid tussen de 2 lijnen wordt bepaald door het interval tussen twee geluidssignalen. Deze signalen worden op de juiste momenten via de CD of MP3 speler bepaald. De loopsnelheid wordt elke minuut verhoogd door het interval tussen de geluidssignalen te verkorten. Door het progressieve tempo zit de opwarming in de test verweven.

- De deelnemer mag niet langzamer, maar ook niet sneller lopen dan het door de geluidssignalen aangegeven tempo. Dus precies tijdens het geluidssignaal vertrekken en bij het volgende signaal 20 meter verder aankomen.
- Het keerpunt is de 20-meterlijn. Aantikken van deze lijn met één voet is voldoende. De deelnemers moeten in een rechte baan tussen de twee 20-meterlijnen lopen. Indien u niet over lijnen beschikt kunt u gebruikmaken van kegels of hoedjes om deze afstand te bepalen. Op regelmatige basis wordt het tempo verhoogd door de pauzes tussen de signalen te verkleinen.
- Bij elk signaal wordt ook het stapnummer genoemd. (stapnummer = lengtes die u hebt gelopen). Indien je bij het horen van het signaal de lijn nog niet hebt bereikt, moet je eerst doorrennen tot deze lijn om dan te proberen nog op het volgende signaal de andere lijn te bereiken.

De test is ten einde als de deelnemer twee maal na elkaar de 20 meterlijn niet haalt of als hij of zij stopt met de test. Het laatst genoemd stapnummer voordat je stopte is uw score.



30m sprint

Plaats 2 kegels op een afstand van 30 meter uit elkaar.

Op signaal dient de speler zo snel mogelijk, 30 meter te sprinten.

Deze test wordt driemaal uitgevoerd, waarvan de beste wordt weerhouden.

50m sprint

Plaats 2 kegels op een afstand van 30 meter uit elkaar.

Op signaal dient de speler zo snel mogelijk, 30 meter te sprinten.

Deze test wordt driemaal uitgevoerd, waarvan de beste wordt weerhouden.

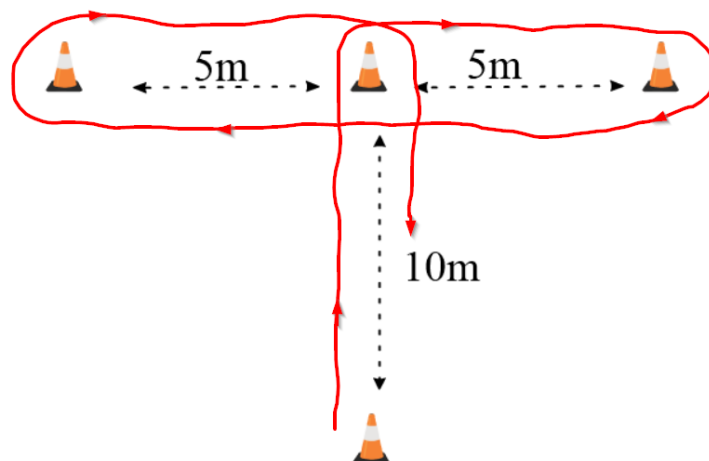
T-Test

De speler dient zo snel mogelijk de T-Test uit te voeren (zie figuur).

Hij krijgt 2 pogingen 1x Rechtsom en 1x Linksom.

Indien de speler tijdens het uitvoeren van de T-Test een kegel omver loopt, dient deze het parcours opnieuw te lopen (na wat rusttijd).

De speler mag de kegel wel raken, maar de kegel mag dus niet vallen.



Sit and Reach

In zit met gestrekte benen. Zover mogelijk voorwaarts neigen zonder na veren. Afstand afmeten in cm.



19.4 Medische screening

Opdracht medische staf: opvolgen fysieke paraatheid jeugdspelers; opvolgen blessures; begeleiden van revaliderende jeugdspelers; blessurepreventie (o.a. tappen); informeren rond sport – voeding – lichaamshygiëne – EHB(S)O

MEDISCHE SCREENING 3x PER SEIZOEN. Elke speler vanaf de middenbouw. Lichaamsgewicht + lichaamslengte (= BMI) – lenigheid.



20 Postformatie

Wat is de missie en visie?

- SWOT -ANALYSES van de eigen jeugdspelers
- Opstellen competentieprofielen
- Individuele benadering van spelers in hun ontwikkeling
- Spelers klaarmaken voor eventueel eerste elftal door POSTFORMATIE

Wie komt ervoor in aanmerking?

