

- Vertrekkend van de specifieke leeftijdskenmerken van de kinderen hebben we geprobeerd om de voetbalvaardigheden in te delen per leeftijdsgroep.
- Voor elke leeftijdsgroep hebben we bepaald wat ze eigenlijk al moeten kunnen op het moment dat ze overstappen van de ene naar een andere leeftijdscategorie. Vb. van duiveltjes (U9) naar préminiemen (U10-U11). In het onderwijs spreekt men van de eindtermen.
- Om de vooropgestelde leerdoelstellingen te halen moeten we de kinderen de meest geschikte oefenstof aanbieden. Dit beleidsplan bevat echter géén oefenstof. De trainers zullen zelf hun oefenstof gaan bepalen EN daarna evalueren welke oefeningen het meest geschikt zijn in functie van hun groep. Was het leuk, konden ze het uitvoeren, waren er voldoende leermomenten, zullen o.a. de criteria zijn. Hiervoor zal er een overleg zijn met de jeugdcoördinator op zeer regelmatige basis. Uiteraard mogen de trainers ook zelf geschikte oefeningen naar voor brengen.
- Rekening houdend met de bevindingen van de volledige sportieve cel zal de oefenstof ingedeeld worden bij de leeftijdsgroep en/of spelersniveau waarvoor die oefening volgens de technische staf het meest geschikt lijkt. Eénzelfde oefening kan uiteraard voor meerdere leeftijdsgroepen geschikt zijn. Op die manier komen we dan per leeftijdsgroep tot “een handboek”, een pakket oefeningen waarvan we zeker zijn dat ze héél geschikt zijn voor die groep.
- Om te meten (en te weten) in welke mate de kinderen deze voorgeschreven vaardigheden al beheersen zullen we evaluatiemomenten uitwerken. Beschouw dit als een soort examen om een beeld te krijgen van hun kunnen. Deze evaluaties zullen 2 maal per seizoen plaats vinden.
- Hiervoor kan je het evaluatieformulier invullen, het rapport zeg maar. Op dit evaluatieformulier vind je de sterke- en de werkpunten van de speler . Zo kan de volgende trainer de juiste capaciteiten van een speler leren kennen.
- We zijn er ons van bewust dat het enkele jaren en vele evaluaties zal duren vooraleer dit “project” helemaal op poten zal staan. We hopen dat we samen met jullie trainers hier iets uniek kunnen van maken, waardoor onze jeugdopleiding beter maar vooral ook leuker wordt voor de kinderen. Bij de praktische uitwerking zijn jullie trainers de belangrijkste schakel. Uw motivatie en inzet zal bepalend zijn voor het slagen van onze nieuwe aanpak. Alvast bij voorbaat bedankt!
De sportieve cel

De opleidingsvisie

Attractief combinatievoetbal

We willen attractief combinatievoetbal spelen. Dat doen we bij voorkeur op de helft van de tegenstander door vooruit te verdedigen en druk naar voren te zetten.

Om dit waar te maken leren we de spelers functionele techniek aan. Daarnaast het gepast en juist bewegen zonder bal = vrijlopen. Combinatievoetbal is ongetwijfeld de moeilijkste speelstijl, maar we opteren ervoor omdat een team die dit beheerst gemakkelijk kan terugvallen op andere, minder techniek vereisende manieren van spelen. Combinatievoetbal als speelwijze garandeert ook het best de ontwikkeling van het technische vermogen van de spelers evenals het denkvermogen en de spelintelligentie.

Balgevoel

Iedereen moet meespelen, niemand mag bang zijn (worden) om de bal in de voet te krijgen. Iedereen moet “durven” fouten maken, want enkel op die manier kan je leren. Het constant trainen op balgevoel moet de spelers zekerheid en rust geven als ze aan de bal zijn. Deze rust aan de bal, samen met een goede eerste aanname, geeft de speler méér tijd om de vrije man te zoeken. Een goed balgevoel zorgt er ook voor dat een speler niet moet “vechten” met zijn bal en niet constant naar de bal moet kijken. Op die manier wordt zijn overzicht op het speelveld groter waardoor hij aan de bal makkelijker de juiste oplossing kan kiezen. Zien – denken – spelen, door te kijken vóórdat een speler de bal heeft/ontvangt. Een groot voetbalicoon zei ooit: “voetballen is simpel, maar het moeilijkste wat er is, is simpel voetballen.

Spelsysteem

Een vast spelsysteem dringen we onze trainers niet op, al wordt het spelen van 4-3-3 in zone aanbevolen. Wat we wel eisen is dat alle teams opbouwen vanaf de doelman, ook al ‘kost’ dit tegendoelpunten. Tot en met de U13 is de wedstrijd een middel om de spelers te beoordelen over hun progressie en geen doel op zich.

