



## DEEL 2 :

# FCAO jeugdwerking - Opleidingsplan



## 1. VISIE

Als jeugdsportcoördinator, jeugdwerking, werkgroepen, trainers en medewerkers hebben wij de ambitie om een zo kwalitatief mogelijke jeugdwerking uit te bouwen waar spelvreugde en voetbalplezier primeren en waar elke jongen en elk meisje de kans, de tijd en de ruimte krijgt om zich voetbal sportief te ontwikkelen. Als voetbalclub onderschrijven wij de visie van de KBVB, die als volgt luidt :



= Panathlonverklaring

Wij trachten er voor te zorgen dat IEDER KIND...

- veel vreugde en plezier beleeft aan het voetbal en er met volle enthousiasme en beleving aan deelneemt.
- voetbalwijsheid kan opsteken: de algemene voetbalontwikkeling is belangrijker dan het korte-termijn-resultaat.
- voldoende ruimte krijgt om zijn creativiteit en zin voor initiatief aan bod te laten komen: het nemen van eigen beslissingen, het zelfstandig oplossen van problemen, ...
- de kans krijgt om te leren, om fouten te maken en zichzelf, met behulp van de volwassenen, te verbeteren.
- zich als een belangrijke schakel in een ploegspel voelt.
- positief gestimuleerd wordt.
- een voorbeeld kan nemen aan de volwassenen, niet alleen op voetbalgebied, maar ook in de algemene omgang, zoals discipline, stiptheid, beleefdheid, ...
- aanwijzingen van volwassenen ontvangt die stimulerend of aanmoedigend, maar niet verlamvend werken.
- respect leert opbrengen voor medespelers en tegenstanders, die een partner in het spel is en geen vijand, evenals voor de spelleider, die het spel tussen twee ploegen mogelijk maakt.

## 2. DE CLUB

Als club hebben wij ook een sociale functie te vervullen. We willen iedereen de kans geven om maximaal voetbal te spelen. Wij vinden de sportiviteit belangrijk en verwachten van de trainers, bestuursleden, spelers en ook van de supporters dat zij een positieve ingesteldheid uitstralen. Wij zijn ons terdege bewust dat het nastreven van deze sportvisie een zware opdracht is voor ons en in het bijzonder van onze jeugdopleiders, het is evenwel onze uitdaging om altijd te blijven groeien en beter te doen.

## 3. DE JEUGDOPLEIDERS

Wat wordt verwacht van de jeugdopleiders.

- Objectiviteit t.o.v. de jeugdspelers.
- Gelijkheid in behandeling van alle jeugdspelers.
- Het volgen van het jeugdopleidingsplan.
- Inzet, motivatie en enthousiasme tijdens de trainingen en wedstrijden.
- Aanwezigheden op de trainingen en wedstrijden.
- Opvolgen raadgevingen van bestuur en JC.
- Objectieve evaluatie van de spelers.
- Opleiding volgen en zich verder professionaliseren. (goede raad)
- In praktijk is een jeugdopleider een staf op zich: bekwaam, pedagoog, psycholoog en filosoof.
- Kinderen voortdurend aandacht geven, kinderen enthousiast maken en houden voor het “spelleke”.
- Zeer veel variatie in oefenstof.
- Steeds inleven in situatie van het kind.
- Inzicht in en kennis van leeftijdsspecifieke kenmerken met oog voor totale persoonlijkheidsontwikkeling.
- Geen kopie van voetbal of training voor volwassenen.
- Geen “trainer” willen zijn, maar wel opleider, begeleider, opvoeder.
- Zorgen, eventueel samen met de afgevaardigde, voor het tijdig klaarzetten van het terrein indien nodig (bv. afbakening met hoedjes, doeltjes plaatsen, cornervlaggen zetten en opruimen na de match) .
- Hou rekening met het niveau van het kind. Ieder speler moet op gelijke basis behandeld worden. Blijf objectief.

Tips voor begeleider – opleider in de speelfase.

- Positieve coaching / beloning:  
Spreek in de “uitdagende vorm”. Wie kan dit? Wie is het snelst? Plaats de speler in



een inspirerende spelomgeving. Laat de spelers zelf problemen oplossen. Willen winnen maar kunnen verliezen.

- Straal enthousiasme uit:  
Wees positief ingesteld. Kinderen mogen en moeten fouten maken. Roep niet constant wat ze wel of niet mogen doen. Winnen en verliezen is heel belangrijk. Maak duidelijke afspraken en reglementen. Wees eerlijk en consequent.
- Spreek het kind aan op ooghoogte:  
Eenvoudige organisatie. 1 beeld zegt meer dan 1000 woorden. Voordoen en nadoen methode. Veel herhalingen: kind vergeet snel wat het vroeger gedaan heeft.
- Moedig kinderen aan om thuis te voetballen – geef huiswerk mee.  
Met één of twee trainingen per week word je een profvoetballer. Kinderen moeten altijd en overal voetballen. Geef zelf een juiste demonstratie of laat spelers die iets goed doen voortonen.
- Veel variatie binnen dezelfde organisatie.  
Voetbal spelen staat centraal, niet de organisatie. Opbouw van eenvoudig naar moeilijk. Wees kritisch voor jezelf, als kinderen de oefening niet begrijpen is dit veelal omdat de oefening niet aangepast is aan hun belevingswereld. Streef naar een vlotte aaneenschakeling van de oefeningen. Zijn kinderen moe, laat ze rusten en drinken.

De 10 geboden van de jeugdtrainer.

1. Elke speler is belangrijk, dus geven we de uitleg en de demo aan alle spelers. Zorg dat je iedere speler ziet en kan volgen.
2. Uitleg en demo tegelijkertijd.
3. Eis hun aandacht en concentratie tijdens de uitleg en de demo.
4. Zorg voor uitdagende vormen.
5. Spreek de taal van de speler.
6. Moedig de spelers aan.
7. Durf te coachen zodat ze voelen dat je hen wil helpen.
8. Hou de score goed bij, zij spelen om te winnen en waak over het reglement.
9. De opleider is verantwoordelijk voor de spelers vanaf het moment dat de ouders hun kinderen afzetten aan het terrein en dit tot na het douchen. Blijf na de training of wedstrijd in de buurt van de kleedkamer en controleer eventuele speelse vandalisme.
10. Je bent trainer of opleider. Geen speler. Speel zelf niet mee in de wedstrijdvormen. Stel je op zodat je alle spelers kunt evalueren tijdens de wedstrijdvorm.

## 4. DE JEUGDSPELERS

Wat wordt verwacht van de jeugdspelers.

- Aanwezigheden op de trainingen en Wedstrijden.
- Inzet en motivatie.
- Discipline die voorgeschreven wordt door de club.
- De waarden en normen van de club naleven.
- De aangehaalde punten op het evaluatiegesprek verbeteren.
- Cohesie in de groep door groepsgevoel, groepsdynamiek, groeps sfeer aan te scherpen.  
Eigen waarde kennen en dit kunnen plaatsen in de groep.
- Respect en beleefdheid tegenover de club, alle leden van de club, tegenstander en scheidsrechters.
- Geen tolerantie betreffende drugs, alcohol, rookwaren, ongezonde voeding in en rond het terrein.
- Trainers aangesproken als “trainer” of “coach”.

## 5. DE OUDERS

Hoe gaan we om met de ouders?

Niet alleen de kinderen maar ook de ouders hebben een belangrijke taak. Gelukkig volgen zij het voetballen van hun kind. Hun enthousiasme is erg belangrijk voor de voetbalbeleving van de kinderen.

Ouders houden het echter niet bij aanmoedigen. De kinderen worden al snel een verlengstuk van de beleving van de ouders. Aanmoedigingen worden aanwijzingen, en voordat het iemand in de gaten heeft, staan er twee keer zoveel trainers langs de lijn als voetballers op het veld. Voor de trainer is de belangrijkste, maar tevens de zeer moeilijke taak weggelegd om ouders duidelijk te maken welke rol zij tijdens de wedstrijd hebben. Wees echter altijd eerlijk en beleefd tegenover de ouders maar het coachen is een aangelegenheid van de trainer. Wanneer de ouders hun kind ook zouden coachen is dit voor het kind enorm verwarrend. In dit geval haal je het kind eventueel even uit de wedstrijd.

Het gaat immers om het leerproces en de beleving van de kinderen. Kinderen leren het snelst in een duidelijk leerklimaat. Dit wil zeggen een sfeer waarin het kind de vrijheid heeft om het spel zelf te ontdekken. Het kind wordt daarbij geholpen door 1 persoon, de trainer. Die structuur moet heel duidelijk zijn. Zo niet, dan wordt het verwarrend en begrijpen de kinderen niet meer waar ze aan toe zijn.

Natuurlijk vinden onze kleine voetballers het fantastisch dat ze aangemoedigd worden door hun ouders. Ouders zijn dus zeker nodig en absoluut welkom langs de lijn. Daarnaast is de hulp van de ouders vaak onmisbaar voor de trainer. De leerstructuur moet worden gezien als de volgende stap naar zelfstandigheid en zelfwerkzaamheid. Geef het kind de kans.

Blijf een bepaalde afstand houden met de ouders. Bij problemen kan je als eerst persoon de



coördinator aanspreken.

## 6. DE AFGEVAARDIGDEN

## 7. DE EUGDCOORDINATOREN (TVJO)

## 8. DE COACHING WOORDEN

Coaching woorden zijn zeer belangrijk tijdens de wedstrijd. Daarom worden deze woorden aangeleerd en gebruikt op de trainingen. De trainer moet zorgen dat alle spelers deze woorden kennen en gebruiken. Laat dit een routine zijn op de training en in de wedstrijd.

De bedoeling moet zijn dat de spelers tijdens het seizoen een vooruitgang maken in het vooruitzicht van het volgende seizoen. Resultaat is niet of minder belangrijk, maar de vooruitgang wel.

Voetbal is een ploegsport, echter ... de elf beste spelers van het land, vormen niet persé het beste elftal. Inzet, zin voor samenspel, doorzettingsvermogen zijn slechts enkele facetten die een ploeg kwalitatief groot maken en onderscheiden.

