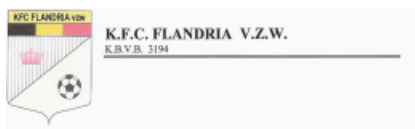


Opleidingsplan en Trainershandboek
KFC FLANDRIA vzw
Seizoen 2019-2020
Eerste uitgave



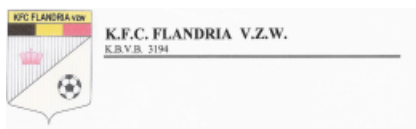
VOORWOORD

Met de toestemming van de bevoegde personen heeft het Jeugdbestuur van KFC Flandria zich laten inspireren op het jeugdopleidingsplan van een andere club met ambities die het best aansluiten bij degene van toepassing op onze club (deze ambities werden reeds toegelicht in onze Jeugdbrochure). Met dit plan proberen we onze visie en doelstellingen om te zetten naar de praktijk en tevens handvaten te bieden aan onze jeugdtrainers (Jeugdtrainershandboek). Dit plan vormt tevens de rode draad doorheen de hele jeugdwerking en moet bijdragen aan de sportieve ondersteuning van de jeugdtrainers waar het Jeugdbestuur zich voor inzet.

Het is aan de jeugdcoördinatoren om toe te zien op de naleving van het opleidingsplan, dewelke in het grotere geheel gezien dient te worden (rode draad). Een goed voorbeeld hiervan zijn de genoemde eindtermen. Het is belangrijk om te beseffen dat eindtermen gezien dienen te worden als “een streven naar” i.p.v. een examen op het einde van het seizoen. De eindtermen hebben tot nut het stappenplan te dienen en in een volgend seizoen vlot verder te kunnen bouwen. De, door de jeugdtrainer opgestelde, trainingen (al dan niet ism jeugdcoördinator) staan deels in functie van deze eindtermen.

Dit is een eerste uitgave en wordt verder geëvalueerd middels feedback van de trainers en jeugdcoördinatoren. De basis voor dit document is het opleidingsplan van VC Zwijnaarde, dewelke op zijn beurt is uitgegaan van de opleidingsfilosofie van de KBVB.

Het Jeugdbestuur



INHOUD

VOORWOORD

INLEIDING

1. OPLEIDINGSVISIE

- 1.1. Vorming : Taakgericht versus resultaat
- 1.2. Visie inzake laatrijpe spelers
- 1.3. Opleidingspelsystemen - Veldbezetting
- 1.4. Opleidingsspelconcept
- 1.5. Afstemming voetbalvisie (inclusief 1ste elftal) opleidingsvisie.
- 1.6. Specialisaties inzake posities

2. TOEGEPASTE (BASIS)PRINCIPES: METHODIEK EN DIDACTIEK (TRAININGEN)

- 2.1. Fun aspect
- 2.2. Didactiek : krachtige leeromgeving
- 2.3. Gestructureerde trainingsverloop
- 2.3.1. *Waarom moet een jeugdtraining voldoen qua structuur?*

3. TOEGEPASTE (BASIS)PRINCIPES INZAKE OPLEIDINGSSPELCONCEPT (WEDSTRIJDEN)

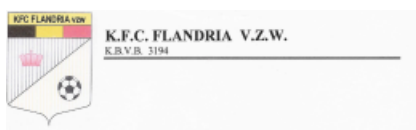
- 3.1. Zonevoetbal
 - 3.1.1. *Algemene definitie van zonevoetbal*
 - 3.1.2. *Basisprincipes bij balbezit / balverlies*
 - 3.1.3. *Zoneprincipe B- > Defensief blok oprichten*
 - 3.1.4. *Collectieve pressing*
 - 3.1.5. *Vertaling naar jeugdvoetbal*
 - 3.1.6. *Zoneprincipes B+ > Veld groot maken*
 - 3.1.7. *Regel van 3*
- 3.2. Intentie om voetballend op te bouwen van achteruit
- 3.3. Offensieve Spelbedoelingen
- 3.4. Hoge pressing
- 3.5. Dubbele flankbezetting
- 3.6. Offensieve ruit
- 3.7. Creativiteit & individualiteit wordt gestimuleerd

4. TAAKOMSCHRIJVING PER POSITIE

- 4.1. U8-U9 – 5v5 – Enkele ruit (vliegtuigje)
- 4.2. U10-U13 – 8v8 – Dubbele Ruitformatie
- 4.3. U17-U21 – 11v11 – 1-4-3-3

5. DE VERSCHILLENDE ONTWIKKELINGSFASES

- 5.1. Ontwikkelingsfase 2v2 (5-7 jaar)
 - 5.1.1. *Beschrijving van de spelomgeving*
 - 5.1.2. *Psychomotoriek*
 - 5.1.3. *Fysiek*
 - 5.1.4. *Mentaal*
- 5.2. Ontwikkelingsfase 5v5 (7-9 jaar)
 - 5.2.1. *Beschrijving van de spelomgeving*



5.2.2. *Fysiek*

5.2.3. *Mentaal*

5.3. Ontwikkelingsfase 8v8 (9-12 Jaar)

5.3.1. *Beschrijving van de spelomgeving*

5.3.2. *Fysiek*

5.3.3. *Mentaal*

5.4. Ontwikkelingsfase 11v11 (13-14 jaar)

5.4.1. *Beschrijving van spelomgeving*

5.4.2. *Fysiek*

5.4.3. *Mentaal*

5.5. Ontwikkelingsfase 11v11 (postformatie)

5.5.1. *Beschrijving van de spelomgeving*

5.5.2. *Fysiek*

5.5.3. *Mentaal*

6. JAARPLANNING VOOR ALLE JEUGDPLOEGEN

6.1. Maandthema's U6

6.2. Maandthema's U7-U9

6.3. Maandthema's U10-U11

6.4. Maandthema's U12-U13

6.5. Maandthema's U15

6.6. Maandthema's U17-U21

7. DOELSTELLINGEN EN TRAININGSACCENTEN

7.1. Eindtermen + Opleiding en coaching U7-U8-U9

7.1.1. *Eindtermen (basis)*

7.1.2. *Eindtermen (wedstrijdgericht)*

7.1.3. *Eindtermen (mentaal)*

7.2. Eindtermen + opleiding en coaching U10-U11

7.2.1. *Aandachtpunten voor de trainer*

7.2.2. *Eindtermen (vaardigheden)*

7.2.3. *Eindtermen (wedstrijdgericht)*

7.2.4. *Eindtermen (mentaal)*

7.3. Eindtermen + opleiding en coaching U12-U13

7.3.1. *Aandachtpunten voor de trainer*

7.3.2. *Eindtermen (vaardigheden)*

7.3.3. *Eindtermen (wedstrijdgericht)*

7.3.4. *Eindtermen (mentaal)*

7.4. Eindtermen + opleiding en coaching U15

7.4.1. *Aandachtpunten voor de trainer*

7.4.2. *Eindtermen (vaardigheden)*

7.4.3. *Eindtermen (wedstrijdgericht)*

7.4.4. *Eindtermen (mentaal)*

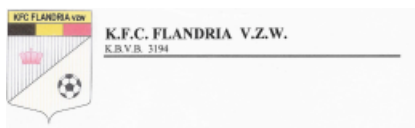
7.5. Eindtermen + opleiding en coaching U17-U21

7.5.1. *Aandachtpunten voor de trainer*

7.5.2. *Eindtermen (vaardigheden)*

7.5.3. *Eindtermen (wedstrijdgericht)*

7.5.4. *Eindtermen (mentaal)*



8. EINDTERMEN, OPLEIDING EN COACHING DOELMANNEN

8.1. Enkele tips om thuis te gebruiken:

8.1.1. *Enkele Individuele oefeningen*

8.1.2. *Oefeningen met een partner*

8.2. Jeugdkeepers 8-12 jaar

8.2.1. *EINDTERMEN TECHNIEK*

8.2.2. *EINDTERMEN TACTIEK*

8.3. Jeugdkeepers 12-13 jaar

8.3.1. *EINDTERMEN TECHNIEK*

8.3.2. *EINDTERMEN TACTIEK*

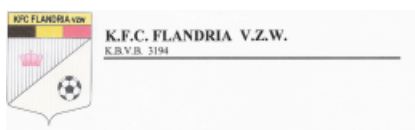
8.4. Jeugdkeepers 14-16jaar

8.4.1. *Eindtermen Techniek*

8.4.2. *EINDTERMEN Tactiek*

8.5. Jeugdkeepers 17-19 jaar

9. MODELTRAININGEN



1. OPLEIDINGSVISIE

Visie:

- ✓ Attractief zonevoetbal 4 -3 - 3
- ✓ Goed positiespel
- ✓ Lijnverdediging met onderlinge dekking

Het is ons doel om zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers te laten doorstromen naar de A-kern, die bij voorkeur ook de spelbepalende figuren worden. Daarom is het zeer belangrijk dat onze jeugdopleiding sterk en kwalitatief is, met de jeugdspeler als centraal gegeven. Er zal vanaf U6 tem U17 gewerkt worden aan dit doel. Winnen en kampioen spelen is leuk maar zal geen hoofddoel op zich worden (zie principes verder toegelicht in de jeugdbrochure) . Prioritair is jeugdspelers plezier laten beleven en ze stimuleren om individueel beter te worden zonder dat de rest van het ploegbelang vergeten wordt. Voetbal is en blijft een teamsport.

We kiezen voor een bepaald spelconcept afhankelijk de leeftijdscategorieën:

U6: Dribbelvoetbal

U7: Eerst beginselen positie (3-3)

U8 - U9 : Enkele ruit

U10 - U11 : Dubbele ruit

U13 - U17 : Een attractieve 4–3–3 (zonevoetbal met dubbele flanken / hoge pressing)

Verder blijft de doelstelling dat onze trainers zoveel mogelijk opleidingen volgen, zodat ze op alle vlakken sterker worden, technisch, tactisch en mentaal. Enkel op die manier zullen ze over genoeg bagage beschikken om op een pedagogische en didactische manier trainingen en wedstrijden te begeleiden.

Wij als Jeugdbestuur, en als voetbalclub KFC Flandria, wensen ook nog eens de nadruk te leggen op een paar zaken die we hoog in het vaandel dragen zoals sportiviteit en respect tov tegenstander, scheidsrechter en supporters. Vooral de trainer heeft daar een voorbeeldfunctie in, vergeet niet dat je spelersgroep opkijkt naar de trainer als leider.

1.1. Vorming : Taakgericht versus resultaat

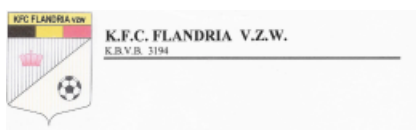
Verder bordurend op de principes uitgedragen door het Jeugdbestuur en ondersteund door de clubvisie (zie jeugdbrochure).

Elk kind is even belangrijk, ook al zijn er getalenteerde spelers en spelers met minder talent. Iedere speler krijgt evenveel aandacht ongeacht het talent die hij heeft. We moeten erop toezien dat de minder getalenteerde spelers progressie maken door ze goed op te leiden en veel vertrouwen te geven. De getalenteerde spelers moeten we blijven prikkelen in hun vooruitgang op voetbalgebied. Van deze getalenteerde spelers mag je ook al iets meer verlangen en daarom dat we deze spelers zullen aansporen om spelers met minder talent te steunen en ook te helpen. Omdat de trainingsuren op een voetbalclub niet voldoende zijn, sporen we onze spelers aan om ook thuis bepaalde voetbaltechnische aspecten in te oefenen.

We spelen om te winnen en winnen is leuk maar is zeker geen streefdoel, het voetbal moet primeren ten opzichte van het resultaat en dit ten alle tijden.

Een positieve en duidelijke coaching moet ervoor zorgen dat onze spelers vertrouwen en flair krijgen op het veld. Spelers zullen aangemoedigd worden om individuele acties te ondernemen zonder het teambelang uit het oog te verliezen want nogmaals tenslotte blijft voetbal een teamsport.

Bij onze club zal er ook nauw gelet worden dat iedereen evenveel speelgelegenheid krijgt dwz minimum 50% van een wedstrijd. Verder is belangrijk dat iedereen regelmatig een volledige wedstrijd speelt en dat ook iedereen eens op de bank zal beginnen. Uiteraard wordt hierbij rekening gehouden met de inzet, aanwezigheid en attitude tijdens de trainingen en wedstrijden. Op deze manier creëer je gelijkheid en evenwaardigheid in een groep, zodat elke speler centraal staat en even belangrijk is.