Leeftijdscategorie U16 – U19 - beloften

In de jeugdopleiding is voetbal een collectieve sport met een individueel karakter, in de postformatie echter is voetbal een individuele sport met een collectief karakter SWOT_ANALYSE: is een sterkte /zwakte analyse per speler in zijn Positie op

- Fysisch of conditioneel vlak
- Technisch vlak
- Tactisch vlak

20.1 Opstellen competentieprofiel

DE CLUB: Technisch verantwoordelijke en hoofdtrainer. Zij kijken naar tekorten in het eerste elftal. (bv. positie 5): Zij stellen profiel op per Positie (wat willen we van een nr3,7 enz.)

DE POSTFORMATIESPELER: Spelers U16 – U17 – U19: kijken naar tekorten of talenten van zichzelf. Kijken naar spelers eerste elftal op jouw positie en vergelijking qua profiel

INDIVIDUELE BENADERING SPELERS POSTFORMATIE IS 1 GEPERSONALISEERDE TRAINING:

- op fysisch of conditioneel vlak
- op technisch vlak
- op tactisch vlak

Spelers worden ingedeeld naargelang hun specifieke noodwendigheden op Fysisch, technisch en tactisch vlak.

Dit onder leiding van één trainer met minimum UEFA-B diploma en 3 andere trainers. Het voordeel hierbij is dat spelers werken in kleinere groepen aan hun specifieke noden. Spelers weten zelf waar ze aan werken (SWOT –analyse = zelf verantwoordelijkheid opnemen)

Training fysisch of conditioneel vlak bestaat uit:

- kracht
- uithouding
- snelheid
- wendbaarheid
- sprongkracht enz.

Training technisch vlak bestaat uit:





- korte passing/lange passing
- aanname
- doordraaien enz.

Training tactisch vlak bestaat uit:

- cv stappen te pas en te onpas uit
- cm komen niet vrij in b+
- spitsen looplijnen enz.

21 Videoanalyse

Videoanalyse is tegenwoordig niets nieuws en lijkt steeds normaler te worden. Het bekijken van beelden om prestaties van (jeugd)spelers te verbeteren kan echter innovatiever worden, wanneer je tijdens het analyseren werkt aan zelfregulatieve vaardigheden. Dit helpt spelers sneller actie te ondernemen op wat ze zien, meer gefocust te trainen en op kortere termijn succes te beleven.

Sinds begin van het seizoen 2018-2019 zijn we op de club begonnen met het filmen van wedstrijden, trainers krijgen hierdoor de gelegenheid om bepaalde beelden met hun team of individueel terug te bekijken.

Meer info zie ppt Videoanalyse info KFC Houtvenne

22 Specialisatie naar een bepaalde positie

22.1 Inleiding

Het belangrijkste binnen de jeugdopleiding van KFC Houtvenne is dat alles wordt gericht op de ontwikkeling van het individu. Binnen deze ontwikkeling wordt continu getracht om van de speler een betere voetballer te maken. Toch zijn er enkele fasen waarbinnen de individuele kwaliteiten en gebreken van de speler extra aandacht vereisen. En in deze fasen is het belangrijk om de juiste keuzes te maken in functie van zijn verdere ontwikkeling als individuele voetballer en als teamspeler.

Onderstaande visie vormt de basis om het specialiseren van jeugdspelers naar zijn beste positie te kanaliseren.

Fasen m.b.t. extra aandacht voor de kwaliteiten en gebreken van een jeugdspeler

14 – 16j.:

waar de speler talent voor heeft moet verder ontwikkeld worden.

18 – 21j.:

extra trainen op de specifieke kwaliteiten die aan zijn beste positie verbonden zijn.





Standpunten specialisatie per positie per ontwikkelingsfase:

22.2 T.e.m. 5v5

- Geen vaste positie
- Geen vaste linie
- Geen vaste doelman
- alle spelers, incl. doelman, roteren naar elke positie

22.3 8v8

- Geen vaste positie
- Geen vaste linie
- alle spelers roteren naar elke positie

Doelman:

- optie 1: geen vaste doelman
- optie 2: indien er duidelijke argumenten zijn om voor een vaste doelman te kiezen, dient dit in overleg vastgelegd te worden

(opm.: de doelman kan ev. optreden als veldspeler (ref.: speelgelegenheidsprincipes))

22.4 11v11

(Ref: zie ook inleiding)

Het specialiseren gebeurt in eerste instantie op de inschatting van de actuele kwaliteiten/talent van de speler, zijn vooruitgang en zijn ontwikkelingspotentiël.