Communicatie en het coachen van medespelers, bezorgen het ploegspel zeker een meerwaarde. Het onderling coachen moet kort en krachtig zijn. Enkele woorden kunnen volstaan. Belangrijk is uiteraard dat al de spelers dezelfde voetbaltaal spreken.

Richtlijnen geven aan medespelers = COACHEN en richtlijnen van medespelers (trainer – opleider) begrijpen = COACHBAAR ZIJN vormen de rode draad in de opleidingsfilosofie.

Iedere trainer, speler, coördinator moeten dezelfde coaching gebruiken.

Met andere woorden: al onze spelers moeten na hun opleiding maximaal in staat zijn de coachwoorden, hierna vermeld, te begrijpen en te gebruiken.

BALVERLIES	
POSITIE	DRUK
DEKKING	LOS
SCHUIVEN	SLUITEN
REMMEN	DICHTER

BALBEZIT	
VERANDER	OPEN
GEEF/ KAATS	RUG
ZAKKEN	VOORUIT
DIEP	WEG
DRAAI DOOR	HAAL UIT

## 9. HET STAPPENPLAN

Wanneer een spelertje zijn eerste stappen zet in de voetbalwereld, is hij niet meer dan een kleuter. Om uit te groeien tot een speler die kan meedraaien in het volwassen bewegingsvoetbal van vandaag, moet hij, verdeeld over verscheidene categorieën heel wat stappen doorlopen. Net zoals dit in het onderwijs het geval is, moeten we de juiste leerstof (oefenstof) op het juiste tijdstip aanreiken.

Wij hebben een stappenplan gemaakt dat we in de opleiding volgen. Immers, wanneer een kind op het verkeerde moment met bepaalde streefdoelen geconfronteerd wordt, zal het deze niet begrijpen.

De voornaamste taak van de trainers en begeleiders is bijgevolg, om de streefdoelen (eindtermen) die haalbaar zijn voor de categorie (leeftijd), te trachten te bereiken. Naast een



enorm voordeel voor de speler zelf, heeft deze werkwijze ook positieve gevolgen voor de jeugdplanning in zijn totaal :

- Elke speler krijgt de oefenstof op het juiste moment.
- De trainer van een hogere categorie, weet perfect, wat de speler al geleerd zou moeten hebben.
- Evaluaties en opvolging worden een stuk makkelijker.

### Visie KBVB

Het opleidingsplan is gebaseerd op de opleidingsvisie van de KBVB.

Het is daarom de bedoeling dat, om zoveel mogelijk streefdoelen te bereiken, alle trainers werken volgens de richtlijnen van dit plan.

Dit betekent wel niet dat we iedereen in een keurslijf willen persen, waarbij slechts mag gewerkt worden volgens dit opleidingsplan. Ideeën, standpunten en eigen initiatieven zijn natuurlijk van harte welkom. De planmatige aanpak van de jeugdopleiding moet echter wel gewaarborgd blijven.

## 10. DE TRAINING

Een goede training is een vlotte, leuke training, een training waar de spelers zo weinig mogelijk stilstaan en zoveel mogelijk actief bezig zijn met eenvoudige en gemakkelijk begrijpbare oefeningen. Probeer daarom elke training zo goed mogelijk voor te bereiden. Om hierbij te helpen werd dit opleidingsplan immers opgesteld.

Zorg voor voldoende drankpauzes tijdens trainingen en wedstrijden.

Begin elke training met een (gerichte) opwarming en eindig met een rustige cooling down.

## 11. ZONEVOETBAL

We kiezen er ook in onze jeugdopleiding voor, enerzijds omdat dat aansluit bij de manier van spelen van onze eerste elftallen, om zonevoetbal te spelen.

Anderzijds kunnen we zeggen dat zonevoetbal eigenlijk een functionele opleidingsfilosofie is en we willen die als rode draad door het opleidingsproces van onze jeugdvoetballers laten lopen.

Tenslotte is het ook zo dat de meeste ploegen zonevoetbal spelen zodat onze spelers, indien zij er later voor kiezen om bij andere clubs te gaan voetballen, zich ook daar vlot zullen kunnen inpassen.

### Wat is zonevoetbal?

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

- 1 geheel van 11 spelers > som van 11 individualiteiten
- Evenwichtige verdeling en beperking van de fysieke inspanningen
- Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid
- Zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd



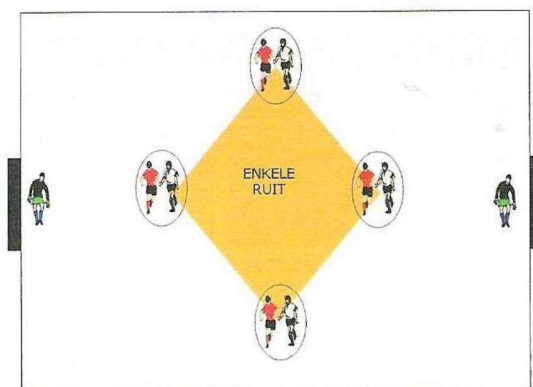
### Zoneprincipe Balbezit

- De eigen speelruimte vergroten
- Aanspelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
- Aanspelbaar worden door bewegingen zonder bal: vrijlopen, kruisbewegingen, inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
- Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
- De zwakke zone (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balrecuperatie
- Steeds doelpoging proberen ondernemen bij werkelijke doelkans (shot, kop, enz.)
- Steeds het moment van balverlies voorzien: defensieve T van 3, 4, 5 spelers vormen en behouden

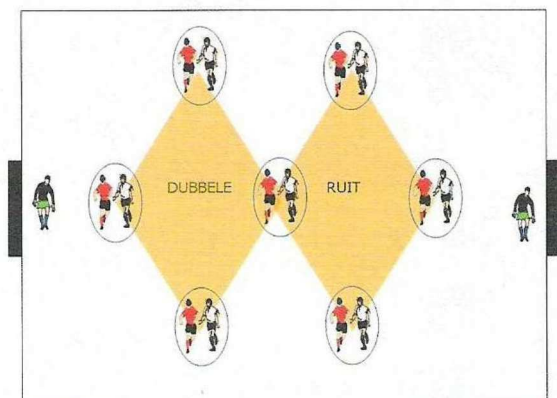
### Zoneprincipe Balverlies

- Individuele pressing door speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
- Dekking door dichtstbijzijnde medespeler(s)
- De andere spelers vormen een compact blok binnen de zone bal-doel
- 10-15m afstand tussen spelers
- Spelers kruisen niet
- Geen systematisch en bewust off-side
- Dekking door doelman Veldbezetting

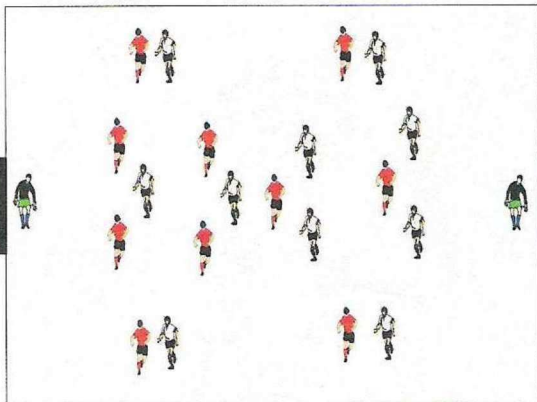
#### 1. debutantjes , duivels K+4/4+K (ruitformatie)



#### 2. preminiemen K+7/7+K (dubbele ruit)



#### 3. miniemen, knapen en scholieren K+10/10+K (4 verdedigers in zone)



Waarom 1-4-3-3 in zone bij de jeugd?

Een maximaal aantal mogelijkheden voor het driehoeks-spel

Efficiënte bezetting van de te bespelen (B+) en te verdedigen (B-) ruimte

Verdediging met 4 i.p.v. met 3:

- a. Gemakkelijker verdedigen van de breedte van het terrein
- b. Tegen 3 aanvallers nog 1 spelerover
- c. Uitverdedigen en inschuiven mogelijk door alle 4 verdedigers -> verbeteren van opbouwende kwaliteiten
- d. Verbeteren van de onderlinge coaching wanneer ze geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders

Middenveld met 3 centrale middenvelders in driehoek opgesteld: oTerug spelverdeler(s) opleiden

- e. Stimuleren van inschuiven en taakovername

4. 3 aanvallers:

- a. Creëren van meer aanspeelpunten vooraan in de voet
- b. Stimuleren van de buitenspelers om te durven dribbelen
- c. Opleiden van diepe spits als targetman
- d. Aanmoedigen om voetbaloplossingen te vinden doordat er voor iedere aanvaller minder ruimte is

## 12. DE EINDTERMEN

Technische-tactische ontwikkelingsdoelen binnen het leerplan.

U5 – U6 debutantjes	2 – 2 25m/17m Bal n°3	U5 balgewenning U6 toepassing 2/2	Voetbal spelen met veel dribbels en trappen naar doel
U7 Duiveltjes K+2/k+2	3 – 3 25m/17m Bal n°3	U7	??
U8 – U9 Duiveltjes K+4/k+4	5 – 5 35m/25m Bal n°3	U8 oppositiespelen U9 uitbreiding naar kort spel	Voetbal als een spelletje met veel korte passen en zonder buitenspel regel.
U10 – U11 Preminiemen K+7/K+7	8 – 8 50m/35m Bal n°4	U10 toepassing 2/2 en 5/5 U11 uitbreiding naar halflang spel	Voetbal als een spel met halflange passing, zonder buitenspel regel
U12 – U13 Miniemen K+7/K+7	8 – 8 60m/45m Bal n°4	U12/13 uitbreiding naar halflang spel	Voetbal als een spel met halflange passing, zonder buitenspel regel
U15 Knapen K+10/K+10	11 – 11 100m/60m Bal n°4	U15 toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 uitbreiding naar lang spel	Voetbal als een spel met lange passing en buitenspelregel
U17 Scholieren K+10/K+10	11 – 11 100m/60m Bal n°5	U17 uitbreiding naar lang spel	Voetbal als een spel met lange passing en buitenspelregel

### U5 – U6 debutantjes

Kinderen van deze leeftijd hebben vaak nog kenmerken van de kleuterperiode in zich. Dat betekent een grote romp, ze zijn vrij snel vermoeid, maar herstellen daarvan snel. Hun concentratievermogen is nog niet zo groot. Ze zijn druk, kunnen slecht stilzitten en willen van alles ondernemen.