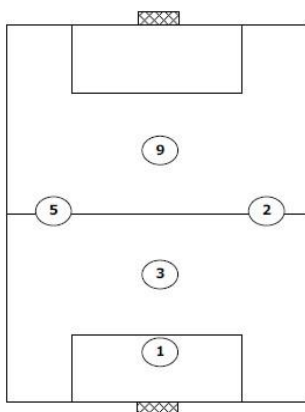
1.2. Visie inzake laatrijpe spelers

Jeugdspelers worden ingedeeld volgens categorieën bepaald door de KBVB en hun respectievelijke leeftijd. Wat betreft laatrijpe spelers kan een aanvraag ingediend worden bij de KBVB (na raadpleging kinderarts) om een categorie lager te mogen spelen.

1.3. Opleidingspelssystemen - Veldbezetting

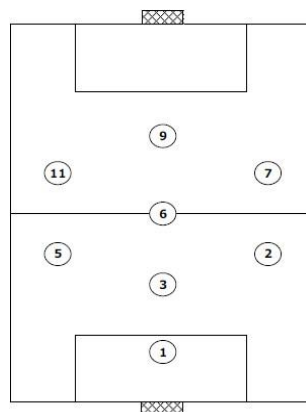
U8-U9

Ruitformatie



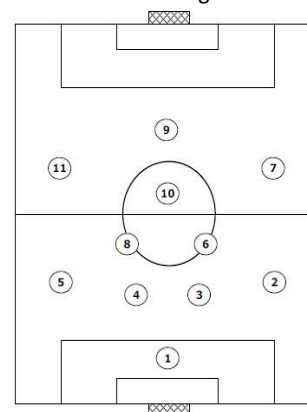
U10-U13

Dubbele ruitformatie



U15-U21

4-3-3 met verdedigers in zone



Deze nummering van positie moet altijd aangehouden blijven bij aanvang van een wedstrijd!

1.4. Opleidingsspelconcept

Karakteristieken bij U6 (2 tegen 2):

Karakteristieken bij U7 (3 tegen 3):

Karakteristieken bij U8 en U9 (5 tegen 5):

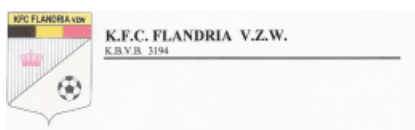
- ✓ Geen vaste positie, dus ook geen specialisatie.
- ✓ Veel aandacht voor het verwerken van de bal, het passen, dribbelen en leiden van de bal.
- ✓ Ruitformatie om breedte en diepte in het spel te leggen, telkens 3 pass mogelijkheden.

Karakteristieken bij U10 tem U13 (8 tegen 8):

- ✓ Begin van specialisatie.
- ✓ Een dubbele ruitformatie als basis voor veldbezetting.

Karakteristieken vanaf U15 (11 tegen 11):

- ✓ Zonevoetbal.
- ✓ Meer aandacht voor organisatie en positiespel.
- ✓ Een opbouwende intentie van achteruit.
- ✓ Inschuivende spelers.
- ✓ Dubbele flankbezetting.
- ✓ Offensieve ruit of vijfhoek met een targetman als diepe spits.



1.5. Afstemming voetbalvisie (inclusief 1ste elftal) opleidingsvisie.

De spelwijze van het 1ste elftal en een 4-3-3 is een verlengstuk van de gehele jeugdopleiding. Het profiel van de hoofdtrainer wordt bepaald door de voetbalvisie van KFC Flandria, namelijk zonevoetbal met uniform systeem, vanuit 4 verdedigers in zone naar 3 middenvelders met de punt naar voor en 3 aanvallers (waarvan 2 vleugelaanvallers).

Meelopen met de tegenstander (mandekking) wordt niet meer toegepast. De spelers moeten initiatief nemen, communicatief sterk zijn, spelsituaties kunnen lezen en hierop kunnen reageren. Deze zaken staan centraal doorheen de gehele jeugdwerking. Zodoende zullen jeugdspelers die doorstromen naar de A-kern, spelsituaties eenvoudig herkennen vanuit hun ervaring die ze tijdens de jeugdopleiding hebben opgedaan.

OPGELET:

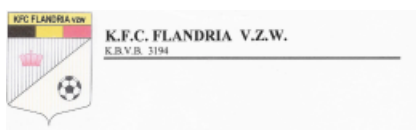
Het resultaat zal geen invloed hebben op een verandering van spelwijze, bij slechte resultaten zal gekozen worden voor volharding in het spelconcept die we hanteren doorheen de ganse jeugdwerking.

1.6. Specialisaties inzake posities

Vanuit de jeugdopleiding proberen we zoveel mogelijk te vermijden om snel een vaste positie te geven aan een jeugdspeler.

Bij U6 tem U11 kiezen we ervoor om te werken met een rotatiesysteem, ook wat betreft de doelman. Als er geen vrijwilligers zijn voor de positie van doelman, zal er door de trainer op een speelse manier iemand gekozen worden, met als resultaat dat iedere keer iemand anders in het doel terechtkomt.

Vanaf U12 werken we met vrij vaste posities. Rotatie is mogelijk binnen posities die gelijkaardig zijn (2-5/6-8/7-9). Bij deze categorieën kiezen we bij voorkeur voor een vaste doelman. Bij meerdere doelmannen wordt een beurtrol afgesproken per 1 wedstrijd, waarbij de andere doelman als veldspeler fungeert. Dit bevordert het 'meevoetballen' van de doelman, een noodzaak in het huidige voetbal.



2. TOEGEPASTE (BASIS)PRINCIPES: METHODIEK EN DIDACTIEK (TRAININGEN)

2.1. Fun aspect

Het FUN aspect loopt als een rode draad door de jeugdjaren van jongste spelers. Wat kinderen leuk vinden, zullen ze ook blijven doen. Doch, het aspect leren moet daaraan gekoppeld worden. Op een speelse manier zal een kind veel sneller zaken aanleren. Elk kind wil winnen, maar als het kind voetbal ervaart als 'leuk en tof', zal het resultaat snel op de achtergrond verdwijnen. Ook na de wedstrijd vragen wij aan de trainers om samen met de spelers een vreugdekreet te roepen ongeacht het resultaat. Het kind moet leren en bijleren maar vooral ook plezier beleven aan het (voetbal)spel.

2.2. Didactiek : krachtige leeromgeving

Centraal staat het creëren van voetbalplezier en een kwalitatief goede vorming met betrekking tot de voetbalontwikkeling van de speler. Leren op basis van een constructief (opbouwend) proces (interactiviteit tussen coach en speler) is noodzakelijk. De combinatie van spelplezier creëren en gelijklopend een degelijke vorming aanbieden staat centraal in de ontwikkeling van de speler. Leren is een actief en zelfstandig constructief proces. Zelfstandig leren gebeurt als spelers zelfstandig de keuze moeten maken welke vaardigheden zij gaan gebruiken om een bepaald spelprobleem op te lossen met interactiviteit tussen trainer en speler. De methodes die we gebruiken om de opleidingsdoelstellingen te realiseren is de ontwikkelingsmethode waarbij voornamelijk aandacht besteed wordt aan wedstrijdvormen, tussenvormen en techniek training. Verder willen we ook elke trainer bewust maken van zichzelf zoveel mogelijk opleidingen te laten volgen zodat de leeromgeving kan terugvallen op een echte krachtige leeromgeving.

2.3. Gestructureerde trainingsverloop

Structuur is een belangrijke peiler binnen het opleidingsproces van jeugdspelers. Wanneer men een situatie creëert die voor een speler herkenbaar zijn, zal men vaststellen dat de resultaten en vorderingen aanzienlijk zullen verhogen.

Een training wordt steeds opgebouwd met volgende blokken:

- ✓ Opwarming
- ✓ Wedstrijdvormen
- ✓ Tussenvormen
- ✓ Cooling Down (CD)

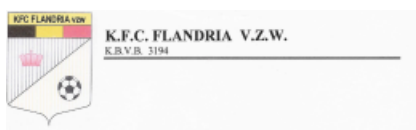
Ook belangrijk is dat men binnen een bepaald thema blijft. Een training kan opgebouwd worden rond 1 of 2 afgebakende thema's, afhankelijk van de beschikbare tijd. Een belangrijk hulpmiddel om te weten of je daadwerkelijk binnen een bepaald thema gebleven bent en of je thema is overgekomen bij je spelers is een korte nabespreking houden. Als je bij navraag naar het thema veel uiteenlopende antwoorden hoort, is het tijd om bij te sturen.

LET OP:

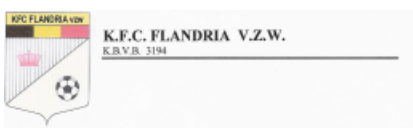
Je training mag geen luistertraining worden! Stel vragen aan je spelers waarom ze dit doen en geef ze dan een oplossing hoe het wel moet en zorg ervoor dat je spelers overtuigd geraken dat het anders kan en moet.

2.3.1. Waaraan moet een jeugdtraining voldoen qua structuur?

- Zorg voor een herkenbare werkwijze en een vast stramien (opwarming – tussenvorm – wedstrijdvorm – cool down. Wanneer spelers dit eenmaal vast hebben zullen de vragen als 'Trainer, wanneer spelen we een wedstrijdje?', smelten als sneeuw voor de zon.
- Zorg voor een afgebakend thema die je eventueel uit een wedstrijd haalt.
- Ga gericht coachen enkel op je thema, alle andere zaken laten we voorlopig even rusten.



- Coach eerst de organisatie, eenmaal deze loopt ga je verder op de uitvoering en in de laatste fase werken we aan de snelheid van uitvoering. Soms kan het gebeuren dat je niet uit je coaching naar organisatie geraakt, blijf hierbij dan even stilstaan en probeer zeker niet te forceren maar neem de oefening bij een volgende training terug op. Hiermee geraak je zeker uit je organisatie en kan je naar de volgende stap.
- Betreft organisatie van het veld. GEEN 'kakofonie' van potjes, kegels, ... Probeer kleuren te gebruiken in functie van de fantasiewereld van een kind. Bvb: veldje afbakenen met dezelfde kleuren van 'potjes' en probeer ook daarin consequent te zijn over je verschillende trainingen.
- Zorg dat het veld klaar staat voor de trainingen.
- Zorg dat tussen de tussenvormen en de wedstrijdvormen niet al te veel didactisch materiaal moet verplaatst, verwijderd of bijgehaald worden. Hierdoor geraakt de aandacht tussen trainer en spelers zoek en zijn spelers de structuur kwijt.



3. TOEGEPASTE (BASIS)PRINCIPES INZAKE OPLEIDINGSSPELCONCEPT (WEDSTRIJDEN)

3.1. Zonevoetbal

3.1.1. Algemene definitie van zonevoetbal

Rationeel gebruik van de ruimte en het handelen in functie van bal, positie van de tegenspelers zowel in balverlies als balbezit.

3.1.2. Basisprincipes bij balbezit / balverlies

Balbezit (B+)

- ✓ Speelveld groot in breedte en diepte
- ✓ In de speelhoeken komen van de balbezitter
- ✓ Snelle circulatie van de bal met ruimte voor creativiteit
- ✓ Binnen – buiten, en buiten – binnen principe
- ✓ Snelle flankwissels
- ✓ Opbouw van achteruit
- ✓ Numerieke meerderheid creëren (derde man)
- ✓ Tactische accenten mbt passing (diepte, breedte)
- ✓ Regel van 3
- ✓ Restverdediging

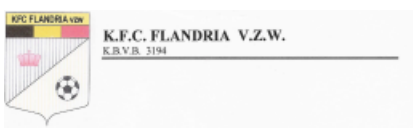
Balverlies (B-)

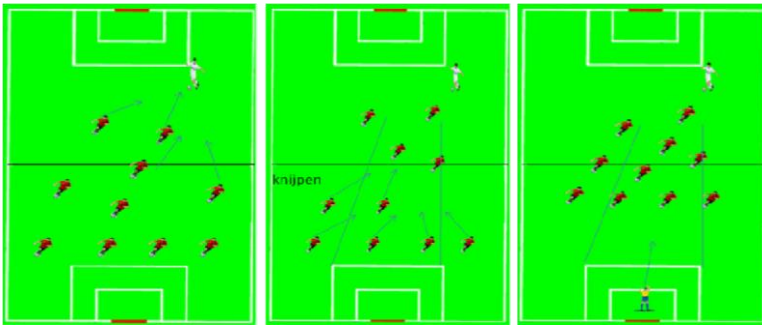
- ✓ Speelveld klein en compact
- ✓ Bal georiënteerd en voorwaarts verdedigen
- ✓ Rugdekking
- ✓ Druk zetten op balbezitter
- ✓ Collectieve blokvorming
- ✓ 1/1 situatie
- ✓ Split vision
- ✓ High / Medium / Low press
- ✓ Remmend wijken
- ✓ Wat in de zone van de waarheid?
- ✓ Onderlinge afstand binnen en tussen de linies

Speelveld klein -> Blokvorming (individuele en collectieve pressing) -> Balverovering

3.1.3. Zoneprincipe B- > Defensief blok oprichten

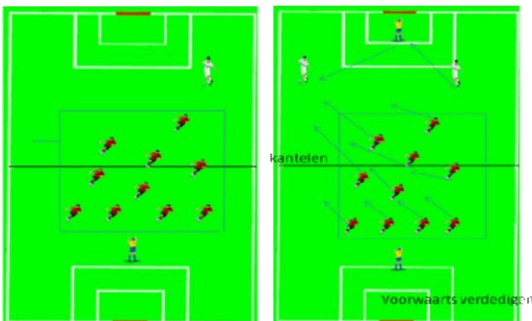
- ✓ Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
- ✓ Dekking door de dichtstbijzijnde spelers
- ✓ De andere spelers vormen een compact blok in en rond de zone van de bal en het doel
- ✓ De doelman geeft finaal dekking aan het blok





RESULTAAT = DEFENSIEF BLOK

- ✓ Onderlinge afstanden zijn zeer klein (binnen en tussen de linies!!!) Speelveld is klein
- ✓ Balbezitter verliest het balbezit of wordt gedwongen achteruit te spelen
- ✓ Het blok kantelt/knijpt in functie van de bal
- ✓ Er wordt nooit gekruist, het volledige blok beweegt mee Als de bal rolt beweegt de gehele ploeg mee!