Leerdoelstelling

Elke training moet een leerdoelstelling hebben. Op die doelstelling (het maken van een ingeoefende passeerbeweging, inspelen van een strakke bal, één – twee beweging enz.) wordt gecoacht. Een gerichte coaching is uitermate belangrijk om het leerproces van de spelers te versnellen. De trainer moet via vraagstelling de spelers stimuleren om zelf oplossingen voor een bepaalde spelsituatie te kiezen. Hij moet nu en dan het spel stilleggen wanneer een veel voorkomend spelprobleem zich voordoet en de spelers laten nadenken over een oplossing.

Trainings en wedstrijdvisie per leeftijdscategorie

Algemeen wedstrijdmethodiek per categorie:

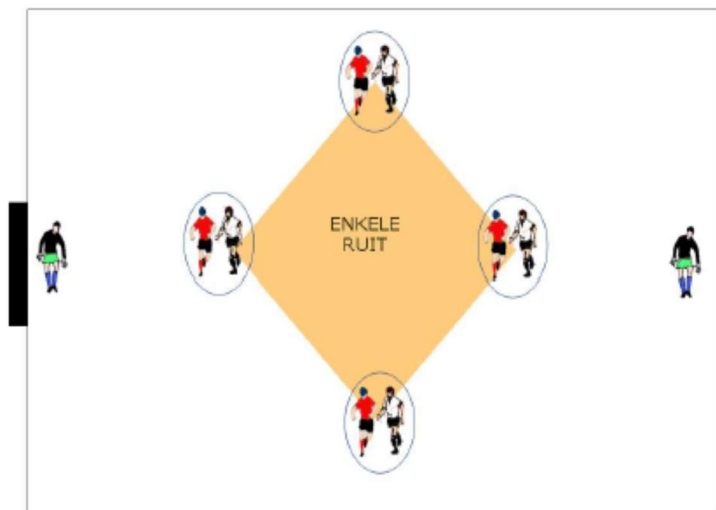
Veldbezetting

U8-U9: ruitformatie: 5 tegen 5

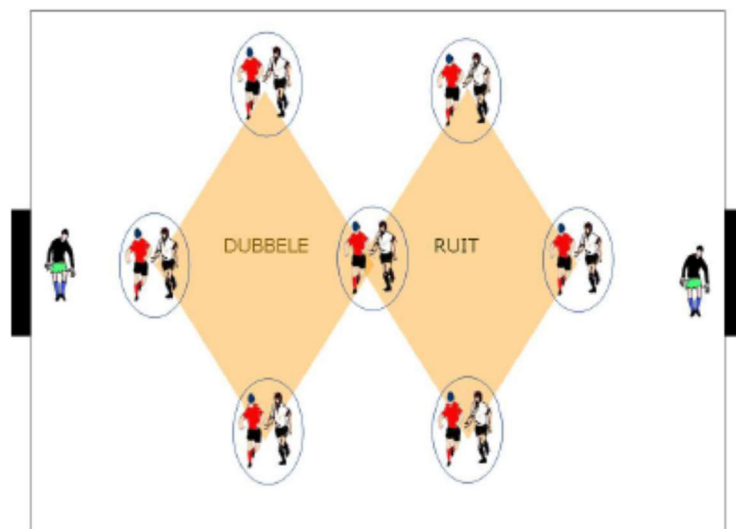
U10-U11-U12-U13: dubbele ruit: 8 tegen 8

U14 tot U19:4-3-3 11 tegen 11

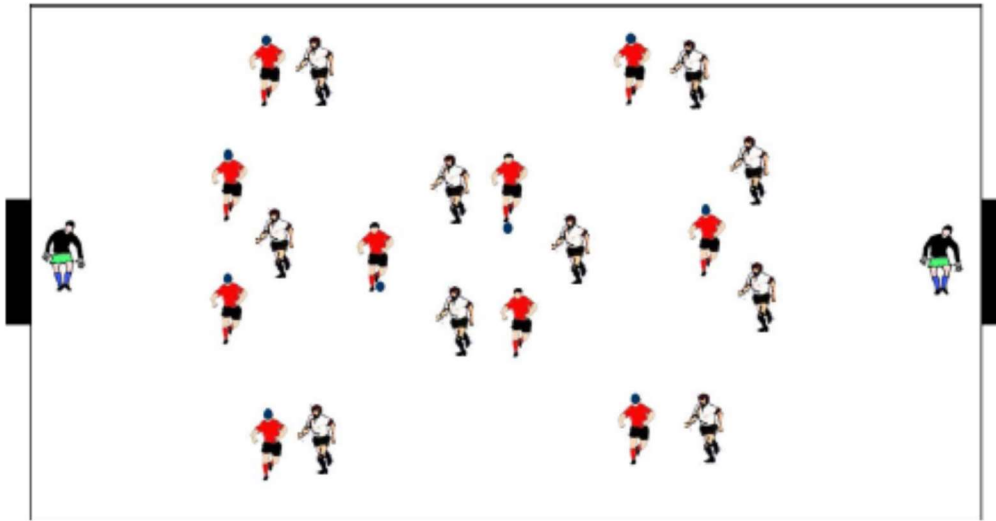
* 5 tegen 5 : enkele ruit (35m op 25m)