Deze kinderen zijn weinig sociaal voelend en denken vooral aan zichzelf. Ze kunnen wel samenspelen, maar niet met elkaar. Ieder kind speelt op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo en op eigen initiatief. Toch wil zo een kind graag nieuwe dingen leren. Doordat ze sfeergevoelig zijn, zal dit het beste lukken als ze kunnen spelen en oefenen in een vertrouwde omgeving.

Een kind heeft vooral op zijn zesde levensjaar een sterke groeiperiode achter de rug. Dit kan motorische afwijkingen met zich mee brengen. Dit is meestal van korte duur en er zal snel verbetering van de lichaamscoördinatie optreden. De wil om te winnen is bij een kind van deze leeftijd nog maar heel beperkt aanwezig. Hij leeft in een fantasiewereld en ziet de wedstrijd en training als een avontuur. Een debutantje drukt zich spontaan en origineel uit en het is typerend dat er op die leeftijd grote individuele verschillen zijn. Verder reageert elk kind heel verschillend op sommige situaties.

Kort samengevat:

- Gunstige lichaamsverandering;
- Grote bewegingsdrang;
- Snel vermoeid maar ook weer hersteld;
- Concentratie zeer moeilijk;
- Weinig sociaal;
- Individueel gericht.

Debutantjes zijn niet rijp voor ons voetbal, ook 5-5 is voor hen te moeilijk.

2 – 2 spelen is voor hen veel eenvoudiger; veel balcontacten, dribbels en doelpunten vormen de basis van hun voetbalplezier; dat is het einddoel.

#### Streefdoelen.

Kunnen 2><2 spelen

Eenvoudige algemene bewegingsvaardigheden Eenvoudige algemene balvaardigheden

Fundamenten leggen voor de specifieke techniekscholing

#### Hoe willen we dat bereiken.

Spelend leren! FUN aspect is zeer belangrijk bij deze groep.

Veel dribbelwedstrijden maar ook reactie- en tikspelen, mik en trapspelen, balans en evenwichtspelen.

Brede basismotoriek (ontdekken eigen lichaam) Veel afwisseling

Algemene balvaardigheden en oog-hand-coördinatie. Aandachtspunten: lichaams- en balvaardigheden, oog-hand coördinatie en oog-voet coördinatie, werpen, trappen, vangen, balgewenning met de voet, dribbel en drijven van de bal, trappen en passing. Hoofdzakelijk wordt Multi-move toegepast bij deze groep.

Beweging- en balvaardigheidsfase:

Leren ervaren wat een bal is, hoe de bal rolt.

Bal kunnen gericht rollen met voorkeurshand, ander hand en beide handen. Bal kunnen opwerpen en opvangen.

Kunnen spelen met verschillende ballen ( kleine bal – grote bal, ballon, zachte- en harde bal). Bal kunnen werpen op verschillende manieren: bots pas, borst pas, hoge bal, ver, dicht, hoog, laag,.....

Eenvoudige bewegings- en balvaardigheden als fundament voor de specifieke pre-techniek-scholing.

Coördinatie

Onbeholpen kind, weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams-, ruimte- en tijdsbesef.

Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld ( geen dominantie links of rechts)

Lichaamsperceptie

De ontwikkeling van het lichaamsschema voorbereiden door gevarieerde ervaringen met nadruk op enkele vermogens:

Lateralisatie: dit is het bewust worden van de tweezijdigheid van het lichaam. Via ervaring en verwoorden leren de spelers de begrippen voor/achter/onder/boven en links/rechts vanuit hun eigen lichaam.

Evenwichtscontrole Houdingsvorming

Inhibitievermogen: dit is het remvermogen om een bepaalde beweging af te remmen of om te buigen in een andere beweging.

Reactiesnelheid

Oog-hand-voetcoördinatie

Ruimteperceptie.

De speler moet zich kunnen situeren en oriënteren in de ruimte en moet kunnen de ruimte structureren.

Richting: voor, zij- en achterwaarts, links en rechts; Herkenningspunten;

Traject: een uitgetekend of afgesproken traject volgen; Schatten van afstanden: dichtbij en veraf;

Lagen: kniehoogte, heuphoogte, borsthoogte, .... Boven het hoofd

Tijdsperceptie

De speler moet de tijd kunnen structureren; Duur schatten van snelheid: snel – traag.

Lenigheid.

De debutantjes hebben meestal een grote lenigheid, dit moet wel licht onderhouden worden.

Uithouding.

Erg oneconomisch lopen (veel energie verlies), snel moe ( maar ook een snelle recuperatie).

## Maandthema's Debutantjes

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Oog-voet-coördinatie</li> <li>□ Oog-hand-coördinatie</li> </ul>	Leer de spelertjes hoe een bal aanvoelt.	Veel 1/1 : Het leren ontdekken van de tegenstander en de bal. Zorg dat ze vaak kunnen scoren.
September	Leiden van de bal zonder hindernissen met alle delen van de voet.	Leer ze met de ogen los te komen van die bal. Leer ze sturen met de bal; Die is als een vliegtuig: "je moet sturen waar je naartoe wil".	1/1: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel. Dribbelen van tegenstander.	Verder los komen met de ogen van de bal. Leren sturen met het vliegtuig "maar nergens tegenbotsen". Kappen en draaien met de bal.	1/1: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
November	Scoren	Leren plaatsen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard maar goed gericht zijn.	1/1: Het verder leren ontdekken van een tegenstander en het leren scoren met een plaatsbal.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1/1
Januari + februari	Balcontrole	Leren controleren van een bal op speelse manier.	2/2: Het leren ontdekken van de hulp v.e. medespeler.
Maart	Positiespel: het grote vliegtuig bij balbezit.	Leren van de verschillende posities bij balbezit op een speelse manier.	2/1, 3/2, : numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel balbezit heeft.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1/1, 2/1, 2/2, 4/4

### 3. U7 – U8 – U9

Deze kinderen zijn duidelijk aan het groeien, de harmonie en coördinatie van het lichaam wordt al beter. Zij zijn al duidelijk groter, sterker en zelfstandiger dan het debutantje. In het algemeen zijn deze duiveltjes al vrij lenig, ze bewegen dan ook graag, maar ook de geldigheidsdrang groeit. Een duiveltje wil laten zien, wie hij is en wat hij is. Er komt al prestatiedrang.

De “kleuterperiode” is definitief afgesloten, ze worden wat meer sociaal voelend en beseffen meer en meer dat voetbal een teamsport is. Ook het besef dat er taken moeten worden uitgevoerd groeit, langzaam kunnen ze een vaste opdracht gaan uitvoeren alhoewel ze het spel nog als een avontuur zien.

Concentratie groeit maar is zeker nog niet optimaal. De wil om over technische vaardigheden te beschikken is groot, men zal dit dus ook graag leren al staan ze nog maar aan het begin en is hun balbeheersing quasi onbestaande. De bal lijkt wat zwaar.

Langzaam gaat men elkaar ook vergelijken, wie de beste is en natuurlijk ook de slechtste. Ze zijn nog zeer egocentrisch ingesteld maar zijn niet bezig met wedijver en rivaliteit.

Hun uithouding is nog zeer beperkt, maar ze hebben een snelle recuperatie na korte inspanningen. De duiveltjes komen in een gevoelige leerperiode voor explosiviteit en snelheid. Hun coördinatievermogen is nog vrij beperkt; nog weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel of ruimte en tijdsbesef.

De kinderen zien hun trainer als gids en voorbeeld: belangrijk is om vooral te demonstreren – niet te veel uit te leggen, hun positief te benaderen en steeds aan te moedigen.

Kort samengevat:

Leergierig en leergevoelig; balgevoel verbetert, al meer sociaal en concentratie wordt langzaamaan beter.

#### Streefdoelen.

Kunnen (samen) spelen 4+K < 4+K in ruitformatie. Veel variatie

Veel aandacht voor basisvaardigheden Aanleren technische vaardigheden Explosiviteit en snelheid

Aanleren coaching woorden: speel, kaats, breed, open... Het voetbalspel laten ervaren als een ‘avontuur’.

#### Hoe willen we dat bereiken. De trainingen.

FUN – speelplezier

Warming-up zoveel mogelijk met een bal.

Meer wedstrijdvormen dan tussenvormen. Beperkt technisch – tactisch bijsturen, spelend leren voetballen, training moet leuk zijn, spelvormen moet uitdagend en haalbaar zijn. Laat de kinderen creatief en vrij zijn, laat ze voetbal spelen. Straal enthousiasme uit als opleider, de speler komt vaak aan de bal, krijgt veel scoringskansen, wordt aangemoedigd door de opleider, positieve coaching.

### Basisvaardigheden balbezit: individueel

Dribbelen en drijven, trappen en passen (kort en beide voeten) Aannemen met de juiste voet  
Verwerken van de bal (beide voeten) Georiënteerde controle op lage bal Doelpoging dichtbij (10m) op lage voorzet  
Aanspeelbaar zijn, vrijlopen, vrij en ingedraaid staan Strafschop nemen.

### Basisvaardigheden balverlies: individueel

Druk zetten, duel of remmend wijken, trachten bal te recupereren Opstelling tussen tegenspeler en doel  
Korte dekking op korte pass Interceptie of afweren korte pass

### Teambasics balbezit

Leren openen breed (opgedraaid staan) Leren openen diep  
Leren doelkans creëren via individuele actie, doelkans snel afwerken.  
Infiltratie met bal; leiden en dribbel naar waarheidszone en deze zone beheersen Leren samenspelen in ruitformatie

### Teambasics balverlies

Niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone Pressing op baldrager, gevaarlijke pas verhinderen  
Duel niet verliezen (100% winner) Afblokken doelpoging

### Basis en initiatiefase

Leren bewegen in functie van de bal. Lopen, stoppen, versnellen, ... in functie van de bal, medespeler en tegenstrever.