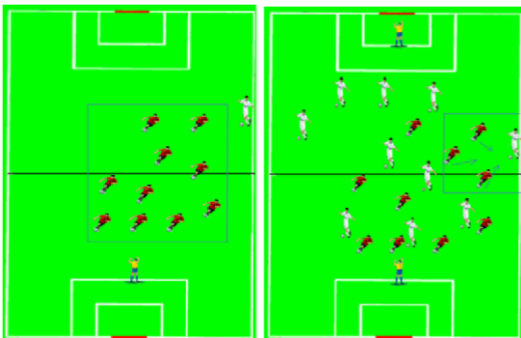
3.1.4. Collectieve pressing

Na het vormen van het defensief blok is er de collectieve pressing en wordt er wel in duel gegaan met de bedoeling om:

- ✓ De bal te veroveren
- ✓ Razendsnel om te schakelen van B- naar B+ (zodat de tegenpartij weinig tijd krijgt om zich te organiseren)
- ✓ Eenmaal in balbezit een numerieke meerderheid te creëren!

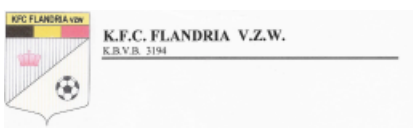
Collectieve pressing wordt gehanteerd als:

- ✓ De bal zich tussen het blok en de zijlijn bevindt
- ✓ Bij een overtalsituatie
- ✓ Bij een moeilijke controle of slechte pass



Voordelen van collectieve pressing:

- ✓ Niet klakkeloos achter je directe tegenstander aanhollen



- ✓ Fysisch minder belastend
- ✓ Geen nutteloze inspanningen
- ✓ Duidelijke taakverdeling > iedereen is verantwoordelijk voor zijn zone (geen discussies meer)
- ✓ Iedereen denkt en speelt mee (initiatief moet van de ganse ploeg komen)
- ✓ Bij balbezit kan er snel omgeschakeld worden (iedereen is bereikbaar & posities blijven behouden)
- ✓ Bij verlies van een rechtsreeks duel is er steeds de dekking.

3.1.5. Vertaling naar jeugdvoetbal

U6-U11: Individuele spelbekwaamheid

- ✓ Niet laten uitschakelen
- ✓ Rechtop blijven staan
- ✓ Niet happen
- ✓ Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen
- ✓ Lichaam leren gebruiken in duel

U12-U13: Individuele spelbekwaamheid en collectieve spelbekwaamheid

- ✓ Dekking (oefenvormen met minstens 2 spelers)
- ✓ Zone samenwerking tussen een linie (oefenvormen met max 4 spelers)

Vanaf U15: Individueel, collectief, teamtactische spelbekwaamheid

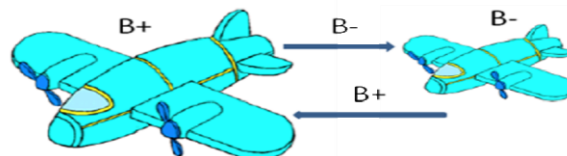
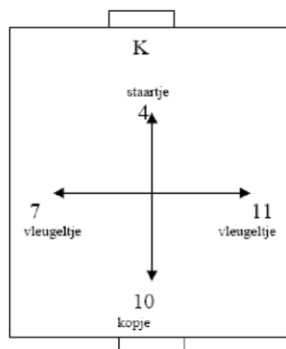
- ✓ Zone samenwerking tussen verschillende linies (oefenvormen met minstens 5 a 6 spelers-team)

3.1.6. Zoneprincipes B+ > Veld groot maken

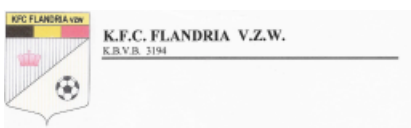
Het speelveld wordt zo groot mogelijk gehouden (diep + breed)



Bij 5v5 wedstrijden



Veel beweging zonder bal



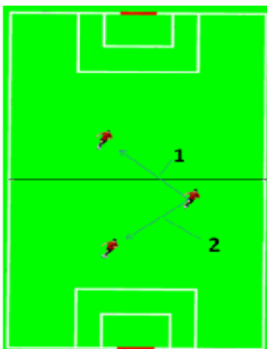


- ✓ In de speelhoek van de balbezitter
- ✓ Leren komen zodat een snelle balcirculatie mogelijk is
- ✓ Er blijft plaats voor actie en creativiteit!
- ✓ Eigen helft > passing
- ✓ Andere helft > passing + actie
- ✓ Derde man vinden in balbezit is zeer moeilijk te verdedigen voor de tegenstander

3.1.7. Regel van 3

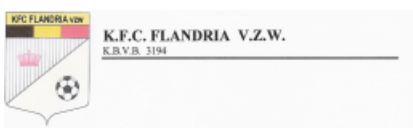
Er worden steeds driehoeken gevormd met de speler in balbezit.

1. Balbezitter
2. Mogelijkheid tot pass naar voor (1)
3. Mogelijkheid tot pass naar achter (2)



3.2. Intentie om voetballend op te bouwen van achteruit

Vaak ziet men bij jeugdwedstrijden dat er heel snel druk wordt gezet, waardoor een verdediger of doelman onmiddellijk zal kiezen voor de lange bal. Dit kan op korte termijn misschien wel goed zijn om doelpunten te voorkomen, maar deze manier van spelen past totaal niet in een goede jeugdopleidingvisie. Door te kiezen voor een opbouw van achteruit, zal men de verdedigers meer aan de bal laten komen, wat zeker ten goede komt van hun voetballend vermogen. Door de opbouw van achteruit te kiezen zal men ook de middenvelders beter gaan betrekken in het spel en hun ontwikkeling in de goede richting sturen. Op deze manier gaan middenvelders niet steeds onder de bal door, maar zullen naast een ondersteunende rol ook op een positieve manier deelnemen aan de wedstrijd. Hierdoor zullen ze vaardigheden leren zoals voetballen met een tegenstander in de rug en de bal in de voet vragen, niettegenstaande deze tegenstand. Vanuit onze jeugdopleiding zal steeds gekozen worden om zoveel mogelijk op te bouwen van achteruit, omwille van bovenstaande redenen, ook al is de verleiding groot om toch te kiezen voor de lange bal, naar analogie van de tegenstander die ook op deze manier werkt en bij U6 tem U13 kiest om een mannetje te parkeren bij onze doelman die de lange ballen van hun doelman probeert binnen te trappen. Gezien dat dit niks met opleiding te maken heeft, stappen we ook niet in dit systeem. Door verdedigers te verplichten de bal op te vragen bij de doelman, zullen ongetwijfeld de technische vaardigheden zoals aan- en meenemen, opendraaien, inspelen, afhaken, ... gestimuleerd worden. Dit dient de rode draad te zijn in de jeugdopleiding van KFC Flandria.



3.3. Offensieve Spelbedoeelingen

U6 – U11:

- ✓ Aanvallend voetbal
- ✓ Creativiteit
- ✓ Beheersen van het 1-1 duel (aanvallend)
- ✓ Gezonde agressiviteit

U12 – U15:

- ✓ Aanvallend voetbal
- ✓ Creativiteit en initiatief op alle posities
- ✓ Het beheersen van het 1-1 duel (aanvallend en verdedigend)
- ✓ Gezonde agressiviteit
- ✓ Opbouw van achteruit
- ✓ Verdedigen als middel en niet als doel
- ✓ Individuele ontwikkeling staat centraal

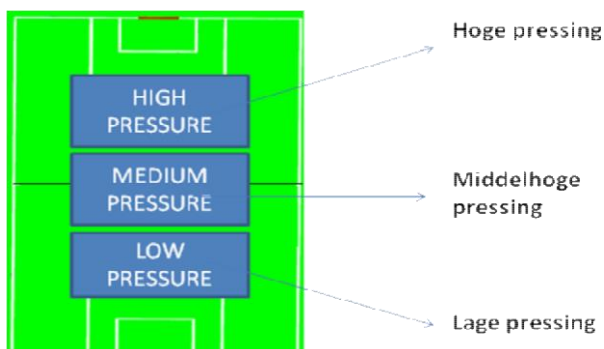
U17 – U21:

- ✓ Aanvallend voetbal
- ✓ Creativiteit en initiatief op alle posities
- ✓ Het beheersen van het 1-1 duel (aanvallend en verdedigend)
- ✓ Gezonde agressiviteit
- ✓ Opbouw van achteruit
- ✓ Verdedigen als middel en niet als doel Individuele ontwikkeling staat centraal
- ✓ Aanpassen aan de tegenstanders zonder de eigen spelphilosofie te verloochenen.

3.4. Hoge pressing

Pressing kan omschreven worden als een voorwaartse collectieve balrecuperatie met directe omschakeling om tot scoren te komen of diep te kunnen spleen (in de ruimte) of balbezit te verzekeren. Pressing dient om in balbezit te komen. We maken onderscheid tussen 3 soorten pressing, afhankelijk van de kwaliteiten van de tegenstrever (vb snelheid van de spitsen) en wedstrijd omstandigheden (vb groot veld).

- Hoge pressing: Vanaf de 16 meterlijn op de speelhelte van de tegenstrever tot ver boven de middenlijn.
- Middelhoge pressing: Vanaf 15 meter voor de middenlijn op de speelhelte van de tegenstrever tot op de middenlijn.
- Lage pressing: Op eigen speelhelte, vanaf de middenlijn tot aan de eigen 16 meterlijn.



3.5. Dubbele flankbezetting

Aangezien we het spelsysteem 1-4-3-3 toepassen bij KFC Flandria, spelen we met een dubbele flankbezetting, waarbij de 2 vleugelverdedigers de nodige offensieve opdrachten meegeven bij balbezit. Zo is het mogelijk een man-meer-situatie te creëren en gemakkelijker de vrije man te vinden. Dit wordt aangeleerd vanaf de U8 waar men 8 tegen 8 speelt.

3.6. Offensieve ruit

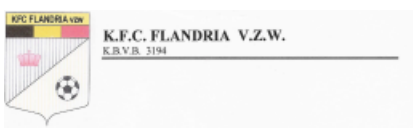
Al vanaf de Duiveltjes spelen we in een ruitformatie, bij de Pre-miniemen wordt dit uitgebreid naar een dubbele ruitformatie, vanaf er 11v11 wordt gespeeld, blijft een offensieve ruit in het spelbeeld aanwezig.

3.7. Creativiteit & individualiteit wordt gestimuleerd

Dit zijn twee termen die hoog aangeschreven staan binnen de jeugdopleiding van KFC Flandria. Er wordt zeer veel aandacht besteed aan de technische vaardigheden van een speler en om deze vanuit de training te optimaliseren en uit te bouwen. Het motto is, als je een bal snel kan controleren, heb je meer tijd om te kijken. Een actie tijdens de wedstrijd wordt gestimuleerd, ook al leidt dit niet altijd tot het gewenste resultaat. Van groot belang hierbij is de vrijheid die je als trainer geeft aan je spelers, vooral bij duiveltjes en Pre-miniemen moet je ze aanmoedigen om een actie te maken. Als een speler die vrijheid krijgt kan hij zijn eigen spelvormen spelen en beperken we hem niet om te groeien.