Vanaf 11v11 kunnen spelers ingedeeld worden in onderstaande profielen:

- Doelman
- Flankverdediger
- Centrale verdediger
- Verdedigende middenvelder
- Aanvallende middenvelder
- Flankaanvaller
- Spits

22.5 U14 - U15:

- Vaste doelman
- Geen vaste positie
- Eerste indeling per linie
- eerste toewijzing van profiel i.f.v. de linie





22.6 Vanaf U16

De bepaling van het ontwikkelen van de speler naar een bepaalde positie wordt minstens per semester besproken.

- Vaste doelman
- Indeling per linie (ref.: reeds vastgelegd binnen U14 - U15)
- specialisatie naar 1 of meerdere posities binnen de linie.

Binnen de verdere individuele begeleiding wordt continu de ontwikkeling van de speler opgevolgd teneinde te evolueren naar zijn beste positie om het meest succesvol te kunnen zijn bij zijn doorstroming en integratie in de B- of A-kern.

23 Evaluatie en communicatie

In de loop van de maand juni zal er per leeftijdscategorie een oudercontact voorzien worden. Tijdens deze bijeenkomst zal de visie en werkwijze van de club verduidelijkt worden. Alle trainers worden verzocht hierop aanwezig te zijn en de ouders zullen zowel schriftelijk als via de website uitgenodigd worden.

Een keer per maand wordt er een bijeenkomst georganiseerd, waarbij de jeugdtrainers met hun respectievelijke coördinator en de TVJO aanwezig zijn.. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld om de evoluties van de teams en spelers te bespreken m.a.w. om de jeugdopleiding te bewaken Deze evaluaties bevat volgende onderdelen: Fysiek – Techniek – Tactiek en moreel

Indien er eventuele verschuivingen nodig geacht worden, kunnen deze op dit ogenblik ook besproken worden. Het is de bedoeling dat alle betrokkene hierin een actieve rol vervullen. Het is van groot belang dat alle verschuivingen duidelijk overgebracht worden. Indien gewenst, zal de coördinator of TVJO de trainers hierin bijstaan Tevens is er maandelijks een overleg met AVJO, TVJO en de verschillende coördinatoren.

Wij hechten tevens bijzonder veel belang aan de schoolresultaten. Deze primeren te allen tijde. In drukke periodes (examens) is het, na voorafgaande verwittiging toegelaten om minder te trainen. Er zal tweemaal per jaar (december-maart) een evaluatieformulier van de speler opgemaakt worden door de trainer deze wordt samen met trainer, coördinator speler en desgevallend de ouders besproken.

24 Rol van de Ouders

Naast de trainers worden ook de ouders betrokken bij de opleiding. Zij kunnen en moeten een heel belangrijke rol spelen in de persoonlijkheidsvorming van hun kind. Zij moeten onze medewerkers worden om van hun kind een persoon te maken die kan incasseren en zich een harnas vormt om door de jungle van onze maatschappij te geraken en wie weet een knappe voetballer wordt

Concreet verwachten wij het volgende van de ouders:

- Een controlerende bijdrage op het gebied van schoolwerk, voeding,voetverzorging, lichaamshygiëne, dokter en kinebezoek bij kwetsuren, halfjaarlijkse tandartsbezoek
- Een ondersteunde bijdrage door steeds en overal bij tegenvallende momenten (zwakke wedstrijd, vervanging, bankzitten tijdens revalidatieperiodes)
- Positief te blijven en hem aan te moedigen. Onze spelers hebben soms een sterke schouder nodig om eens uit te huilen, maar geen ouders die mee huilen





- Een signalerende bijdrage in verband met tucht en andere schoolproblemen, opvallende zenuwachtigheid op wedstrijddag, faalangst., opvoedingsproblemen thuis en/of met trainers of medespelers.
- Een voorbeeldfunctie met sportief en correct gedrag achter de omheining en in de kantine, ze moeten zich hoeden voor negatieve kritiek (eigen zoon medespelers, tegenstrever, scheidsrechter, trainer afgevaardigde). Ze moeten hun zoon en gans de ploeg aanmoedigen maar niet ophitsen tegen gezag en hen naar de uitsluiting voeren. Commentaar op het voetbaltechnisch vlak of selectie is uit den boze (domein van de trainer) Tevens word er van hen verwacht(geëist) dat er geen discriminerende of racistische houding en taal word geuit.

Zo streven wij naar voorbeeldige ouders die dezelfde taal spreken als de trainer. Op die manier zorgen ze voor de ideale voedingsbodem en een gunstig klimaat voor talentontwikkeling.