### Aanleren technische vaardigheden:

Balgevoel - Beheersen van de bal = baas zijn over de bal Bal kunnen spelen met binnenkant voet (mikken)  
Bal kunnen stoppen met zool, binnenkant voet  
Bal kunnen leiden met verschillende delen van de voet Bal kunnen dribbelen tussen hindernissen  
Bal dicht bij de voet houden bij het leiden en dribbelen Gericht trappen op doel met de voorkeursvoet (scoren) Balbeheersing: controle over de bal  
Kap-, passeer- en schijnbeweging, dribbel uitvoeren zonder tegenstrever Halve draaien - wegdraaien  
Leren samenspelen.



## Explosiviteit en snelheid

reactiesnelheid op verschillende prikkels: auditief  
visueel gevoel

sprintsnelheid van 0 tot 5 meter richtingveranderingen / ritmeveranderingen

## Algemene en specifieke vaardigheden

Coördinatie:

Oog-hand-voet coördinatie

Pre techniek scholing, pre tactische scholing. Begrijpend en lerend kind

Groeiende lichaamsbeheersing door betere lichaams-, tijds- en ruimteperceptie. Van speelfase naar coördinatiefase ( gouden leeftijd)

Dominante voorkeursvoet is sterk ontwikkeld

Lichaamsperceptie

Via bewustmaking, het lichaamsschema ontwikkelen met nadruk op:

- Oog-handcoördinatie
  - Oog-voetcoördinatie Reactiesnelheid en remvermogen Ademhaling: bewust worden
- Houdings- en bewegingsbewust zijn Leren bewust ontspannen

Ruimteperceptie

Door besef (bewustwording) ruimtestructurering verder uitbreiden:

- Bewust worden van afstanden (hoog, diep, ver en dicht)
- Bewust worden van oppervlakten (klein, groot, lengte en breedte)
- Gebruik maken van de aangeboden ruimte: twee- en drie dimensioneel

Tijdsperceptie

Door besef (bewustwording) tijdsstructurering verder uitbreiden: Ritme

Tempo

Leren voetbal specifiek bewegen in tijd en ruimte zonder en met bal Intervallen leren

Kennis opdoen van dode tijd, gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen

Lenigheid

Behoud van de natuurlijke lenigheid

Uithouding

Meer gedifferentieerde aanpak van de fysieke capaciteiten door spelend en oefenend actief te zijn.

## Concentratie

Concentratie vermogen neemt toe (sterk individueel bepaald)

## Kracht

Beter functioneren van Neuromusculair systeem (krachtcoördinatie) Bewegingsdrang ontwikkelen en stimuleren.

Aanbevelen andere sporten (veelzijdig bewegingsapparaat) (vakanties).

## Algemeen

Belangrijk is eveneens om de kinderen te leren omgaan met veiligheidsaspecten, gevaren :

- Gevaar aangeven verplaatsbare doelen.
- Spelen in de douche !
- Spelen in de kleedkamers.
- Verplaatsingen van kleedkamer naar terreinen
- Activiteiten na training en wedstrijd
- Wat kan, wat niet

Geef de jonge sporter en de juiste waarden m.b.t. voeding.

- Voldoende water drinken.
- Snoepgewoonten. Wat kan (niet)
- Aanbevelen gezonde snack -fruit Hygiëne.
- Het waarom van netheid
- Kledij
- Sporttas (wat moet erin)
- Eigen lichaam –douchen nasporten

Steeds aangepaste kledij (zomer –winter)

Geef de kinderen huiswerk mee (vb. technische oefening) Touwtjespringen

Basics (afgesproken bewegingen oefenen thuis) laten showen op volgende training.

## Discipline

Afspraken maken (bespreken) en deze leren nakomen.

## Zelfredzaamheid

Wie kan zijn sporttas zelf klaarmaken. Simpel lijstje samen met de trainer. Wie kan zelf zijn veters binden

Wie durft zelf contact opnemen met de trainer.

Beleefdheid –gedragpatroon.

Hand geven aan de begeleiders –opleiders enzovoort

## Fair-Play

Willen winnen, kunnen verliezen, leren SAMEN spelen Respect voor scheidsrechter, medespelers en tegenstrevers.

Maandthema's U7 – U8 – U9.

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Oog-voet-coördinatie</li> <li>□ Oog-hand-coördinatie</li> </ul>	Leer de spelertjes hoe een bal aanvoelt. Verbeteren basisvaardigheden / twee voeten	Veel 1+K/1+K: Het leren ontdekken van de tegenstander en de bal. Zorg dat ze vaak kunnen scoren.
september	Leiden van de bal zonder hindernissen met alle delen van de voet.	Leer ze met de ogen los te komen van die bal. Leer ze sturen met de bal. Die bal is als het vliegtuig: "je moet sturen waar je naartoe wil".	1+K/1+K, 2+K/2+K ...: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel. Dribbelen van tegenstander.	Verder los komen met de ogen van de bal. Leren sturen "maar nergens tegenbotsen". Kappen en draaien met de bal.	1+K/1+K 2+K/2+K...: Het verder leren ontdekken van een tegenstander. Verbeteren spelen in een ruit.
November	Scoren	Leren plaatsnemen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard maar goed gericht zijn.	1+K/1+K, 2+K/1+K... meerderheid minderheid, het leren scoren met een plaatsbal.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	Alle wedstrijdvormen: aandacht voor taken bij balverlies.
Januari + februari	Balcontrole	Leren controleren van een bal op speelse manier.	2+K/2+K, 3+K/3+K...: Het verder verbeteren van samenspelen.
Maart	Positiespel: het grote vliegtuig bij balbezit.	Leren van de verschillende posities bij balbezit op een speelse manier.	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel in balbezit kan blijven.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

### 4. U10 - U11 - U12 - U13

Op jonge leeftijd ontwikkelen de hersenen zich zeer snel. Daarom moet veel aandacht besteedt worden aan het trainen van deze hersenen.

Coördinatie is van fundamenteel belang. Eerst moet het lichaam juist en aangepast leren bewegen om vervolgens het lichaam sterker te kunnen maken (ontwikkeling van de spieren). Een grote massa spieren zonder technische coördinatie (juiste sturing van het neuromusculair systeem) zal nooit tot betere resultaten leiden.

De gouden leeftijd is de gevoelige periode om de hersenen te scholen, om onze techniek te verbeteren.

Welke kinderen bevinden zich in deze gouden leeftijd?

In de coördinatiefase spreken we van kinderen van 9 tot 13 jaar of tot net voor de groeisprint (PHV) Peak Heights Velocity. Gemiddeld valt de PHV op 13,8 jaar bij de jongens. De coördinatiefase eindigt enkel maanden (6-12 maanden) voor de leeftijd van de groeisprint. Sommige kinderen zijn vroeg matuur en hebben de groeisprint al op 12 jaar.

Leren en doelgerichte scholing van lichaamsbeheersing en balbeheersing als een fundamentele basis voor een gelijktijdige ontwikkeling van de Basics en Teamtactics.

#### Streefdoelen:

Coördinatiescholing als basis voor het duel staat centraal; aanleren en verbeteren techniek. Leren om 8 tegen 8 te spelen in dubbele ruitformatie met veel balcontacten en afwisselende spelsituaties.

Gebruik coaching woorden: diep, kaats, speel, draai door, open, breed, haal uit... In de coördinatiefase opteren we extra voor:

- Bal- en lichaamsbeheersing als basis voor een beter spelbeheersing

- Initiëren en verbeteren van de basics of functionele technieken

- Progressieve opbouw van wedstrijdvormen van 4 tegen 4 naar 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie. Het duel 1 tegen 1 blijft desalniettemin een belangrijk onderdeel van de trainingsinhoud.

#### Hoe willen we dat bereiken.

Op training kiezen we vaak voor kleinere partijvormen en wedstrijdvormen meerderheid tegen minderheid. In deze fase leren kinderen hoe er getraind kan worden. Kinderen op die leeftijd komen naar de training om "iets te leren". Zij willen onze topspelers nabootsen. Dezelfde trucjes kennen, daarbij zijn ze ook bereid om thuis te oefenen. Geef dus regelmatig huiswerk mee (techniek trainen thuis). In de coördinatiefase maken de spelers kennis met begrippen opwarming en cooling down.

Het is een GOUDEN LEEFTIJD om de eerste voetbal specifieke vaardigheden te initiëren. Het coördinatie leervermogen is in die fase zeer groot. De hersenen zijn in volle ontwikkeling.

Het spelplezier en trainingsplezier bepalen de trainingsinhoud. Veel wedstrijdvormen integreren om de verworven voetbal specifieke technieken te kunnen toepassen.

Voor de techniek trainingen en technische oefeningen kan gebruik gemaakt worden van de "Coerver technieken".

## Basisprincipes 8 tegen 8 Teamtactics bal+

Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan. Geen dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt. Een lijn overslaan bij passing “diep”. Infiltratie op het juiste moment (bij ruimte). Infiltratie met bal. Geen kans op direct en gevaarlijk balverlies.

### Teamtactics bal-

Negatieve pressing op de baldrager. Dekking door dichtste medespeler. Mee schuiven van de doelman. Bal recupereren door interceptie;

### Basistaken bij 8 tegen 8. Positie 1 (keeper):

Bij balbezit positie kiezen ten opzichte van de verdedigers. Voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen. Fungeren als centrale opbouwer (vliegende keeper).

Bij balverlies doelpunten voorkomen. Positie kiezen ten opzichte van de bal, tegenstrever en medespelers.

### Posities 2 en 5 (vleugelverdedigers):

Bij balbezit positie kiezen, uit elkaar, veld groot maken. Aanspelen van de middenvelder en aanvallers. Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven. Meedoen met de aanval.

Bij balverlies niet laten uitspelen, veld klein maken, voorkomen van doelpunten. Dekken van de aanvallers van de tegenpartij. Teammaatjes helpen. Bal afpakken

### Positie 3 (centrale verdediger):

Bij balbezit positie kiezen tussen middenvelder en vleugelverdediger. Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval. Wanneer er ruimte is zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven. Meedoen met de aanval. Doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet.

Bij balverlies niet laten uitspelen, voorkomen van doelpunten, dekken centrum aanvaller. Teammaatjes helpen. Veld klein maken en bal proberen af te pakken.