LET OP:

Creativiteit en individualiteit moet altijd gestimuleerd worden ZONDER het groepsbelang uit het oog te verliezen!



4. TAAKOMSCHRIJVING PER POSITIE

4.1. U8-U9 – 5v5 – Enkele ruit (vliegtuigje)

Doelman (1)

- Balbezit:
 - ✓ Proberen aanspeelbaar te zijn
 - ✓ Meevoetballen – doorschuiven
- Balverlies:
 - ✓ Al goed leren fungeren als extra centrale verdediger
 - ✓ Stimuleren om recht te blijven tijdens 1-1 duel met tegenstander

Centrale verdediger (4 – Staartje)

- Balbezit:
 - ✓ Aanspeelbaar zijn als de doelman de bal heeft
 - ✓ De pass terug mogelijk maken voor andere spelers
 - ✓ Eerst diep spelen en dan breed inschuiven
- Balverlies:
 - ✓ Niet laten uitschakelen
 - ✓ Rechtop blijven staan in het 1-1 duel Niet happen
 - ✓ Na uitschakeling blijven verder doen
 - ✓ Lichaam leren gebruiken tijdens het duel

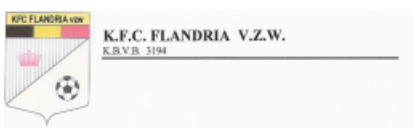
Vleugelspelers (7 + 11 – Linker- & rechtervleugel)

- Balbezit:
 - ✓ Sta open en zo breed mogelijk met het gezichtsveld naar het veld gericht
 - ✓ Zorg dat de 9 de bal kan terugspelen
 - ✓ Proberen voor doel te komen als bal van de andere flank komt
 - ✓ Aanspeelbaar zijn voor je doelman
 - ✓ Actie maken moet gestimuleerd worden
- Balverlies:
 - ✓ Niet laten uitschakelen
 - ✓ Tegenstander naar buiten drijven(hij mag niet met de bal in jullie vliegtuigje komen)
 - ✓ Rechtop blijven staan in het 1-1 duel Niet happen
 - ✓ Na uitschakeling blijven verder doen
 - ✓ Lichaam leren gebruiken tijdens duel

Centrale aanvaller (9 – Piloot)

- Balbezit:
 - ✓ Probeer goed diep te blijven, maak zo ruimte voor de andere spelers
 - ✓ Kom niet te snel naar de bal
 - ✓ Stimuleren van actie maken of pass of kaats
- Balverlies:
 - ✓ Niet laten uitschakelen
 - ✓ Rechtop blijven staan in het 1-1 duel
 - ✓ Niet happen
 - ✓ Na uitschakeling blijven verder doen
 - ✓ Lichaam leren gebruiken tijdens het duel

Belangrijk: Zorg ervoor dat alle spelers leren kennis maken met de verschillende posities



4.2. U10-U13 – 8v8 – Dubbele Ruitformatie

Doelman (1)

- Balbezit:
 - ✓ Positie kiezen tegen over de verdedigers,doelpunten voorkomen
 - ✓ Voortzetting door te rollen,werpen of passen, onthoud de opbouw van achteruit
 - ✓ Fungeren als centrale opbouwer
 - ✓ Leren coachen van medespelers (heeft het hele veld voor zich en ziet bijna alles)
- Balverlies:
 - ✓ Doelpunten voorkomen
 - ✓ Positie kiezen tegen over verdedigers -tegenstanders en medespelers
 - ✓ Fungeren als extra centrale verdediger bij lange bal

Vleugelverdedigers (2 + 5)

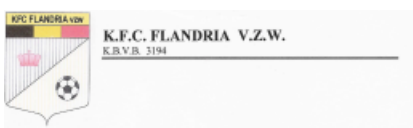
- Balbezit:
 - ✓ Positie kiezen,uit elkaar en het veld breed maken
 - ✓ Aanspelen van middenvelder en aanvaller
 - ✓ Wanneer er ruimte is de bal durven drijven naar voren
- Balverlies:
 - ✓ Niet laten uitspelen,tegenstander naar buiten drijven,rechtop blijven in duel
 - ✓ Proberen rugdekking geven voor de centrale verdediger als de bal van de andere kant komt
 - ✓ Niet happen
 - ✓ Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen
 - ✓ Lichaam gebruiken in het duel

Centrale Verdediger (4)

- Balbezit:
 - ✓ Positie kiezen tussen middenvelder en vleugelverdediger
 - ✓ Aanspelen van aanvaller of vleugelverdediger welke deelnemen aan de aanval
 - ✓ Als er ruimte is de bal durven vooruit drijven/leiden
 - ✓ Deelnemen tijdens de aanval, altijd aanspeelbaar zijn
 - ✓ Als de kans zich voordoet durven afwerken op doel
- Balverlies:
 - ✓ Niet laten uitspelen,recht blijven tijdens het 1-1 duel
 - ✓ Veld klein maken
 - ✓ Rugdekking geven aan uitgespeelde verdedigers
 - ✓ Niet happen
 - ✓ Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen
 - ✓ Lichaam gebruiken in het duel

Centrale Middenvelder (10)

- Balbezit:
 - ✓ Positie kiezen en aanspeelbaar zijn tegenover de speler in balbezit.
 - ✓ Het spel doen kantelen door snelle flankwissels, snelle omschakeling naar voor.
 - ✓ Aanspelen van spelers die participeren aan de aanval, dit kunnen ook verdedigers zijn.
 - ✓ Als er ruimte is zelf durven de bal naar voren drijven/leiden
 - ✓ Zelf altijd aanspeelbaar zijn ook tijdens een aanval
 - ✓ Als de kans zich voor doet durven afwerken op doel
- Balverlies:
 - ✓ Niet laten uitspelen en recht blijven in het 1-1 duel
 - ✓ Rugdekking bij balverlies
 - ✓ Veld klein maken
 - ✓ Niet happen
 - ✓ Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen
 - ✓ Lichaam gebruiken in het duel



Vleugelaanvallers (7 + 11)

- Balbezit:
 - ✓ Positie kiezen tegenover verdedigers, veld lang maken
 - ✓ Met de bal kiezen voor de kortste weg naar doel, alleen of door het aanspelen van vrije ploegmaat
 - ✓ Zelf voor doel positie kiezen
 - ✓ Voor doel niet twijfelen en afwerken
- Balverlies:
 - ✓ Niet laten uitspelen en recht blijven in het 1-1 duel
 - ✓ Storen van de opbouw van de tegenstander
 - ✓ Veld klein maken
 - ✓ Niet happen
 - ✓ Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen
 - ✓ Lichaam gebruiken in duel

Centrale Aanvaller (9)

- Balbezit:
 - ✓ Zo diep mogelijk positie kiezen, veld lang maken, zorgen dat je aanspeelbaar bent
 - ✓ Vrije ploegmaat aanspelen
 - ✓ Voor doel niet twijfelen en afwerken, positie kiezen
 - ✓ Doelpogingen individueel of via combinatie
- Balverlies:
 - ✓ Niet laten uitspelen en recht blijven tijdens het 1-1 duel
 - ✓ Storen van de opbouw van de tegenstander
 - ✓ Dekken van de Centrale verdediger
 - ✓ Veld klein maken
 - ✓ Niet happen
 - ✓ Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen
 - ✓ Lichaam gebruiken tijdens duel

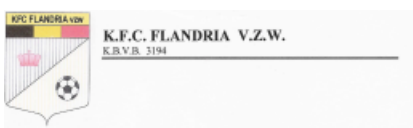
4.3. U17-U21 – 11v11 – 1-4-3-3

Doelman (1)

- Balbezit:
 - ✓ Terugspeelbal vragen om het spel te verleggen
 - ✓ Aanval zonder risico inzetten maar opbouw van achteruit primeert Coaching van de achterste linie met betrekking tot de opbouw
- Balverlies:
 - ✓ Doelkansen voorkomen door goede coaching en positiespel ver voor doel
 - ✓ Anticiperen op dieptepassingen doorheen het centrum
 - ✓ Snel duel opzoeken bij 1/1 situatie, maar enkel in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken.

Vleugelverdedigers (2 + 5)

- Balbezit:
 - ✓ Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen
 - ✓ Op het juiste moment inschuiven langs de flanken als de taak kan worden overgenomen door de controlerende middenvelder
 - ✓ Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of iemand van de aanval (lang) proberen aanspelen
- Balverlies:
 - ✓ Zone op de flank verdedigen, niet kruisen met centrale verdedigers.
 - ✓ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten, indien het dichtst bij de bal
 - ✓ Bij 1/1 situatie, gezond agressief maar niet laten uitspelen, slechts tackle bij 100% zekerheid
 - ✓ Tegenstrever naar binnen duwen bij voldoende dekking en geen doelkans



- ✓ Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit, op dezelfde hoogte als de centrale verdedigers of hoger als je directe tegenstander dit toelaat
- ✓ Hoe dicht bij doel hoe strikter de dekking van je directe tegenstander zonder bal

Centrale verdedigers (3 + 4)

- Balbezit:
 - ✓ Goed in steun komen van doelman en flankverdediger, de ideale passafstand innemen
 - ✓ Snel en juist de bal aannemen
 - ✓ Eerst leren vooruit spelen, dan lateraal en dan pas achteruit (let op met laterale passing)
 - ✓ Verleggen van het spel wanneer een flank vast zit
 - ✓ Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven en als de dekking verzekerd is
 - ✓ Coaching van het ganse elftal, linies bij elkaar houden, aanspeelbaarheid garanderen
- Balverlies:
 - ✓ Eigen zone centraal verdedigen en niet kruisen met andere centrale verdediger
 - ✓ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien het dichtst bij de bal
 - ✓ Bij 1/1 situatie, gezond agressief maar niet laten uitspelen, slechts tackle bij 100% zekerheid
 - ✓ In dekking van naburige flankspeler als die balbezitter aanvalt
 - ✓ Op dezelfde hoogte van de andere centrale verdediger indien de bal op de andere flank is
 - ✓ Hoe dicht bij doel hoe strikter de dekking op de directe tegenstander zonder bal
 - ✓ Coaching van andere verdedigers en van het middenveld.

Centrale Middenvelders R/L (6 + 8)

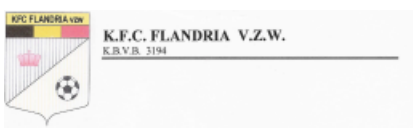
- Balbezit:
 - ✓ Zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone voor de verdediger en juist ingedraaid staan bij balontvangst
 - ✓ Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits op elk moment steunen.
 - ✓ Op de juiste moment de diepte zoeken langs de flank
 - ✓ Foutieve laterale passes vermijden
 - ✓ Eerst vooruit, dan pas lateraal en dan pas achteruit, opletten van laterale passes!!!
 - ✓ Zo snel mogelijk diep spelen, flankaanvaller, aanvallende middenvelder of diepe spits aanspelen
 - Taakovername bij inschuivende flank – of centrale verdediger
- Balverlies:
 - ✓ In je zone dieptepass voorkomen (speelhoek afsluiten)
 - ✓ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien het dichtst bij de bal
 - ✓ Bij 1/1 situatie, gezond agressief maar niet laten uitspelen, slechts tackle bij 100% zekerheid
 - ✓ Meeschuiven bij pressing, vooral als de tegenstander in de problemen komt op de flank
 - ✓ Naar binnen komen als de bal op de andere flank is
 - ✓ Coaching van de andere middenvelders en spitsen

Flankaanvallers R/L (7 + 11)

- Balbezit:
 - ✓ Zo diep mogelijk spelen, proberen vrij komen in de hoek om voorzetten te trappen
 - ✓ Zo breed mogelijk staan zodat de centrumspits ruimte krijgt
 - ✓ Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen
 - ✓ Bij voorzet van de andere kant de 2e paal bezetten
 - ✓ Naar binnen komen om ruimte te maken voor de flankverdediger of controlerende middenvelder
- Balverlies:
 - ✓ Eigen zone op de flank verdedigen, geen kruisbewegingen maken met andere middenvelders of spitsen
 - ✓ Eerst naar binnen komen om ruimte kort te houden met centrumspits, beletten dat er diep kan gespeeld worden (speelhoeken afsluiten)
 - ✓ Verdedigers dwingen om pass te geven naar de buitenkanten
 - ✓ Op het juiste moment pressing op de bal, namelijk bij kans op balrecuperatie, dwz eerst tegenstander ophouden en als de andere aanvallers en middenvelders goed aangesloten zijn, dan pressing!