Ouders:

- Moedig de kinderen aan en geef voorrang aan hun sport.
- Geef ze het goede voorbeeld. Heb respect voor het werk van bestuur en trainers.
- Dwing ze nooit om uw ambities waar te maken.
- Zorg voor Positieve ervaringen. Ondersteun ze met aanmoedigingen.
- Help de kinderen vertrouwen te krijgen.
- Laat ze voetballen op hun eigen niveau. Help ze om realistische doelen te stellen.
- Benadruk het plezier en vermijd prestatiedruk. Maak hen duidelijk dat voetbal meer is dan "winnen of verliezen". Er is ook gezondheid, vriendschap, uithouding, durf, samenwerking.
- Leer ze dat groepsinzet en inspanning even belangrijk zijn als een overwinning.
- Applaudiseer voor goed spel zowel van uw kinderen als die van de tegenstrever.
- Wees vriendelijk tegenover alle andere ouders/begeleiders en scheidsrechters.
- Blijf positief, ook na verlies. Kleinere of schreeuw nooit.
- Trek de scheidsrechter in het openbaar nooit in twijfel.
- Laat uw waardering voor de trainer blijken.
- Laat de kinderen stilaan zelf de prestatienormen bepalen.
- Breng evenwicht tussen de sporteisen en de behoeften van het gezin en de school.
- Help uw kinderen een gezonde, evenwichtige levenswijze te ontwikkelen
- Ook hier geeft u het goede voorbeeld.
- Sportieve mislukkingen zijn nooit persoonlijke mislukkingen.
- Ouders en supporters mogen natuurlijk aanmoedigen, maar bemoeien zich niet met het spel.
- Probeer op wedstrijddagen van de kinderen niet te roken.

25 Afspraken rond discipline

25.1 Algemeen

- KFC HOUTVENNE verlangt van ieder lid dat deze zich correct gedraagt, zowel binnen als buiten het veld, tegenover tegenstrever, trainer, afgevaardigde, scheidsrechter en supporters.
- Voorkom grof-of beledigend taalgebruik.
- Respecteer andermans zaken, beschadigen=betalen door de overtreder.
- **TOON RESPECT VOOR IEDEREEN!!!!!!!**
- Geen voetbalschoenen in de kantine.





- Ieder lid dat betraapt wordt op gebruik van drugs wordt onmiddellijk ontslagen en er wordt melding gemaakt bij de politie.

25.2 Bij trainingen

- Tracht steeds aanwezig te zijn op training, 15 min. voor aanvang.
- Bij afwezigheid steeds trainer op tijd verwittigen. Keepers bij keeperstrainer.
- Er wordt steeds getraind met beenbeschermers.
- Zorg dat je steeds een trainingspak en regenvest bij je hebt.
- Douchen na iedere training is verplicht denk aan je hygiëne!!
- Breng steeds badslippers mee, veilig en voorkomt infecties.
- Bij twijfel omtrent weeromstandigheden, contacteer je trainer. KLEEDKAMERS NETJES ACHTER LATEN!!!!
- Voetbalschoenen en kledij steeds proper en in orde.
- Respect voor trainer en afgevaardigde.

25.3 Bij wedstrijden

- Accepteer dat je vervangen wordt.
- Op het veld beslist de scheidsrechter, GEEN PROTEST!
- Na de wedstrijd hand schudden van scheidsrechter en tegenstrevers.
- Wij gedragen ons netjes tegenover scheidsrechter, supporters, medespeler, tegenstrever, afgevaardigde en trainer.
- Bij vervoer met de wagen van iemand anders gedragen wij ons correct;

ALLES BEGINT MET DICIPLINE!





26 Bijlage Pré-postformatie

Korte en beknopte weergave van een project wat zeer weinig clubs gaan hebben. Wij hopen hier het verschil mee te maken en op termijn natuurlijk ook hier resultaten uit te halen.

De lat om tot het traject te behoren wordt hoog gelegd, maar we garanderen een continuïteit. Een speler kan er enkel uit als hij er zelf uit wil of als we als club merken dat hij gedurende een lange periode niet meer voldoet aan de competentie voorwaarden. Na de ontwikkelingsgesprekken in december zou eventueel er iemand kunnen uitvallen.

We leggen de lat ook hoog voor spelers in het traject. In dit traject zitten spelers waarin wij geloven, waarin wij toekomst zien. Voor de tijd en investering in hen, verwachten wij ook iets in de plaats, namelijk.

Doelstellingen binnen ons elite pré-postformatietraject (U13) - U14 en U15:

Onze 'beste'-' meest talentvolle' spelers individueel gaan opvolgen en begeleiden.

Deze spelers bewust maken van hun kwaliteiten.

Spelers helpen om de correcte lifestyle en attitude aan te nemen om het eerste elftal binnen de club te bereiken

PER LEEFTIJDSCATEGORIE WORDEN DE HOGERE VERWACHTINGEN GESTELD.

GEDREVENHEID EN ENGAGEMENT!