### Positie 6 (centrale middenvelder):

Bij balbezit positie kiezen, aanspeelbaar zijn tegenover de balbezitter. Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe. Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval. Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven. Meedoen in de aanval. Doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet.

Bij balverlies de tegenpartij u niet laten uitspelen. Rugdekking aanvallers. Coaching van medespelers. Veld klein maken en bal proberen af te pakken.

### Posities 11 en 7 (vleugelaanvallers):

Bij balbezit positie kiezen ten opzichte van de verdedigers, veld lang maken. Met de bal zo snel mogelijk richting doel, individuele acties of samenspel. Zelf voor het doel positie kiezen, aanspeelbaar om te scoren. Doelpogingen creëren.

Bij balverlies niet laten uitspelen. Storen van de opbouw van de tegenstander. Bal afpakken, teammaatjes helpen. Veld kleiner maken.

Positie 9 ( centrale aanvaller):

Bij balbezit zo diep mogelijk de positie kiezen, doelpogingen creëren. Doelgericht zijn. Bij balverlies niet laten uitspelen. Dekken van de centrale verdediger van de tegenstander. Storen bij de opbouw van de tegenstander. Bal afpakken en het veld klein maken.

### Coördinatiefase

Fysiek – coördinatie: lichaamsbeheersing

Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden speels en gericht aanleren. ABC's: Agility Balance Coordination Speed  
Anticipatievermogen en wendbaarheid. Inhibitievermogen.

Ritmische Evenwicht en stabiliteit. Het beter leren bewegen met het oog op de functionele technieken.

Kwaliteit van voetbal specifieke bewegingen initiëren. Loop en sprong. Frequentietraining, technisch versnellen, coördinatie- en versnellingsloop, afremmen, snel voetenwerk zonder bal, ritmische opwarming, duel- en evenwichtsspelen.

Technisch - coördinatie: balbeheersing

Algemene en specifieke balvaardigheden SPEELS en GERICHT aanleren (initiatie). Algemene en specifieke balvaardigheden FUNCTIONEEL oefenen.

Oog-hand-voet coördinatie.

Basisbewegingen met de bal uit stilstand, vanuit beweging.

Kappen, draaien, schijnbeweging, jongleren perfectioneren, tennisvoetbal, snel voetenwerk met en zonder bal i.f.v. lichtvoetigheid en soepelheid.

Explosiviteit – snelheid

Explosief vermogen, startsnelheid, reactiesnelheid ontwikkelen. Kwaliteit technisch versnellen. Speelse looptechnieken en coördinatieloop. Versnellingsloop. Wendbaarheid. Ritme- en richtingsverandering, actie na actie i.f.v. schijn- en passeerbewegingen.

Explosiviteit – kracht

Ontwikkelen van het bovenlichaam. Duelvormen, Evenwicht en Stabiliteit. Krachtspelen met eigen lichaamsgewicht. Inworp coördinatie. Horizontale sprong, verticale sprong. Trek en duwspelen, werpspelen.

Herstellen (uithouding)

Lang kunnen spelen door veel te spelen en te sporten. Geen doelgerichte scholing. 20 seconden regel. Wedstrijdvormen, tussenvormen en recreatieve FOOT-FUN spelen.

Blessurepreventie – testing-monitoring Bekkencontrole, lenigheid, rompstabilisatie. Snelheidstest 5 tot 10m, wendbaarheidstest, dribbeltest, evenwichtstest, sprongtest.

Huiswerk

Algemene balvaardigheid, specifieke balvaardigheden, kappen, draaien, schijn- en passeerbewegingen, jongleren.

## Welke levensstijl – vaardigheden ontwikkelen in de coördinatiefase?

Trainingsplezier ontwikkelen

Doelgericht leren omgaan met doelstellingen gericht op gedrag en zelfstandigheid: kleedkamer, voeding, rust, afspraken maken en naleven, individuele discipline.

Huiswerk

Introductie van en begrip van gedrag regels Betrokkenheid van de ouders

Fair Play

Speelgelegenheid

Als streefdoel stellen we dat iedere op de wedstrijd uitgenodigde speler, zoveel mogelijk, evenveel speelgelegenheid krijgt, tenzij er inbreuken werden vastgesteld op de clubnormen en waarden. Bv. Te laat komen, kledij niet in orde, flagrante overtredingen en /of onsportief gedrag, identiteitskaart vergeten (indien van toepassing).

Gebrek aan aanwezigheid op de trainingen, gebrek aan inzet en motivatie en gebrek aan discipline kunnen er ook toe leiden dat een speler ofwel niet uitgenodigd wordt op de wedstrijd ofwel minder speelgelegenheid krijgt.

Maandthema's U10 – U11

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Coerver technics + jongleren. Leiden zonder hindernissen, zonder tegenstander met alle delen van de voet	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Leiden MET hindernissen en met tegenstander. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen aanleren.	Eerst zonder tegenstander, dan met passieve verdediger en eindigen met echt verdedigen. Estafettevormen/dribbelparco urs.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren verdedigen in numerieke gelijkheid. Leren druk zetten op balbezitter. Verdedigers coachen.
Oktober	Halflange pas naar een medemaat. Controle op halfhoge bal.	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	4+K/3+K: Hetleren uitspelen van numerieke meerderheid in aanval. Aanvallers coachen.
November	Positiespel. Bal onder druk rondspelen. In balbezit blijven. Eenvoudige combinatievormen. Aanleren 1-2 beweging.	Oogcontact met pasgever. Vraag de bal met GEEF. Vrijlopen na pas, niet blijven staan. Principe: controle-kijken-pas.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari + februari	Scoren: - doelpoging vanop 15 meter (halfver) - doelpoging op halfhoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	Positiespel bij balverlies. Positieve en negatieve pressing op baldrager. Dekking door dichtste medespeler.		4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K



Enkele opmerkingen:

- Geef nog steeds veel oefeningen, vooral pasoefeningen en dribbeloefeningen in de opstelling “ruitformatie”. Van die ruitformatie maakt men nu een dubbel ruitformatie.
- Stel plezier (Fun) altijd voorop. Besteed daarom nagenoeg de helft van de duur van de training aan het spelen van wedstrijdjes. Vooral veel 1/1, 2/1 2/2...
- Geef voor het plezier en voor de competitiegeest aan te scherpen vaak ook estafetteparcours.
- Besteed ook veel aandacht aan het oefenen van de minder goede voet.
- Bijna alle oefeningen, zoals pas-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.

Maandthema's Miniemen: U12 – U13

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Passing: korte + halflange passing. Vlotte balcirculatie.  1-2 beweging	Bewegen en vrijlopen Aanbieden – Geef – controle – kijken – pas Aantal balcontrole naar minimum beperken – in 1 tijd spelen.	Positiespelen 5+K/2+K – 4+K/2+K – 3+K/2+K Eerst vrij, dan 3x raken, dan 2x raken, spelen in één tijd.
Oktober	Balcontrole: - controle op lage bal - controle op halfhoge bal - gerichte controle	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	2+K/1+K – 3+K/2+K leren uitspelen van een meerderheid in de aanval.
November	B+: - driehoekspel - openen breed - openen diep met offside		Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari + februari	Scoren: - doelpoging vanop 20 meter (halfver) - doelpoging op hoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	B-: - Speelhoeken afsluiten - Negatieve pressing - Positieve pressing - Remmend wijken		4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

		evaluatiefiches.	
--	--	------------------	--

Opmerkingen :

- Ook bij de miniemen nog veel wedstrijden waarbij 1/1 ontstaat.
- tijdens een match met alle spelers: De volgende aandachtspunten kunnen hierbij gebruikt worden.
  - wij hebben de bal, ik bezet goed mijn zone, en speel me vrij.
  - wij hebben de bal verloren, ik bezet goed mijn zone, en denk verdedigend en maak het veld klein. Als ik bij de speler in balbezit ben zet ik hem onmiddellijk onder druk.
  - wij hebben de bal heroverd, zoek snel de diepte.
  - wij hebben de bal veroverd, ik denk aanvallend en maak het veld groot.
- Bijna alle oefeningen, zoals pas-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.
- Zeker bij de miniemen gaan we de Coerver-oefenstof aanbieden, gezien deze kinderen op die leeftijd héél snel dergelijke bewegingen oppikken. Deze oefenstof kan zowat in elk maandthema ingepast worden. Train je op afwerken, kan je eerst een paar kapbewegingen laten uitvoeren, train je passing kan je ook vóór de pas een passeerbeweging laten uitvoeren dit maakt alles nog meer wedstrijdrecht. (=passen vanuit beweging).

### U15

#### Streefdoelen.

Leren 11 tegen 11 spelen met aandacht voor zowel individuele- als team taken in balbezit, balverlies. Leren omgaan met buitenspelregel

Trappen van langere passen (soms meer dan 30 meter) Verdere integratie van coaching woorden.

Alle "basics" worden nu tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).

#### Hoe willen we die bereiken?

Het duel 1 tegen 1 blijft een belangrijk onderdeel van de trainingsinhoud; duelkracht, techniek, conditie.

Lange passing, controle op hoge bal, doelpoging vanaf 20m, doelpoging op hoge voorzet.

Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken, vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen ( looplijnen).

Directe vrije trap.

Perfectie nastreven; pas en trapvormen: op de goede voet aanspelen, met de juiste balsnelheid, op het juiste moment.

Niet onnodig lopen met de bal aan de voet.

De onderlinge coaching wordt alsmaar belangrijker. Blijven werken aan de tweevoetigheid.

#### Individueel: Balbezit:

lange passing, controle op hoge ballen, doelpogingen van ver (20m), doelpoging op hoge voorzet, vrijlopen om medespeler aanspeelbaar te maken, vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen), directe vrije trap...

#### Balverlies:

speelhoeken afsluiten, korte dekking op lange pass, interceptie of afweren lange pass, onderlinge dekking...

#### Team: Balbezit:

Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht wisselende voor spelsituaties.

Diagonale passing, In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij, Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt.

Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet, 1ste-2de paal, 11m&16m. Diepte induiken maar opgelet off-side. Diep blijven spelen.

#### Balverlies:

Sluiten: Speelruimtes beperken.