Aanvallende middenvelder (10)

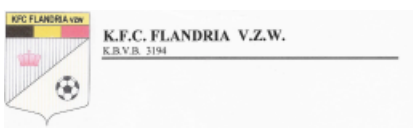
- Balbezit:



- ✓ Steeds aanspeelbaar zijn voor alle spelers (vrijlopen naar de bal toe)
- ✓ Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn
- ✓ Spel verleggen indien flank vast zit
- ✓ Aannemen van de bal in functie van doel, draaien indien mogelijk en anders terug kaatsen
- ✓ Aanvallers steunen en eventueel via een 1-2 ze voor doel zetten of vrij spelen op de flank
- ✓ Goede positie ter hoogte van de 16m bij voorzet van de flanken
- ✓ Individuele actie doorheen het centrum
- Balverlies:
 - ✓ Eigen zone centraal verdedigen: geen kruising van looplijnen met andere middenvelders of aanvaller
 - ✓ Speelhoek afsluiten in de diepte: dieptepassing beletten
 - ✓ Proberen terug te zakken tussen de 2 controlerende middenvelders
 - ✓ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien het dichtst bij de bal, remmend wijken en niet laten uitspelen, tegenstander dwingen om pass te geven naar de buitenkanten
 - ✓ Meeschuiven bij pressing: wanneer tegenstander in de problemen komt op de flank
 - ✓ Coaching van spitsen

Centrumspits (9)

- Balbezit:
 - ✓ Aanspeelbaarheid voor dieptepass als targetman verzekeren door voortdurend te bewegen van links naar rechts zonder eigenlijk volledig uit te wijken naar de zijkant
 - ✓ Bal goed afschermen en terugleggen voor de middenvelder of vrijmaken en diep spelen naar de hoek voor de flanken
 - ✓ Bij voorzet op het juiste moment naar de 1e paal toe bewegen
 - ✓ Fouten uitlokken in en rond de 16m
- Balverlies:
 - ✓ Zich tussen de andere flankaanvallers opstellen, geen kruisbewegingen maken
 - ✓ Speelhoeken afsluiten naar het centrum toe (beletten van dieptepass)
 - ✓ Verdedigers dwingen van te passen naar de buitenkanten
 - ✓ Actief meeschuiven bij pressing



5. DE VERSCHILLENDE ONTWIKKELINGSFASES

Fase 1:

- ✓ Leeftijd: 5-7 Jaar
- ✓ Beschrijving: Ik en de bal (exploratie)
- ✓ Speeldimensie: 2-2

Fase 2:

- ✓ Leeftijd: 7-9 Jaar
- ✓ Beschrijving: Collectief spel (dichtbij)
- ✓ Speeldimensie: 5-5

Fase 3:

- ✓ Leeftijd: 9-11 Jaar
- ✓ Beschrijving: Collectief spel (2e graad)
- ✓ Speeldimensie: 8-8

Fase 4:

- ✓ Leeftijd: +11 Jaar
- ✓ Beschrijving: Collectief spel (veraf)
- ✓ Speeldimensie: 11-11

5.1. Ontwikkelingsfase 2v2 (5-7 jaar)

1+K / 1+K
Debutantjes

U6: Balgewenning
U7: Oppositiespel

5.1.1. Beschrijving van de spelomgeving

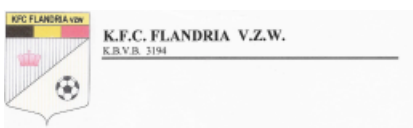
- Fase 1:
 - ✓ Kinderen spelen met de bal naast elkaar
- Fase 2:
 - ✓ Kinderen spelen tegen elkaar (oppositiespelen)
 - ✓ 1/1(duel)
 - ✓ Leiden en dribbelen met accent op scoren

5.1.2. Psychomotoriek

- Fase 1:
 - ✓ Algemene lichaams- en balvaardigheden
 - ✓ Oog – hand en oog – voet coördinatie: werpen, vangen en trappen
- Fase 2:
 - ✓ B+: Balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen
 - ✓ B-: De bal afnemen + het scoren beletten

5.1.3. Fysiek

- ✓ KRACHT: Heel weinig ontwikkeld
- ✓ LENIGHEID: Meestal grote lenigheid
- ✓ UITHOUDINGSVERMOGEN: Erg oneconomisch lopen (veel energie verlies) snel moe (maar ook snelle recuperatie)
- ✓ SNELHEID: Reactiesnelheid in spelvorm



- ✓ COÖRDINATIE: Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams- ,ruimte- en tijdsbesef, vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

5.1.4. Mentaal

- ✓ Toont grote spontaniteit, speelt graag en maakt graag plezier
- ✓ Is sterk op zichzelf gericht
- ✓ Is vaak onrustig en is vlug afgeleid
- ✓ Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- ✓ Is gehecht aan de jeugdopleider
- ✓ Kijkt op naar jeugdopleider
- ✓ Bootst jeugdopleider na

5.2. Ontwikkelingsfase 5v5 (7-9 jaar)

4+K / 4+K
Duiveltjes

U8: Toepassing 2-2
U9: Uitbreiding naar kort spel

5.2.1. Beschrijving van de spelomgeving

Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (enkele ruit) met passafstanden van ongeveer 10 meter

BASICS > B+

- ✓ Leiden en dribbelen
- ✓ Korte passing
- ✓ Controle op de lage bal,doelpoging tot 10m dichtbij
- ✓ Doelpoging op lage voorzet
- ✓ Vrij en ingedraaid staan
- ✓ Vrijlopen:aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken

BASICS > B-

- ✓ Druk zetten,duel of remmend wijken
- ✓ Opstelling tussen tegenspeler en het doel, korte dekking op korte pass
- ✓ Interceptie of afweren van korte pass

TEAMTACTICS > B+

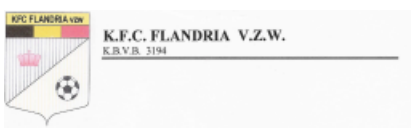
- ✓ Openen breed en diep
- ✓ Infiltratie met de bal: leiden of dribbelen
- ✓ Een doelkans creëren door een individuele actie
- ✓ Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans

TEAMTACTICS > B-

- ✓ Positieve pressing op de baldrager
- ✓ Het duel nooit verliezen zich niet laten uitschakelen
- ✓ Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid
- ✓ Niet laten uitschakelen in waarheidszone
- ✓ Doelpoging afblokkeren

5.2.2. Fysiek

- ✓ KRACHT: Natuurlijke bewegingsvormen - duelvormen tussen homogene groepen
- ✓ LENIGHEID: Meest gunstige periode
- ✓ UITHOUDING:De omvang van de training voldoet
- ✓ SNELHEID: Reactie en startsnellheid in spelvorm - Looptechniek enkel observeren en speels bijscholen



- ✓ COORDINATIE: lichaamcoördinatie – Oog/Hand coördinatie – Oog/Voet coördinatie

5.2.3. Mentaal

- ✓ Wordt leergierig
- ✓ Concentratie neemt toe
- ✓ Is bereid om deel uit te maken van het team

5.3. Ontwikkelingsfase 8v8 (9-12 Jaar)

7+K / 7+K

U10: Toepassing 2/2 en 5/5

Pre-miniemen

U11: Uitbreiding naar halflang spel

5.3.1. Beschrijving van de spelomgeving

Ideale wedstrijdvorm is 8-8(dubbele ruit)met passafstanden van ongeveer 20meter

BASICS > B+

- ✓ Halflange passing
- ✓ Controle op half hoge bal
- ✓ Doelpoging van 15-20 meter (halfver)
- ✓ Doelpoging op halfhoge voorzet
- ✓ Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- ✓ Steunen corner + indirecte vrije trap

BASICS > B-

- ✓ Speelhoeken afsluiten
- ✓ Korte dekking op halflange pass
- ✓ Interceptie of afweren van halflange pass, corner en indirecte vrije trap

TEAMTACTICS > B+

- ✓ Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
- ✓ Geen dom balverlies waardoor de tegenstander een doelkans krijgt
- ✓ Een lijn overslaan bij passing diep
- ✓ Infiltratie op het juiste moment (bij genoeg ruimte)
- ✓ Infiltratie zonder bal: give and go
- ✓ Infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies

TEAMTACTICS > B-

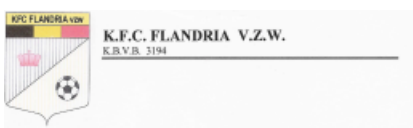
- ✓ Negatieve pressing op de baldrager
- ✓ Dekking door dichtste medespeler
- ✓ Een meeschuivende doelman(hoge positie)
- ✓ De bal recupereren door interceptie

5.3.2. Fysiek

- ✓ KRACHT: Spelen met eigen lichaamsgewicht
- ✓ LENIGHEID: Neemt af, dus stimuleren
- ✓ UITHOUDING: De omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)
- ✓ SNELHEID: Reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) + Looptechniek verbeteren
- ✓ COORDINATIE: Lichaamscoördinatie – Oog/Hand coördinatie – Oog/Voet coördinatie

5.3.3. Mentaal

- ✓ Is kritisch tegenover zijn eigen prestatie en die van anderen



- ✓ Wil en kan zich meten met anderen Kan in team een doel nastreven

5.4. Ontwikkelingsfase 11v11 (13-14 jaar)

5.4.1. Beschrijving van spelomgeving

Ideale wedstrijdvorm is 11v11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter (met toepassing van buitenspelregel ontstaat er veel ruimte tussen verdediging en doel)

BASICS > B+

- ✓ Lange passing
- ✓ Controle op hoge bal
- ✓ Doelpoging van 20 meter (ver)
- ✓ Doelpoging op hoge voorzet
- ✓ Vrijlopen om een medespeler vrij te maken
- ✓ Vrij lopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)
- ✓ Directe vrije trap

BASICS > B-

- ✓ Speelhoeken afsluiten
- ✓ Korte dekking op lange pass
- ✓ Interceptie of afweren van lange pass
- ✓ Onderlinge dekking
- ✓ Directe vrije trap

TEAMTACTICS > B+

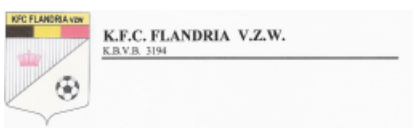
- ✓ Driehoekspel(juiste onderlinge afstanden)
- ✓ Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan
- ✓ Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
- ✓ Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
- ✓ Subtiële eindpass in de diepte trappen
- ✓ Diepte induiken, opgelet van Off-side
- ✓ Balrecuperatie: 1e actie is diepte gericht
- ✓ Diep blijven spelen

TEAMTACTICS > B

- ✓ Speelruimte verkleinen: sluiten (35/35m)
- ✓ Evenredige onderlinge afstand
- ✓ Medium blok
- ✓ Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaald offside lijn
- ✓ Geen kruisbeweging met naburige speler maken
- ✓ Het schuiven en kantelen van het blok
- ✓ Een voorzet beletten
- ✓ Een eindpass in de diepte beletten (centrum afsluiten)
- ✓ Onmiddellijk na balverlies druk zetten
- ✓ En dieptepass verhinderen

5.4.2. Fysiek

- ✓ KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen
- ✓ LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken
- ✓ UITHOUDING: de omvang van de training + korte duur inspanning met bal(opwarming) – 20" regel
- ✓ SNELHEID: explosievermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)
- Looptechniek verbeteren



- ✓ COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van puberteit (groeisprint)

5.4.3. Mentaal

- ✓ Beoordelingsvermogen stijgt
- ✓ Heeft eigen mening
- ✓ Geldingsdrang neemt toe

5.5. Ontwikkelingsfase 11v11 (postformatie)

5.5.1. Beschrijving van de spelomgeving

Alle "Basics" worden nu tot de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (=teamtactics)

BASICS > B+ & B-

- ✓ Vervolmaking via individuele training

TEAMTACTICS > B+

- ✓ Diagonale in & out passing naar zwakke zone
- ✓ Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel
- ✓ Efficiënte bezetting: 1e en 2e paal en halve maan
- ✓ Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
- ✓ De verste spelers lopen zich vrij net voor de balrecuperatie (loshaken/uit blok) (split vision)
- ✓ In blok spelen en enkelen infiltreren(sprint)

TEAMTACTICS > B-

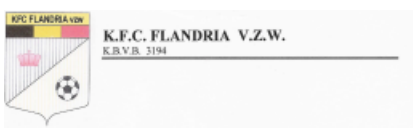
- ✓ Collectieve pressing bij kans balrecuperatie
- ✓ Efficiënte bezetting: 1e en 2e paal en aan de halve maan
- ✓ Kortere dekking in de waarheidszone (split vision)
- ✓ Geen systematische offside door stap vooruit te zetten
- ✓ Een hoge compacte T-vorm (4+K)
- ✓ T-vorm: tegenaanval afremmen
- ✓ Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug

5.5.2. Fysiek

- ✓ KRACHT: snelkracht
- ✓ LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures
- ✓ UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand)
- ✓ SNELHEID: explosieve en maximale snelheid + in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) + looptechnieken verbeteren
- ✓ COORDINATIE: Basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole

5.5.3. Mentaal

- ✓ Toont minder zelfvertrouwen
- ✓ Gaat op zoek naar eigen IK
- ✓ Zet zich af tegen normale waarden
- ✓ Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen



6. JAARPLANNING VOOR ALLE JEUGDPLOEGEN

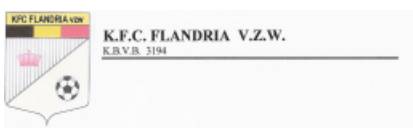
In de jaarplanning wordt als uitgangspunt genomen de vraag hoe we op de meest doeltreffende wijze de jeugdopleiding in de praktijk gestalte kunnen geven. Het opstellen van een alles omvattend jaarplan is niet eenvoudig. Enkele voor de hand liggende problemen zijn:

- Het is moeilijk om tot een eensluitend standpunt te komen over allerlei zaken, die de jeugdopleiding betreffen. Zelf over elementaire onderwerpen kunnen de meningen snel uit elkaar lopen.
- De opvattingen over diverse aspecten van het jeugdvoetbal wijzigen in der loop der jaren. Een jaarplan maken voor “alle tijden” is derhalve niet mogelijk. Ongetwijfeld komen er nieuwe ontwikkelingen bij die tot aanpassing zullen leiden.
- Verschillende betrokkenen kunnen zo een jaarplan als een theoretisch verhaal gaan beschouwen, dat zeker zijn nut heeft voor de ander, maar waar men zelf zijn aanpak toch niet zoveel rekening mee hoeft te houden.

Het gevolg hiervan kan zijn dat ieder toch weer zijn gang zal gaan, met als resultaat dat er van enige doelmatige en dus gerichte aanpak van de jeugdopleiding weinig van terecht zal komen. Ondanks deze drie (en vele andere) problemen is toch besloten tot het actualiseren en het opstellen van een voor iedere leeftijdsgroep, specifiek jaarplan volgens de opleidingsvisie van de KBVB. Een voorwaarde voor het bereiken van de doelstelling is, dat alle betrokken partijen werken volgens de richtlijnen van dit plan.

6.1. Maandthema's U6

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: Oog – hand coördinatie Oog – voet coördinatie	Leer de spelertjes hoe een bal aanvoelt.	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 enige hindernissen, leiden met alle delen van de voet	Leer ze met de ogen los te komen van de bal. Leer ze sturen met de bal. De bal is als een auto “je moet sturen waar je naar toe wilt”.	1+K/1+K: het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel, dribbelen van een tegenstander.	Verder los komen met de ogen van de bal. Leren sturen van de bal(auto) zonder ergens tegen te botsen. Kappen en draaien met de bal.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van de tegenstander.
November	Scoren.	Leren plaatsen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard zijn maar wel goed gericht.	1+K/1+K: Het verder ontdekken van een tegenstander en het leren scoren door een bal te plaatsen.
December			
Januari	Herhalen van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp evaluatiefiches.	1+K/1+K
Februari	Balcontrole	Leren controleren van een bal op een speelse manier.	2+K/2+K: Het leren ontdekken van een medespeler.



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 met meerderheid veel in balbezit kan blijven
April	Herhaling van enkele thema's en het houden van tests.	Het houden van tests voor hulp bij het opmaken van de evaluatie.	1+K/1+K 2+K/1+K 2+K/2+K 4+K/4+K

6.2. Maandthema's U7-U9

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKING	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewinning: Oog – voet coördinatie Oog – hand coördinatie	Leer de spelertjes hoe de bal aanvoelt	Veel 1+K/1+K: Het leren ontdekken van de tegenstander en Zorg dat ze vaak kunnen scoren.
September	Leiden van de bal zonder enige hindernissen, leiden met alle delen van de voet	Leer ze met de ogen los te komen van de bal. Leer ze sturen met de bal. Die bal is als een auto, je moet sturen waar je naartoe wilt.	1+K/1+K: Het verder Leren ontdekken van de Tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbelen . Dribbelen van de tegenstander.	Verder los komen van de ogen van de bal. Maar nergens tegen botsen. Kappen en draaien van de bal.	1+K/1+K: Het verder leren Ontdekken van de tegenstander.
November	Scoren	Leren plaatsen van de Bal. Om te scoren moet je niet hard trappen maar goed richten.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van de tegenstander en het leren scoren met een plaatsbal.
December			
Januari	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests voor hulp bij het opmaken van de evaluatie	1+K/1+K
Februari	Balcontrole	Leren controleren van de bal op een speelse manier.	2+K/2+K: Het leren ontdekken van de hulp van een medespeler.
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 met numerieke meerderheid veel in balbezit kan blijven.
April	Herhalen van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests voor hulp bij het opmaken van de evaluatie	1+K/1+K 2+K/1+K 2+K/2+K 4+K/4+K

Opmerkingen:

- ✓ Geef veel oefeningen, vooral passoefeningen en dribbeloefeningen in de opstelling “ruitformatie”. Die ruitformatie moet door de Duiveltjes gekend zijn voor ze naar de Pre-miniemen doorgaan. Herhaal veelvuldig (vooral bij de laatstejaars) het terugvallen op de opstelling “ruitformatie”.
- ✓ Stel plezier (FUN) altijd voorop. Besteed daarom nagenoeg de helft van de duur van de training aan het spelen van wedstrijdjjes. Vooral veel 1/1 en 2/2, met pas op het einde van de training een wedstrijdje 4/4.
- ✓ Geef voor het plezier en voor de competitiegeest aan te scherpen vaak ook estafetteparcours.
- ✓ Besteed ook veel aandacht aan het oefenen van de mindere voet.
- ✓ Bijna alle oefeningen, zoals pass-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dat is doelpunten scoren.

6.3. Maandthema's U10-U11

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKING	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Soccer pal + jongleren Leiden van de bal zonder hindernissen, zonder tegenstander en 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 tegenstanders. Dribbelbewegingen en schijnbewegingen aanleren.	Eerst zonder tegenstander en dan met passieve verdediger en dan echt verdedigen. Estafettevormen en dribbelparcours.	1+K/1+K 2+K/2+K 3+K/3+K: Het leren verdedigen in numerieke gelijkheid. Het leren druk zetten op de balbezitter. Verdedigers coachen.
Oktober	Halflange pass naar medespeler. Controle op halfhoge bal.	Technische goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven.	4+K/3+K: Het leren uitspelen van de numerieke meerderheid in aanval. Aanvallers coachen.
November	Positiespel. Bal onder druk rondspelen. In balbezit blijven. Eenvoudige combinatievormen. Aanleren van 1-2 beweging.	Oogcontact met de pasgever. Vraag de bal met GEEF. Vrijlopen na pass, niet blijven stil staan. Principe: controle – kijken – pass.	Spelletjes op balbezit: 3-1/5-2/4-2, leren opbouwen vanaf de keeper.
December			
Januari	Herhalen van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests voor hulp bij het opmaken van de evaluatie.	1+K/1+K 2+K/1+K 2+K/2+K 4+K/4+K
Februari	Scoren: Doelpogingen van op 15 meter afstand (halfver), doelpogingen van halfhoge voorzet.	Technische goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking op doel.	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 voor hulp bij het opmaken van de evaluatie	$1 + K/1 + K, 2 + K/1 + K, 2 + K/2 + K, 4 + K/4 + K$
-------	---	---	--

Opmerkingen:

- ✓ Geef nog steeds veel oefeningen, vooral pasoefeningen en dribbelloefeningen 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 en 2/2. Slechts bij het afsluiten van de training mag een wedstrijd met alle spelers gespeeld worden.
- ✓ 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 pass-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.

6.4. Maandthema's U12-U13

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON 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 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		Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December			
Januari	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests voor hulp bij het opmaken van de evaluatie.	$1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K$

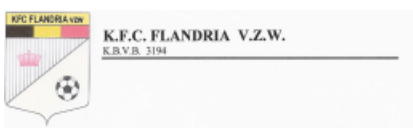
Februari	Scoren: - doelpoging vanop 20 m (halfver) - doelpoging op hoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	B-: - Speelhoeken afsluiten - Negatieve pressing - Positieve pressing - Remmend kijken		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 voor hulp bij het opmaken van de evaluatie.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

Opmerkingen:

- ✓ Ook bij de miniemen nog veel wedstrijden waarbij 1/1 ontstaat.
- ✓ Het laatste onderdeel van de training is 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 kunnen worden afgesloten met een trap op doel.

6.5. Maandthema's U15

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEEMTOON 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 + half lange passing. Vlotte balcirculatie. 1-2 beweging	Bewegen en vrijlopen Aanbieden – Geef – controle – kijken – pas Aantal balcontrole naar minimum 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.



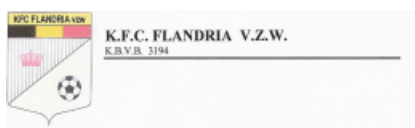
November	B+: • driehoekspel openen • breed openen • diep met offside	Aanvallende principes aanleren zonevoetbal bij balbezit.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December			
Januari	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests voor hulp bij het opmaken van de evaluatie.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Februari	Scoren: • doelpoging van op 20 m (halfver) • doelpoging op hoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopsel 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	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 van tests voor hulp bij het opmaken van de evaluatie.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

Opmerkingen:

- ✓ Vanaf de knapen zullen 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 voor brengen.
- ✓ 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.

6.6. Maandthema's U17-U21

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON 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 balcontrole naar minimum beperken – in één tijd spelen.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
Oktober	Balcontr • • • ole: 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			
Januari	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests voor hulp bij het opmaken van de evaluatie.	3+K/3+K, 4+K/4+K
Februari	Scoren: • • • doelpoging vanaf 20 m (ver) doelpoging op hoge voorzet efficiënte bezetting 1 ^{ste} en 2 ^{de} paal en 11m	Technisch goede uitvoering eisen. Kopsel 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 ^{ste} en 2 ^{de} paal en 11m kortere dekking in waarheidszone T-vorm Knijpen Kantelen	Defensieve principes aanleren zonevoetbal bij balverlies.	7+K/6+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 voor hulp bij het opmaken van de evaluatie	6+K/6+K, 7+K/7+K

Opmerkingen:

- ✓ 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.

7. DOELSTELLINGEN EN TRAININGSACCENTEN

7.1. Eindtermen + Opleiding en coaching U7-U8-U9

“Baas” worden over de bal = eerste leerfase

- In deze leeftijdsfase gaat het om het ontwikkelen van de techniek.
 - ✓ 1e jaar : BAL ALS DOEL
 - ✓ 2e jaar : BAL/BASISVORM ALS DOEL
- Het ontwikkelen van het balgevoel.
 - ✓ De kinderen moeten baas worden over de bal, zodat de bal een middel wordt om spelbedoelingen te kunnen realiseren.
 - ✓ Deze spelbedoelingen moeten in de oefenstof tot uiting kunnen komen.
- Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren (stapsgewijs werken):
 - ✓ Van balgewenning naar doelgerichtheid.
 - ✓ Van bal als doel naar bal als middel.
- Aandachtspunten voor de trainer.
 - ✓ Kennis van inzicht in alle voetbaltechnische handelingen is een voorwaarde.
 - ✓ Voor iedereen een bal beschikbaar. Heel belangrijk is, dat de spelertjes alle oefeningen met de bal verwerken. Ondanks het feit dat er dikwijls op kleine ruimte wordt gespeeld moet er hier al aan een plaatsgebonden patroon gedacht worden. Laat de spelers creatief zijn.
 - ✓ Veel afwisseling in training.
 - ✓ Per training komen alle spelbedoelingen aan bod.
 - ✓ Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen.
 - ✓ Zeer korte uitleg.
 - ✓ Zelf voordoen is beter dan uitleggen. Spelertjes van deze leeftijd staan zeer open voor “nieuwe zaken”. Vele en goede “demonstraties” zijn bij die leeftijd zeer belangrijk. Actief deelnemen is dan ook noodzakelijk en daarom mogen de spelers niet te lang stilstaan. Vermijd “filetraining”!
 - ✓ Tijd goed benutten. Ongeacht het speelse van het kind moet er toch getracht worden de training ordelijk te laten verlopen met de trainer als leider.