Blok 35m -35m. Evenredige onderlinge afstanden. HOOG BLOK: aanvallers. & middenvelders bevinden zich tussen de middenlijn en strafschoopgebied van de tegenstander (opstellen in W-vorm). Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn.

Geen kruisbeweging met naburige speler. Het schuiven en kantelen van het blok.

Een subtiele eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet. Defensieve T-vorm (3+1)

#### Basistaken bij 11 tegen 11 per positie bij balverlies Positie 1 doelman

Doelkansen voorkomen door goede coaching en positie spel ver voor het doel. Anticiperen vooral op

dieptepasses doorheen het centrum. Snel duel opzoeken bij 1 tegen 1 maar slechts in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken.

#### Positie 2 en 5 flankverdedigers

Zone op de flank verdedigen, niet kruisen met centrale verdediger. Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid. Tegenstrever naar binnen duwen bij voldoende dekking en geen doelkans. Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit ( op dezelfde hoogte van de centrale verdedigers of hoger als rechtstreekse tegenstander dit toelaat). Hoe dichterbij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal.

#### Positie 3 en 4 centraleverdedigers

Eigen zone centraal verdedigen, niet kruisen met andere centrale verdediger. Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen. Slechts tackelen bij 100% zekerheid. In dekking van naburige flankspeler als die balbezitter aanvalt. Op dezelfde hoogte van andere centrale verdediger als de bal op de nadere flank is. Hoe dichterbij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenstrever zonder bal. Coaching van andere verdedigers en middenveld.

#### Positie 6 en 8 verdedigende middenvelders

In je zone dieptepass beletten (speelhoeken afsluiten in de diepte). Zo snel mogelijk de balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen. Slechts tackelen bij 100% zekerheid. Mee schuiven bij pressing vooral wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit. Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit. Coaching van andere middenvelders en spitsen.

#### Positie 10 aanvallende middenvelder

Eigen zone centraal verdedigen, geen kruising van looplijnen met andere laterale middenvelders of aanvaller (axiaal). Speelhoeken afsluiten in de diepte, dieptepassing beletten. Proberen terug te zakken tussen de 2 controlerende middenvelders. Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal, remmend wijken, zich niet laten uitschakelen, pass naar de buitenkant laten geven. Mee schuiven bij pressing wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit.

Coaching van de spitsen.

#### Positie 7 en 11 flankaanvallers

Eigen zone op de flank verdedigen, geen kruisbeweging met andere middenvelders of spitsen. Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits, beletten dat er diep kan gespeeld worden, speelhoeken afsluiten. Verdedigers dwingen van passing naar buitenkant. Op het juiste moment pressing op de balbezitter, bij kans op balrecuperatie eerst tegenstander ophouden en als andere aanvallers en middenvelders goed aangesloten zijn pressing uitvoeren.

#### Positie 9 diepe spits

Zich tussen beide flankaanvallers opstellen, geen kruisbeweging met andere aanvallers. Speelhoeken afsluiten naar centrum toe, beletten van dieptepassing. Verdedigers dwingen van passing naar buitenkant. Actief mee schuiven bij pressing.

## Basistaken per positie bij balbezit

### Positie 1 doelman

Terugspeelbal vragen om spel te verleggen. Aanval zonder risico inzetten d.m.v. pass, uittrap, doeltrap of uitworp. Coaching van de achterste linie m.b.t. de opbouw.

### Positie 2 en 5 flankverdedigers

Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de lijn vrij te lopen. Op het juiste moment inschuiven langs de flank en als taak kan overgenomen worden door een controlerende middenvelder. Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of aanval (lang) aanspelen.

### Positie 3 en 4 centrale verdedigers

Goed in steun komen van keeper en flankverdedigers, ideale passafstand innemen. Snel en juist de bal aannemen. Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit. Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit. Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven, als de dekking verzekerd is.

### Positie 6 en 8 verdedigende middenvelders

Zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone voor verdediger juist ingedraaid staan bij balontvangst. Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits op ieder moment steunen. Op geschikt moment diep gaan langs de flank. Foutieve laterale passing vermijden. Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit. Zo snel mogelijk diepe flankaanvaller, aanvallende middenvelder en diepe spits aanspelen.

Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger.

### Positie 10 aanvallende middenvelder

Steeds aanspeelbaar opgesteld staan voor alle spelers, vrijlopen naar de bal toe. Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn. Spel verleggen indien flank vastzit. Aannemen van de bal in functie van doel, dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen. Aanvallers steunen en eventueel via 1-2 ze voor doel of op de flank vrijspelen. Goede positie ter hoogte van de 16m bij voorzet. Individuele actie doorheen het centrum. Klaar zijn voor de tweede bal.

### Positie 7 en 11 flankaanvallers

Zo diep mogelijk spelen, proberen vrij te lopen in de hoek om voorzet te trappen. Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor centrumspits centraal ruimte krijgt. Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen. Bij voorzet van de andere kant naar 2de paal komen. Naar binnen komen om ruimte te maken voor flankverdediger of controlerende middenvelder.

### Positie 9 centrumspits – targetman

Aanspeelbaarheid voor dieptepassing als targetman verzekeren door voortdurend te bewegen van links naar rechts zonder echter ver uit te wijken naar zijkant toe. De bal goed afschermen en terug leggen op middenvelder of diep spelen in de hoek voor flankaanvaller. Bij voorzet op het juiste moment 1ste paal toe bewegen. Fouten uitlokken rond en in 16m gebied.

## Gedrag en levensstijl ontwikkelen in de coördinatiefase

Trainingsplezier ontwikkelen. Doelgericht leren omgaan met gedrags- en levensstijl doelstellingen gericht op zelfstandigheid in de kleedkamer, voeding, rust, voldoende water drinken, afspraken naleven en individuele discipline.

Introductie van en begrip van gedragsregels. Betrokkenheid van de ouders. Stimuleren, individuele vaardigheden initiëren.

### Fair Play. Speelgelegenheid en discipline

Als streefdoel stellen we ook hier dat iedere op de wedstrijd uitgenodigde speler, zoveel mogelijk, evenveel speelgelegenheid krijgt, tenzij er inbreuken werden vastgesteld op de clubnormen en waarden. Bv. Te laat komen, kledij niet in orde, flagrante overtredingen en /of onsportief gedrag, identiteitskaart vergeten (indien van toepassing).

Gebrek aan aanwezigheid op de trainingen, gebrek aan inzet en motivatie en gebrek aan discipline kunnen er ook toe leiden dat een speler ofwel niet uitgenodigd wordt op de wedstrijd ofwel minder speelgelegenheid krijgt.

De bedoeling moet zijn dat de spelers tijdens het seizoen een vooruitgang maken in het vooruitzicht van het volgende seizoen.

Resultaat wordt al een beetje belangrijk, maar de vooruitgang is eerste prioriteit.

Speelgelegenheid moet evenredig verdeeld worden.

Discipline wordt meer geëvalueerd. Er wordt geen tolerantie aanvaard betreffende discipline.

### De fysieke eigenschappen.

Kracht : Groei tijdens de puberteit: geen specifieke krachttraining; training met eigen lichaamsgewicht, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen.

Lenigheid: vermindert sterk ten gevolge van een niet harmonieuze ontwikkeling van de beenderen en de spieren.

Hieraan werken door:

(Dynamisch) stretchen: ook als huiswerk laten werken aan lenigheid.

Uithoudingsvermogen: moet getraind worden. Veel wedstrijdvormen op grotere ruimtes met volledige groep, eventueel beperkt overtal/ondertal.

Snelheid: moet absoluut getraind worden omdat de disharmonie in de groei tot gevolg heeft dat de snelheid afneemt.

- Ontwikkeling van explosief vermogen –reactievermogen.
- Ontwikkelen startsnelheid , reactiesnelheid–versnellingsvermogen en afremmen.
- Snel voetenwerk.
- Kwaliteit technisch versnellen, speelse looptechnieken en coördinatielopen, wendbaarheid, ritme- en richtingsverandering. Actie na actie i.f.v. schijn- en passeerbewegingen. Reactiespelen, tik en loopspelen, estafettespelen, aandachtspelen.

Technische coördinatie: door de vermindering van de lenigheid ten gevolge de groei blijven we aandacht besteden aan de technische vaardigheden.

Algemene en specifieke balvaardigheden speels, gericht (initiatie) en functioneel oefenen. Oog-hand- voet coördinatie. Basisbewegingen met bal uit stilstand, vanuit beweging.

Specifieke bewegingen: kappen en draaien, schijnbewegingen, jongleren perfectioneren, tennisvoetbal, snel voetenwerk met en zonder bal i.f.v. lichtvoetigheid en soepelheid.

Huiswerk:

Algemene en specifieke balvaardigheid, blessurepreventieoefeningen, kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen, jongleren, lenigheid, push-up's...

Maandthema's Kadetten U15

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn kunnen scoren.
September	Passing: korte + halflange passing.  Vlotte balcirculatie. 1-2 beweging	Bewegenen vrijlopen. Aanbieden – Geef – controle – kijken – pas Aantal balcontroles naar min. beperken – in één tijd spelen.	Positiespelen 5+K/2+K – 4+K/2+K – 3+K/2+K Eerst vrij, dan 3x raken, dan 2x raken, spelen in één tijd.
Oktober	Balcontrole: - controle op lage bal - controle op halfhoge bal - gerichte controle	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	2+K/1+K – 3+K/2+K leren uitspelen van een meerderheid in de aanval.
November	B+: - driehoekspel - openen breed - openen diep met offside	Aanvallende principes aanleren zonevoetbal bij balbezit.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden v. tests als hulp voor opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari + februari	Scoren: - doelpoging vanop 20 meter (halfver) - doelpoging op hoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	B-: - Speelhoeken afsluiten - Negatieve pressing - Positieve pressing - Remmend kijken	Defensieve principes aanleren zonevoetbal bij balverlies.	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden v tests als hulp voor opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K



#### Opmerkingen :

- Vanaf de knapen kunnen we de eerste training van de week houden over een voetbalprobleem dat tijdens de wedstrijd van het afgelopen weekend naar voor kwam. We bespreken het problemen met de spelers zoeken oplossingen en geven oefeningen die de gewenste doelstellingen naar voorbrengen.
- Het hele jaar door ook gaan we de spelers hun taak per positie aanleren.
- Spelers moeten nu al weten en automatisch uitvoeren dat ze bij balbezit het veld groot moeten maken, snel diepte moeten zoeken, steeds vrijlopen, elkaar moeten coachen.
- Bij balverlies : snel druk zetten op speler aan de bal, veld klein maken, rugdekking geven en achteraan op een lijn spelen.
- Ook bij de kadetten gaan we NOG HET JAAR DOOR, de Coerver-oefenstof aanbieden. Deze oefenstof kan zowat in elk maandthema ingepast worden. Train je op afwerken, kan je eerst een paar kapbewegingen laten uitvoeren, train je passing kan je ook vóór de pas een passeerbeweging laten uitvoeren dit maakt alles nog meer wedstrijdrecht. (=passen vanuit beweging).

## U17.

### Puberteit

In de puberteit groeien de kinderen onder invloed van de hormonen (testosteron) zeer snel (Peak Height Velocity). Het principe van “belasting – belastbaarheid” is cruciaal in deze periode. In deze fase besteden we aandacht aan “stabiliteit en mobiliteit”, met andere woorden extra accenten naar blessurepreventie.

Hoe kunnen we blessures voorkomen die veroorzaakt worden door eenzijdige en intensieve training. Het antwoord is aandacht voor actieve (veelzijdigheid) maar ook voor passieve preventie (voldoende rust). Als de spelers dat voldoende beseffen is dat een houding die ze meenemen en die zal van pas komen als ze blijven voetballen. Vandaar ook dat er extra aandacht moet besteed worden voor de juiste levensstijl in deze puber periode. Hier is natuurlijk ook de invloed van de ouders op hun levensstijl van groot belang.

### Wat is hier opvallend?

Heel vaak merken we in het jeugdvoetbal dat de maturiteit van de speler bepalend is voor de selectiekeuze van de trainer. Vroege “mature” spelers die bovendien groot en sterk zijn, krijgen vaak de voorkeur. Het juiste talent bepalen tijdens de puberteitsfase is bijzonder moeilijk.

Enerzijds bepaalt de kalenderleeftijd de reeks waar je moet in spelen en presteren, maar anderzijds merken we dat elk kind zijn specifieke ontwikkeling en uniek groeipatroon heeft.

Vroege “mature” spelers, veelal groter en sterker met een betere conditie / uithouding zijn naar prestatie op korte termijn bevoordeligd t.o.v. de late “mature” spelers.

Vroege “mature” spelers zijn ook vaak sneller als gevolg van een verdere krachtontwikkeling. Een prestatiegerichte coach kiest heel vaak voor deze vroege “mature” spelers. Ook scouting en detectie zijn heel vaak gericht op deze vroege “mature” spelers. Dit verzekert resultaat op korte termijn.

Vroege “mature” spelers krijgen hierdoor meer speelkansen, spelen heel vaak bij grotere clubs en krijgen meer uren training.

Nochtans is talent gelijkmatig verdeeld over de verschillende geboortemaanden. Een onderzoek toont aan dat er bij de senior voetballers evenveel spelers uit alle geboortemaanden aan bod komen. Desalniettemin is bij talentdetectie op basis van onmiddellijk presteren het geboortemaand effect duidelijk zichtbaar.

Een speler geboren in januari is immers 11 maanden ouder dan een speler geboren in december. Een oudere speler, is vaak krachtiger, is sneller en zal in de jeugd meer verschil kunnen maken.

Vandaar dat we ons toch enkele vragen kunnen stellen:

- Zijn deze vroege mature spelers ook onze meest talentvolle spelers?
- Moeten we niet evenveel speelkansen geven aan talentvolle late mature spelers?
- Hoe kunnen we als jeugdcoach hierop anticiperen?
- Waar spelen onze late mature spelers?
- Hoe kunnen we late en vroege mature spelers herkennen en onderscheiden?
- Hoe kunnen we binnen de reguliere training differentiëren?
- Hoe kunnen we schatten welke spelers intrinsiek het meest talent bezitten?
- Welke spelers gaan later op volwassen leeftijd het best presteren?

Enkele vaststellingen:

Bij de late mature spelers zal de coördinatiefase / de gouden leeftijd langer doorlopen.

Bepaalde spelers doormaken hun groeispurt pas op 17 jaar. In bijzonder aan deze kinderen moeten we extra aandacht geven. De gevoelige leerperiode technisch coördinatie leervermogen duurt

immers langer. Op oudere leeftijd zijn dit heel vaak de technisch coördinatieve betere spelers.

Vroegrijpe spelers kunnen het verschil maken op basis van fysiek vermogen (kracht, snelheid). Vroegrijpe spelers zijn veel efficiënter in de waarheidszone omdat ze meer infiltratiekracht, trapkracht en kopkracht / gestalte hebben.

Laatrijpe spelers daarentegen worden verplicht om creatief te zijn waardoor het spelinzicht beter ontwikkeld kan worden (Bv. tussen de linies bewegen). Ze vinden veel beter de oplossing in de opbouw. Laatrijpe spelers beginnen later aan de puberteit en kunnen zich binnen de harmonische lichaamsbouw langer technisch ontwikkelen. Laatrijpe spelers komen in een mentaal moeilijker leeromgeving terecht. Faalangst kan ontstaan door mislukkingen en te weinig speelgelegenheid. Meeste laatrijpe spelers schuwen het duel omdat ze dit toch meestal verliezen.

### Besluit

Relatief leeftijdseffect: spelers geboren in het begin van het jaar kunnen omwille van o.a. kracht en grootte competitiever zijn maar zijn soms minder talentvol zijn dan spelers geboren op het eind van het jaar.

Groeispurt: laatrijpe talentvolle spelers zijn dikwijls minder competitief dan vroegrijpe minder talentvolle spelers. Late mature spelers kunnen talentvoller zijn, maar minder speelkansen krijgen.

### Streefdoel / Ontwikkelingsplan in de puberteitsfase. Fysiek - lichaamsbeheersing.

Specifieke bewegingsvaardigheden automatiseren. Specifieke looptechnieken frequentie, sprongtechniek, elasticiteit, horizontale en verticale sprong, wendbaarheid, evenwicht, stabiliteit, duelkracht.

Coördinatieloop, versnellingsloop 10 tot 40m.

Verhoogde belastbaarheid qua kracht en uithouding. Begin van anaerobe inspanningen volgens een voorzichtige, zorgvuldige en progressieve opbouw.

Uithouding: langdurige sessies (liefst met bal) GEEN WEERSTAND

Snelheid: door toename van kracht en techniek komen tot maximaal rendement.

Lenigheid: Lichamelijke soepelheid blijven verbeteren in functie van blessure preventie.

Morfologie: evolutie naar harmonieuzere lichaamsverhouding, die steeds dichter en dichter aanleunt bij de lichaamsbouw van een jonge volwassene.

### Balbeheersing

Inoefenen en herhaling van basisbewegingen, kappen, draaien, schijn- en passeerbewegingen in complexe vormen (veel variatie).

Door een betere coördinatie van de bewegingen, werpt de technische training opnieuw vruchten af: Basistechnieken aan hoogste tempo en met tegenstrevers.

Individueel bijscholen is moeilijker, maar nog mogelijk.

Automatiseren van specifieke functionele en positionele balvaardigheden in overeenstemming met de speelwijze en clubvisie. Automatiseren van functionele technieken.

Duel met bal – evenwicht – stabilisatie. Pas en trapvormen. Tennisvoetbal, snel voetenwerk met en zonder bal.

### Explosief vermogen

Explosief vermogen ontwikkelen. Reactievermogen, startsnelheid – versnellen en afremmen, versnellingsloop en coördinatie loop.

### Kracht

Duelkracht, werpkracht, evenwicht en stabiliteit. Krachtuithouding. Bovenlichaam ontwikkelen. Rompstabilisatie. Loop – trek – duwspelen, krachtspelen met eigen lichaamsgewicht. Push – ups.

Krachttraining: doen, maar opletten !!! met partner  
snelkracht(onder controle)

### Blessurepreventie

Lenigheid. Romp, enkel en schouderstabilisatie. Spierverstrekende krachttraining. Recuperatieloop, voetbalgerichte rug scholing.

### Testing – Monitoring

Snelheidstest 5m/10m/20m/40m

Wendbaarheidstest, uithoudingstest, sprongtest, lenigheidstest, evenwichtstest en frequentietest.

### Huiswerk

Lenigheid, spierversterkend, recuperatieloop, push-ups.

### De psychologische eigenschappen:

Minder en minder emotioneel > < meer en meer realistisch.

Misplaatste agressiviteit verdwijnt : alleen kunnen tussen het individu en de groep nog enkele problemen blijven gedurende beperkte tijd.

Is meer en meer in staat tot zelf –controle : het ideale moment om een gezonde agressiviteit en goed engagement te ontwikkelen en om te leren in staat zijn zich aan de spelomstandigheden aan te passen.

Team spirit mogelijk

### De tactische eigenschappen: Rijp voor ploegtactieken

De mentale eigenschappen. Toont minder zelfvertrouwen Gaat op zoek naar eigen ik

Zet zich af tegen normale waarden

De opofferingen om een goede / betere voetballer te worden op alle vlakken kunnen een breekpunt gaan worden wegens andere interesses en “verleidingen”.

### Levensstijl / gedragsstijl

Wedstrijdplezier ontwikkelen.

Doelgericht leren omgaan met gedragsstijl doelstellingen gericht op het team (collectief leren denken).

Periodisering –timemanagement –evenwichtige verdeling tijd voor sport, studie, sociaal en familiaal leven.

Gedrag / houding:

Gevaar drugs Alcohol Roken

Hygiëne.

- Kledij
- Sporttas (wat moet erin)
- Eigen lichaam –douchen na sporten
- Steeds aangepaste trainingskledij (zomer –winter)

Huiswerk Touwtjespringen

Basics (afgesproken bewegingen oefenen thuis) laten showen op volgende training.

Discipline

Afspraken maken (bespreken) en deze leren nakomen.

Coachen en coachbaar zijn; openstaan voor richtlijnen van medespelers.