7.1.1. Eindtermen (basis)

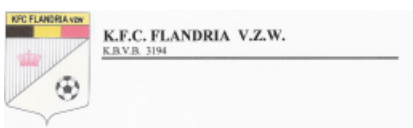
- ✓ Oefeningen balgewenning
- ✓ Leiden van de bal binnen – en buitenkant voet links en rechts, met de voetzool meenemen
- ✓ Aannee bal links en rechts over de grond, binnen- en buitenkant voet, voetzool
- ✓ Aannee bal links en rechts van een stuitende of hoge bal, voetzool
- ✓ Pas geven met links en rechts binnenkant voet Pas geven met links en rechts wreef
- ✓ Pas geven met links en rechts buitenkant voet
- ✓ Na aannee van de bal van richting veranderen, links, rechts en omdraaien
- ✓ Passeerbeweging/dribbel rechts en links met schijnbeweging, overstap 1-2 beweging Afwerken op doel
- ✓ Coördinatieoefeningen
- ✓ Aandacht voor discipline

7.1.2. Eindtermen (wedstrijdgericht)

- ✓ Meevoetballende keeper
- ✓ Opbouw van achteruit
- ✓ Geen vaste posities
- ✓ Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie

7.1.3. Eindtermen (mentaal)

- ✓ Beseffen dat voetballen een teamsport is; winnen en verliezen doe je samen



- ✓ Leren accepteren dat ieder individu anders is en daar respect voor hebben
- ✓ Leren dat er hard gewerkt (getraind) moet worden om een goede prestatie te kunnen leveren
- ✓ Beslissingen van trainers, leiders en scheidsrechters leren accepteren Wisselbeurten horen er ook bij; iedereen wil graag voetballen

7.2. Eindtermen + opleiding en coaching U10-U11

In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van de techniek. Bij deze groep moeten de basisvaardigheden dus verder aangeleerd en uitgevoerd worden. Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen, binnen de zogenaamde basisvormen. Basisvormen zijn vereenvoudigde voetbalsituaties. Basisvormen kenmerken zich door:

- ✓ “Voetbaleigen”-karakter (herkenbaarheid van wedstrijdsituaties).
- ✓ Veel herhalingsmogelijkheden (veel aan de beurt, veel betrokkenheid).
- ✓ Aanpasbaar aan het niveau/voetbalvermogen binnen deze leeftijd (spelen met weerstanden). Veel mogelijkheden/kansen voor situatiegerichte coaching.

Ook hier zijn alle oefeningen met bal. Geef ze ruimte om creatief te zijn en rem ze niet af door hen opdracht te geven de bal zo snel mogelijk te spelen. De schrik om te koppen moet overwonnen worden. Bij deze categorie zal ook de houding tegenover medespelers, tegenstrevers en verantwoordelijken opgevolgd worden.

7.2.1. Aandachtspunten voor de trainer

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen eenvoudige voetbalsituaties (4x4 en 7x7). Accent ligt op de techniek. De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheden en de algemene lichaamscoördinatie.

Er zal voortdurend moeten gekeken worden of het spel (ongeacht de vorm) nog wel wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wordt geleerd. Concreet betekent dit aandacht voor:

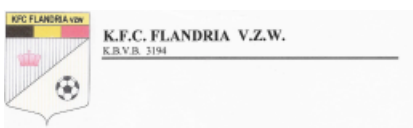
- ✓ Juiste keuze voor de basisvorm.
- ✓ Duidelijk maken van de spelbedoeling.
- ✓ Veldbezetting en teamorganisatie.
- ✓ Het gebruiken van de spelregels.
- ✓ Het begeleidend coachen van de technische uitvoering.
- ✓ Het manipuleren van weerstanden (makkelijk of moeilijker maken). Vb. Bal eenmaal raken, veld groter maken, etc.

7.2.2. Eindtermen (vaardigheden)

- ✓ Herhaling van de vaardigheden bij duiveltjes
- ✓ Duel 1-1, 2-2
- ✓ Beweging na spelen bal
- ✓ Meer aandacht voor het positiespel
- ✓ Coördinatie
- ✓ Aandacht voor discipline
- ✓ Passeerbeweging

7.2.3. Eindtermen (wedstrijdgericht)

- ✓ Meevoetballende keeper
- ✓ Opbouw van achteruit
- ✓ Aanval via de flank
- ✓ Druk op de tegenstrever
- ✓ Geen vaste posities
- ✓ Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie Fair-play



7.2.4. Eindtermen (mentaal)

- ✓ Leren coachen van medespelers
- ✓ Weten dat je een verplichting hebt naar je team voor wat betreft trainen, spelen en voor wat betreft het nakomen van regels
- ✓ Weten dat wisselbeurten ook kunnen afhangen van de trainingsopkomst, inzet en van de wedstrijdinstelling en beleving
- ✓ Overigens kan ook met het betreffende team de afspraak worden gemaakt dat bij toerbeurt iedereen een wisselbeurt krijgt
- ✓ Spelregelkennis op willen doen
- ✓ Zie ook bij duiveltjes

7.3. Eindtermen + opleiding en coaching U12-U13

Bij deze leeftijd moeten de basisvaardigheden (basisspelrijpheid) herhaald worden met een meer dynamische uitvoering. Het aanleren van nieuwe trap – en stoptechnieken is noodzakelijk. Intrede van de buitenspelregel en verder ontwikkelen van het kopspel. Daarnaast gaat het in deze leeftijdsfase ook om het ontwikkelen van het inzicht in voetballen. Dit wil zeggen:

- ✓ Inzicht in het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten “balbezit tegenpartij” (teamfunctie van de verdedigers) en balbezit (teamfunctie opbouwen en aanvallen).
- ✓ Veldbezetting en de rol van elke speler moeten worden uitgelegd.
- ✓ Stimuleren van onderlinge coaching op het terrein.
- ✓ De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door grotere ruimten en afstanden op het speelveld. Er lopen meer spelers zowel medespelers als tegenspelers met als gevolg meer en complexere opties, nieuwe spelregels en andere taakverdeling.

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:

B-: Veldbezetting/teamorganisatie is voorwaarde om samen doelpunten te voorkomen en de bal te ver(her)overen.

B+: Veldbezetting en teamorganisatie is van belang om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.

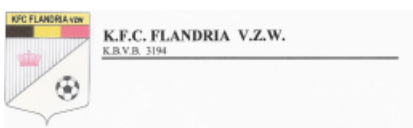
7.3.1. Aandachtspunten voor de trainer

Het gaat in deze categorie (eerste ervaring in 11 tegen 11 situatie) vooral om de accenten op het vlak van het “inzicht”. Wanneer aan dit aspect te weinig aandacht gegeven wordt zal dit een negatieve consequentie hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler. Spelers moeten eerst het inzicht in de bedoelingen binnen een teamorganisatie leren herkennen om dan binnen een teamorganisatie (1-4-3-3) te kunnen functioneren. Posities dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties (opbouwen, aanvallen en verdedigen) en gekoppeld worden aan de positie in het speelveld. Concreet betekent dit aandacht voor:

- ✓ Goede veldbezetting en teamorganisatie.
- ✓ Onderlinge afstanden.
- ✓ Kwaliteit van het positiespel (met en zonder bal).
- ✓ Diepte in het spel.

7.3.2. Eindtermen (vaardigheden)

- ✓ Herhaling vaardigheden Pre-miniemen
- ✓ Traptechnieken met variatie verder uitwerken
- ✓ Voorzetten kunnen geven, links en rechts
- ✓ Passeerbeweging
- ✓ Meer dynamiek en tempo bij baloefeningen



- ✓ Stilstaande fases
- ✓ Leren omgaan met de buitenspelregel
- ✓ Ontwikkeling kopspel
- ✓ Tackle en sliding
- ✓ Duelkracht
- ✓ Coaching van medespelers op het terrein
- ✓ Balvaardigheid onder druk
- ✓ 1-tijdsvoetbal
- ✓ Coördinatie
- ✓ Discipline / mentaliteit

7.3.3. Eindtermen (wedstrijdgericht)

- ✓ Meevoetballende keeper
- ✓ Opbouw van achteruit
- ✓ Druk op de tegenstrever
- ✓ Confrontatie met de buitenspelregel
- ✓ Coaching van medespelers
- ✓ Wedstrijdmentaliteit
- ✓ Fair-play

7.3.4. Eindtermen (mentaal)

- ✓ Leren dat er strenger wordt toegezien op wat bij de Pre-miniemen al is beschreven: discipline wordt aangehaald
- ✓ Weten dat wisselbeurten ook tactische redenen kunnen hebben, naast het bijvoorbeeld bij toerbeurt of om disciplinaire redenen wissel staan of gewisseld worden
- ✓ “Willen winnen” (stimuleren!) – maar niet het belangrijkste maken

De genoemde einddoelstellingen dienen te worden beschouwd als richtlijnen. Wanneer de jeugdtrainers weten wat de doelstellingen/ richtlijnen zijn, is er al sprake van een rode draad. Dit biedt houvast aan alle trainers bij coaching en begeleiding tijdens trainingen en wedstrijden.

7.4. Eindtermen + opleiding en coaching U15

De aangeleerde technieken moeten omgezet worden met uitvoering in snelheid en ritmeveranderingen. Vanaf de 14-jarigen krijgen conditietrainingen met bal de nodige aandacht. In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van het inzicht, gekoppeld aan de communicatie. Het verder ontwikkelen van inzicht in en herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten “balbezit tegenpartij (teamfunctie storen/afschermen van opbouw tegenstander, vastzetten/jagen/duel om de bal, doelpunten voorkomen) en “balbezit” (teamfunctie opbouwen, aanvallen en scoren). Besteed dus aandacht aan spelcombinaties met verhoogde uitvoeringsmogelijkheid en varianten. Op tactisch gebied moeten dus verschillende wedstrijdssituaties aangeleerd worden, op het bord en op het veld. Bijvoorbeeld: wat te doen bij balbezit / verlies.

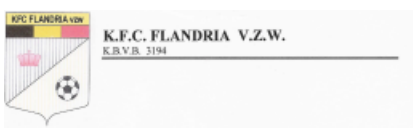
Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:

B - :

- ✓ Positiespel is belangrijk om samen doelpunten te voorkomen en de bal proberen te heroveren en om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.
- ✓ Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
- ✓ Spelbedoeling in de verschillende linies.

B + :

- ✓ Positiespel is belangrijk om bij de goal van de tegenpartij te kunnen komen.
- ✓ Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.



- ✓ Spelbedoeling in de verschillende linies.

7.4.1. Aandachtpunten voor de trainer

Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van het inzicht en van de communicatie. Wanneer er aan deze beide aspecten te weinig aandacht wordt gegeven zal dit een negatieve invloed hebben op de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler. Eerst het inzicht in het spel bij het opbouwen, aanvallen en verdedigen. Daarna het leren functioneren binnen een teamorganisatie (1-4-3-3). Taken en functies dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties en gekoppeld aan de plaats in het speelveld.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- ✓ Veldbezetting
- ✓ Onderlinge afstand
- ✓ Kwaliteit van het positiespel (met en zonder bal)
- ✓ Diepte in het spel.

7.4.2. Eindtermen (vaardigheden)

- ✓ Herhaling vaardigheden miniemen
- ✓ Traptechnieken verder uitwerken: effectbal, dropshot, stiftbal, lobbal, ...
- ✓ Voorzetten kunnen geven onder druk
- ✓ Snelheid van uitvoering, omschakeling balbezit/verlies
- ✓ Snelheidsoefeningen en coördinatie
- ✓ Beperkte conditietraining met bal (14-jarigen)
- ✓ Discipline / mentaliteit

7.4.3. Eindtermen (wedstrijdgericht)

- ✓ Meevoetballende keeper
- ✓ Opbouw van achteruit
- ✓ Druk op de tegenstrever
- ✓ Toepassing/gevaar buitenspelregel
- ✓ Coaching van medespelers
- ✓ Uitvoeren van opdrachten
- ✓ Wedstrijdmentaliteit
- ✓ Fair-play

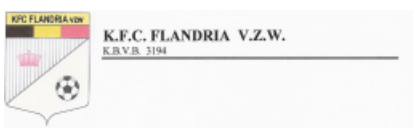
7.4.4. Eindtermen (mentaal)

- ✓ Coaching
- ✓ Discipline
- ✓ "Willen winnen" (verder ontwikkelen)

7.5. Eindtermen + opleiding en coaching U17-U21

In deze fase wordt het rendement van handelen al belangrijk. Rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat. Blijven herhalen trap – en stoptechnieken is nog altijd heel belangrijk. Het technische vermogen van de spelers trachten te verhogen. Conditietrainingen met bal krijgen meer aandacht. Vanaf de 15 jarigen beperkte krachtrainingen. Het talent van de speler wordt stilaan verder ontwikkeld. Wie is geschikt voor welke positie en welke taken moet hij hierbij uitvoeren. Leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander). Wedstrijdanalyse en analyse van de tegenstander krijgen hier aandacht. Begrip van trainers en begeleiders voor een lichamelijke ongelijkheid (puberteit - slungelperiode) is hier nodig. Spelers krijgen een eerste voorbereiding naar de 1ste ploeg toe.

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:



B -:

- ✓ Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak.
- ✓ Het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten medespelers.

B +:

- ✓ Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak.
- ✓ Het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten medespelers.

Wisseling van balbezit:

- ✓ Moment van balverlies.
- ✓ Moment van balverovering.
- ✓ Spelbedoelingen en algemene uitgangspunten eigen maken.
- ✓ Algemene principes van het omschakelen.

7.5.1. Aandachtspunten voor de trainer

- ✓ Ontwikkelen teamtaken, taken per linie, per positie.
- ✓ Wedstrijdcoaching: wedstrijdrijpheid ontwikkelen, ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd (start wordt gemaakt met het rendement van handelen). Het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket.
- ✓ Koppelen aan TECHNIEK + INZICHT EN COMMUNICATIE

7.5.2. Eindtermen (vaardigheden)

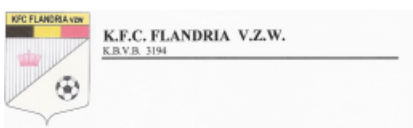
- ✓ Herhaling vaardigheden Knapen
- ✓ Positiespel
- ✓ Conditietraining met bal
- ✓ Beperkte krachttraining (15-jarigen)
- ✓ Tekortkomingen bijschaven
- ✓ Zelfdiscipline
- ✓ Wedstrijdanalyse met de trainer

7.5.3. Eindtermen (wedstrijdgericht)

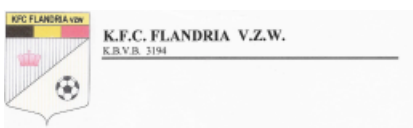
- ✓ Meevoetballende keeper
- ✓ Opbouw van achteruit
- ✓ Druk op de tegenstrever
- ✓ Positiespel bij balbezit/verlies
- ✓ Coaching van medespelers
- ✓ Snelle analyse directe tegenstrever
- ✓ Aanwakkeren winnaarmentaliteit
- ✓ Het spelen van verschillende systemen
- ✓ Spelers moeten in staat zijn van individuele opdrachten uit te voeren
- ✓ Fair-play

7.5.4. Eindtermen (mentaal)

- ✓ Coaching
- ✓ Discipline
- ✓ Een winnaars mentaliteit hebben
- ✓ Zich in dienst van het team willen stellen
- ✓ Verantwoordelijkheid voor het teambelang willen dragen



- ✓ Zijn specifieke kwaliteiten benutten om het wedstrijdresultaat te beïnvloeden
- ✓ Willen winnen



8. EINDTERMEN, OPLEIDING EN COACHING DOELMANNEN

8.1. Enkele tips om thuis te gebruiken:

Stimuleer de doelman om enkele oefeningen thuis te doen, oefeningen betreffende lenigheid, buik en rugspieren.

- ✓ Door voortdurend in een tennisbal te knijpen worden de vinger- en handspieren krachtiger en de gewrichten soepeler en beweeglijker.
- ✓ Regelmatig touwtje springen verhoogt sterk de souplesse en het benenspel.
- ✓ Bokserbeweging. Al dansend met kleine passen zowel voorwaarts als zijwaarts.
- ✓ Bal op borsthoogte steeds klem zetten tegen de borst: ellebogen naast elkaar.
- ✓ Voor de wedstrijd moet de doelman zeer goed opgewarmd worden. Alleen hij kan de nul houden.
- ✓ De trainer en de keeper moeten één geheel zijn = vertrouwen!

8.1.1. Enkele Individuele oefeningen

- Bal rond de romp draaien. Werk steeds in de twee richtingen.
- Bal in achtvorm door de benen geven.
- Bal in de hoogte werpen en opvangen met een hoogtesprong, knie vooruit.
- Bal stuiten en vooroverbuigend de bal op de borst klem zetten + zet een stap vooruit
- De romp kruisen met bal in de handen.
- De romp L en R neigen met de bal in de handen.
- Van zo hoog mogelijk (op de tenen) tot achter de hielen de bal bewegen.
- Brug maken = schouder- en voetensteun en bal rond de romp draaien.

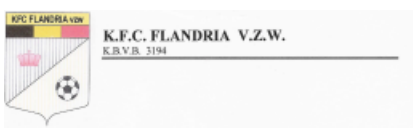
8.1.2. Oefeningen met een partner

- Rug aan rug de bal in 8- vorm doorgeven.
- Rug aan rug de bal over het hoofd en door de benen doorgeven.
- Elk een bal nemen, deze omhoog gooien en de bal van je medespeler vangen.
- Omhoog springen en de bal met beide handen terugkaatsen.
- Buik lig en de bal terugkaatsen = volleybaltoets.
- Zithouding: bal aannemen achterwaarts grond raken terug zitten en teruggooien.
- Zithouding en links en rechts uitvallen: zeer strak tempo.
- Idem maar vanuit kniezit.
- Bal door de gespreide benen rollen en achterwaarts vallend de bal grijpen. (voet plaatsen)
- Zijwaarts liggen: bal wordt naar de voeten gegooid; lichaam draaien en bal pakken = parapluutje.
- Rug naar medespeler: op signaal snel omdraaien, bal beoordelen en juist vastzetten.
- Zowel geworpen als getrapte bal.
- Zijwaartse lig lichaam tillen en één meter richting bal verplaatsen en klemmen.
- Rug lig: knieën geplooid, medecinebal met voetzolen terugduwen.
- Zithouding: medecinebal aanpakken achterwaarts tegen de grond tikken in zithouding teruggooien.
- Medecinebal doorgeven (naar elkaar) werpen.
- Medecinebal met de voet naar elkaar duwen. (niet trappen = kwetsuren!!!)
- Uit kniestand of hurkzit rechtspringen en de bal plukken.
- Hoek verkleinen = 2X2.
- Hoe meer balcontact, hoe meer vertrouwen de keeper krijgt. Aanmoediging verricht wonderen!!!

8.2. Jeugdkeepers 8-12 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren (U8-U9) en verbeteren (U10/11) van de basistechnieken.

8.2.1. EINDTERMEN TECHNIEK



- ✓ Uitgangshouding
- ✓ Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- ✓ Oprapen
- ✓ Onderhands vangen
- ✓ Blokkeren met buik/borst
- ✓ Bovenhands vangen
- ✓ Vallen
- ✓ Duiken (U10/11-keepers)
- ✓ Uitwerpen
- ✓ Trappen/passen

8.2.2. EINDTERMEN TACTIEK

- Verdedigend
 - ✓ Opstellen en positiespel in het doel
 - ✓ Opstellen en positiespel voor het doel met het oog op onderscheppen diepteballen
 - ✓ Duel 1 : 1
- Opbouwend
 - ✓ Spelhervattingen
 - ✓ Voortzetting na het in balbezit komen
 - ✓ Verwerken terugspeelbal
- Coachen en organiseren telt voor keepers van U10 /U11

Balbezit eigen team:

 - Van het doel af opstellen
 - Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen:
 - ✓ "TIJD" = speler heeft tijd
 - ✓ "WEG" = speler moet de bal wegwerken
 - ✓ "NIET TERUG" = speler mag niet terugspelen
 - ✓ "VOORUIT" = speler moet bal vooruit spelen

Balbezit tegenstander:

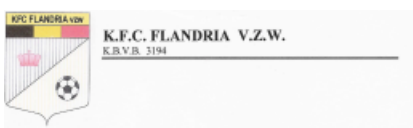
 - Verdediging aansturen
 - ✓ "LOS" = bal voor de keeper
 - ✓ "JIJ" = voor de medespeler

8.3. Jeugdkeepers 12-13 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het onderhouden van de basistechnieken. Door consequente training kan de basis gelegd worden om de technieken verder te ontwikkelen. Belangrijk is een goed voorbeeld van vooral de trainer op ieder gebied (techniek, gedrag, respect voor materiaal etc.).

8.3.1. EINDTERMEN TECHNIEK

- Verdedigend zonder bal
 - ✓ Uitgangshouding
 - ✓ Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
 - ✓ Schijnbewegingen met het lichaam
 - ✓ Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)
- Verdedigend met bal
 - ✓ Oprapen
 - ✓ Onderhands vangen
 - ✓ Blokkeren met buik/borst
 - ✓ Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander



- ✓ Vallen
 - ✓ Duiken Tippen
 - ✓ Uitwerpen
 - ✓ Trappen/passen buiten de 16-meter
- Opbouwend /aanvallend
 - ✓ Trap uit de handen; volley en dropkick
 - ✓ Werpen, rollen, slingerworp, strekworp
 - ✓ Doeltrap

8.3.2. EINDTERMEN TACTIEK

- Verdedigende situaties
 - ✓ Opstellen en positiespel in en voor het doel
 - ✓ Opstellen en positiespel bij diepteballen en ballen van de zijkant
 - ✓ Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty
- Opbouwend:
 - ✓ Spelhervattingen
 - ✓ Voortzetting na het in balbezit komen
 - ✓ Verwerken terugspeelbal
- Coachen en organiseren

Balbezit eigen team:

 - Van het doel af opstellen
 - Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen Coachtermen:
 - ✓ "TIJD", "WEG", "NIET TERUG" en "VOORUIT"
 - ✓ "HIER" = de terugspeelbal

Balbezit tegenstander:

 - Verdediging aansturen Coachtermen:
 - ✓ "LOS" en "JIJ"

8.4. Jeugdkeepers 14-16jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het veel bewegen met en zonder bal. Het veelal werken aan de techniektraining en het onderhouden van de basistechniek moet nu worden gecombineerd met het conditionele aspect. Ook wordt nu de ploegentactiek en de taak binnen van de keeper bespreekbaar.

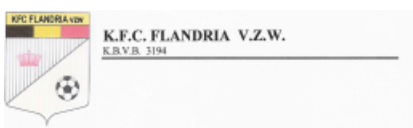
8.4.1. Eindtermen Techniek

Verdedigend zonder bal

- ✓ Uitgangshouding
- ✓ Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- ✓ Schijnbewegingen met het lichaam
- ✓ Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal

- ✓ Oprapen
- ✓ Onderhands vangen
- ✓ Blokkeren met buik/borst
- ✓ Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- ✓ Vallen
- ✓ Duiken
- ✓ Tippen
- ✓ Uitwerpen



- ✓ Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

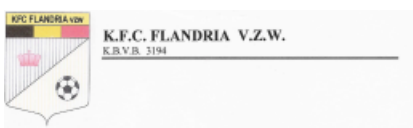
- ✓ Trap uit de handen; volley en dropkick
- ✓ Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- ✓ Doeltrap

8.4.2. EINDTERMEN Tactiek

- Verdedigende situaties
 - ✓ Opstellen en positiespel in en voor het doel
 - ✓ Opstellen en positiespel bij diepteballen en ballen van de zijkant
 - ✓ Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty
- Opbouwend
 - ✓ Spelhervattingen
 - ✓ Voortzetting na het in balbezit komen
 - ✓ Verwerken terugspeelbal
- Coachen en organiseren
 - Balbezit eigen team
 - Van het doel af opstellen
 - Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
 - Coachtermen:
 - ✓ "TIJD", "WEG", "NIET TERUG" en "VOORUIT"
 - ✓ "HIER" = de terugspeelbal
 - Balbezit tegenstander
 - Verdediging aansturen
 - Coachtermen: "LOS" en "JIJ"

8.5. Jeugdkeepers 17-19 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het automatiseren van alle vaardigheden die van 12-16 jaar zijn aangeleerd. De trainingen worden in een hoger tempo uitgevoerd en worden zowel zonder als met druk van tegenstanders en medespelers ingepast. De rol van de keeperstrainer is in deze fase van groot belang om de overgang van de Junioren naar de Senioren te begeleiden. Alle aspecten die voor, tijdens en na de wedstrijd van belang zijn, moeten worden doorgenomen. Het is voor de keeper ook van belang dat hij meedoet aan positiespellen tijdens de eigen teamtrainingen. De afspraken die gemaakt zijn bij balbezit eigen team, TIJD, WEG, NIET TERUG, en HIER, aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelhervattingen moeten nu continue herhaald worden.



9. MODELTRAININGEN