Zelfredzaamheid

Zelf verantwoordelijk zijn voor eigen ontwikkeling Zelf contact opnemen met de trainer.

Investeren in jezelf, door ontwikkelen en willen beter worden. Persoonlijkheid worden binnen een groep.

Beleefdheid –gedragspatroon.

Hand geven aan de begeleiders –opleiders enzovoort Fair-Play: Willen winnen, kunnen verliezen

Leren SAMEN spelen

Respect voor scheidsrechter, medespelers en tegenstrevers.

### Basistaken bij 11 tegen 11 per positie bij balverlies

#### Positie 1 doelman:

Doelkansen voorkomen door goede coaching en positieospel ver voor doel. Anticiperen vooral op dieptepassing doorheen het centrum. Snel duel opzoeken 1 tegen 1 maar slechts in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken.

#### Positie 2 en 5 flankverdedigers:

Zone op de flank verdedigen, niet kruisen met centrale verdediger. Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid. Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit ( op zelfde hoogte van centrale verdediger of hoger als rechtstreekse tegenstander dit toelaat). Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenstander zonder bal.

#### Positie 3 en 4 centrale verdedigers:

Eigen zone centraal verdedigen, niet kruisen met andere centrale verdediger. Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid. In dekking van naburige flankverdediger als die de balbezitter aanvalt. Op dezelfde hoogte van andere centrale verdediger als de bal op de andere flank is. Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal. Coaching van andere verdedigers en middenvelders.

#### Positie 6 en 8 verdedigende middenvelders:

In je zone een dieptepass beletten (speelhoeken afsluiten). Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid. Mee schuiven bij pressing, vooral wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit. Naar binnen komen als de bal op de andere flank is. Coaching van andere middenvelders en spitsen.

#### Positie 10 aanvallende middenvelder:

Eigen zone centraal verdedigen, geen kruising van looplijnen met andere middenvelders lateraal of aanvaller axiaal. Speelhoeken afsluiten in de diepte. Proberen terug te zakken tussen de 2 controlerende middenvelders (6 en 8). Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal en remmend wijken, pass naar de buitenkant opdringen. Mee schuiven bij pressing, vooral wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit. Coaching van spitsen.

#### Positie 7 en 9 flankaanvallers:

Eigen zone op de flank verdedigen, geen kruisbewegingen met andere middenvelders of spitsen. Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits, beletten dat er diep kan worden gespeeld. Verdedigers dwingen een pass naar buitenkant te geven. Op het juiste moment pressing op de balbezitter bij kans op balrecuperatie, eerst tegenstander ophouden en als andere aanvallers en middenvelders goed aangesloten zijn pressing uitvoeren.

#### Positie 9 spits:

Zich tussen beide flankaanvallers opstellen, geen kruisbeweging met andere aanvallers. Speelhoeken afsluiten naar centrum toe, beletten van een diepte pass. Verdedigers dwingen van passing naar buitenkant. Actief mee schuiven bij pressing.

### Basistaken bij 11 tegen 11 per positie bij balbezit

#### Positie 1 (doelman):

Terugspeelbal vragen om het spel te verleggen, aanval zonder risico inzetten d.m.v. pass, uittrap, doeltrap, uitworp. Coaching van de achterste linie m.b.t. de opbouw.

#### Positie 2 en 5 (flankverdedigers):

Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de lijn vrij te lopen, op het juiste moment inschuiven langs de flank en als taak kan overgenomen worden door een controlerende middenvelder. Indien mogelijk iemand van het middenveld of aanval aanspelen.

#### Positie 3 en 4 (centrale verdedigers):

Goed in steun komen van keeper en flankverdedigers, ideale passafstand innemen, snel en juist de bal aannemen, eerst trachten vooruit te spelen dan lateraal of achteruit, verleggen van het spel wanneer een flank vastzit, op het juiste moment door het centrum inschuiven als de dekking verzekerd is, coaching van het ganse elftal, linies bij elkaar houden, aanspeelbaarheid garanderen. Positie 6 en 8 (verdedigende middenvelders):

Zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone voor verdedigers en juist ingedraaid staan bij balontvangst. Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits op ieder moment steunen. Op het geschikte moment diep gaan langs de flank, foutieve laterale passing vermijden. Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit. Zo snel mogelijk diep de flankaanvaller, aanvallende middenvelder of diepe spits aanspelen. Taakovername bij inschuivende flank- en centrale verdediger. Positie 10 (aanvallende middenvelder):

Steeds aanspeelbaar opgesteld staan voor alle spelers (vrijlopen naar de bal toe). De bal bijhouden tot de linies zijn aangesloten. Spel verleggen indien de flank vastzit. Aannemen van de bal in functie van doel, dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen. Aanvallers steunen en eventueel via 1-2 ze voor doel of op de flank vrijspelen. Goede positie ter hoogte van 16m bij voorzet. Individuele actie doorheen het centrum.

### Positie 7 en 11 (flankaanvallers):

Zo diep mogelijk spelen, proberen vrij te komen in de hoek om een voorzet te trappen. Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor centrumspits centraal ruimte krijgt. Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen. Bij voorzet van de andere kant naar 2de paal komen. Naar binnen komen om ruimte te maken voor flankverdedigers of controlerende middenvelders.

### Positie 9 (centrumspits):

Aanspeelbaarheid voor dieptepassing als targetman verzekeren door voortdurend te bewegen van links naar rechts of omgekeerd zonder echter ver uit te wijken naar de zijkant toe. De bal goed afschermen en terugleggen op middenvelder of diep in de hoek voor flankaanvaller. Bij voorzet op het juiste moment naar de 1<sup>ste</sup> paal toe bewegen. Fouten uitlokken rond en in het 16m gebied.

### Speelgelegenheid en discipline

Als streefdoel stellen we ook hier dat iedere op de wedstrijd uitgenodigde speler, zoveel mogelijk, evenveel speelgelegenheid krijgt, tenzij er inbreuken werden vastgesteld op de clubnormen en waarden zoals te laat komen, kledij niet in orde, flagrante overtredingen en /of onsportief gedrag, identiteitskaart vergeten.

Gebrek aan aanwezigheid op de trainingen, gebrek aan inzet en motivatie en gebrek aan discipline kunnen er ook toe leiden dat een speler ofwel niet uitgenodigd wordt op de wedstrijd ofwel minder speelgelegenheid krijgt.

De bedoeling moet zijn dat de spelers tijdens het seizoen een vooruitgang maken in het vooruitzicht van het volgende seizoen.

Resultaat is al belangrijker, maar de vooruitgang blijft toch prioriteit. Speelgelegenheid moet daarom evenredig verdeeld worden.

Discipline wordt meer geëvalueerd. Er wordt geen tolerantie aanvaard betreffende discipline.

Maandthema's Scholieren U17

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	B+ - driehoekspel - openen breed - openen diep met offside	Bewegen en vrijlopen Aanbieden – Geef – controle – kijken – pas Aantal balcontroles naar minimum beperken – in één tijd spelen.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2.  Leren opbouwen vanaf de keeper.
Oktober	Balcontrole: - controle op lage bal - controle op halfhoge bal - gerichte controle	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	4+K/2+K – 3+K/2+K leren uitspelen van een meerderheid in de aanval.
November	B+: - driehoekspel - openen breed - openen diep met offside	Aanvallende principes aanleren zonevoetbal bij balbezit.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2.  Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	3+K/3+K, 4+K/4+K
Januari + februari	Scoren: - doelpoging vanaf 20 meter (ver) - doelpoging op hoge voorzet - efficiënte bezetting 1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> paal en 11m	Technisch goede uitvoering eisen.  Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K:  steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	B-: - collectieve pressing - efficiënte bezetting bij 1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> paal en 11m - kortere dekking in waarheidszone - T-vorm - Knijpen	Defensieve principes aanleren zonevoetbal bij balverlies.	7+K/6+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.



	- Kantelen		
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	6+K/6+K, 7+K/7+K

Opmerkingen :

- Ook vanaf de scholieren kunnen we de eerste training van de week houden over een voetbalprobleem die tijdens de wedstrijd van het afgelopen weekend naar voor kwam. We bespreken het problemen met de spelers zoeken oplossingen en geven oefeningen die de gewenste doelstellingen naar voorbrengen.
- Het hele jaar door ook gaan we de spelers hun taak per positie aanleren.
- Spelers moeten nu al weten en automatisch uitvoeren dat ze bij balbezit het veld groot moeten maken, snel diepte moeten zoeken, steeds vrijlopen, elkaar moeten coachen.
- Bij balverlies : snel druk zetten op speler aan de bal, veld klein maken, rugdekking geven en achteraan op een lijn spelen.
- Ook bij de scholieren gaan we NOG HET JAAR DOOR, de Coerver-oefenstof aanbieden. Deze oefenstof kan zowat in elk maandthema ingepast worden. Train je op afwerken, kan je eerst een paar kapbewegingen laten uitvoeren, train je passing kan je ook vóór de pas een passeerbeweging laten uitvoeren dit maakt alles nog meer wedstrijdrecht. (=passen vanuit beweging).

## Evaluaties

Om de spelers en manier van opleiding goed op te volgen hebben we ook evaluaties nodig. Evaluaties zijn er om spelers op te volgen van het begin van de jeugdopleiding tot ze uiteindelijk, eventueel overgaan naar de seniors. Als we alles goed gaan bijhouden gaan we evoluties zien. Deze evaluaties gaan we wel een aantal jaren moeten doen alvorens een zeer goed zicht te kunnen krijgen op de evoluties. Welke evaluaties of tools kunnen we gaan gebruiken?

Aanwezigheid sheet: deze houdt de aanwezigheden van alle trainingen bij. Het aantal aanwezigheden kan gebruikt worden om spelers eventueel te belonen, selectiekeuzes te rechtvaardigen e.a. Hierdoor wordt de aanwezigheid op de trainingen gestimuleerd waardoor beter kan geëvalueerd worden.

Technische sheet: per speler wordt er jaarlijks een totale evaluatie gemaakt, rond nieuwjaar een tussenevaluatie. Deze kan op het einde van seizoen besproken worden met de ouders maar kan ook gebruikt worden, indien spelers permanent goede evaluaties hebben, om een speler te laten doorschuiven en hoger te laten spelen.