* 8 tegen 8: dubbele ruit (fase 1 : 50m op 35m - fase 2 : 60m op 45m)



* 11 tegen 11: 1-4-3-3 (100m op 60m)



Spelconcept:

Tijdens de wedstrijden worden belangrijke principes toegepast:

- Zonevoetbal: dit is de rode draad doorheen de jeugdopleiding. Per leeftijdscategorie zal er op een andere manier gewerkt worden rond dit aspect. Door in zone te voetballen ontwikkelt de speler zijn spelintelligentie. Om goed met elkaar te kunnen samenspelen moet er op het terrein worden gecommuniceerd. Deze communicatievorm is een uitstekend middel om de persoonlijkheid te ontwikkelen. Dit zal de zin voor creativiteit stimuleren. Alle spelers zullen zich samen moeten engageren en voor elkaar opkomen en zo leren te functioneren in groepsverband.
- Er is altijd de intentie om van achteruit op te bouwen. Dit is tevens een essentieel onderdeel van de combinatievoetbal en spelinzicht.
- Elke wedstrijd wordt aangevat met offensieve spelbedoelingen. Dit ter bevordering van het spelniveau en amusementswaarde voor de toeschouwers.

De coaching tijdens de wedstrijden:

Omdat een coach zijn spelers iets wil leren is het van belang dat hij/zij iets weet van goed en duidelijk onderwijzen. Dit onderwijzen of aanleren speelt een heel belangrijke rol bij de training, maar ook bij de wedstrijden.

Een coach dient erop te letten dat:

- Spelers een eigen mening hebben en niet zomaar iets willen aannemen, ze moeten overtuigd worden.
- Hij/Zij rustig, kort en goed uitlegt waarom iets gedaan moet worden.
- Elke leeftijd andere mogelijkheden en onmogelijkheden geeft.
- Ieder persoon en iedere groep een eigen beginniveau heeft.
- Hij/Zij goed organiseert.
- Hij/Zij niet teveel tegelijk wil verbeteren.
- Herhalingen nodig zijn en voorbeelden nuttig.
- Beloning doorgaans beter werkt dan straf.

Om de kans te vergroten, dat spelers echt luisteren en raad willen opvolgen is het van belang om een goede relatie op te bouwen met de spelers. Daarbij is ondermeer aan de orde dat:

- Elke speler uniek is; een coach dient naar hem te luisteren; wanneer men een speler beter kent, kan dit helpen.
- Elke speler gerespecteerd en gewaardeerd wordt.
- Elke speler beschermd wordt tegen kritiek van de spelers en andere.
- Elke speler gestimuleerd wordt tot meedenken, met name de aanvoerder.
- De coach het vertrouwen van de spelers moet verdienen.

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

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

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

Iedere trainer, speler, coördinator moeten dezelfde coaching gebruiken.

Met andere woorden: al onze spelers moeten na hun opleiding (die in principe afgesloten wordt na de periode als scholier) maximaal in staat zijn de coachwoorden, hierna vermeld, te begrijpen en te gebruiken.

BALVERLIES		BALBEZIT	
POSITIE	PRESS	VERANDER	OPEN
DEKKING	LOS	GEEF	RUG
SCHUIVEN	SLUITEN	ZAKKEN	VOORUIT
REMMEN	DICHTER	DIEP WEG	VRAAG
		ALLEEN	

Trainingsmethodiek:

Trainingsopbouw is in 4 fasen:

Denkpiste: de trainer stelt zich 2 vragen: wat is het niveau van de groep/ waarmee hebben mijn spelers het moeilijk. Vervolgens bepaalt hij het spelprobleem. Het trainingsschema heeft altijd als vertrekpunt de voetbalvisie van de club.

De opwarming: zoveel mogelijk met de bal. De speler oefent: balvaardigheden, basistechnieken, passing en balcontrole. Opwarming steeds onder toezicht van de trainer.

Kern van de training: al naar gelang van de omstandigheden, leeftijd en niveau worden er 2,3,4 wedstrijdvormen gespeeld die van elkaar verschillen in aantal spelers en terreinafmetingen. Tussen de wedstrijdvormen worden er oefen- of spelvormen gegeven.

Cooling-down: spelers dienen na de training tot rust te komen. Dit is het ideale moment om voorbeschouwing en nabeschouwing te doen. Het is raadzaam om huiswerk mee te geven.

Jaarplanning volgens opleidingsvisie KBVB

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. Zelfs over elementaire onderwerpen kunnen de meningen al snel uiteen lopen.
- De opvattingen over diverse aspecten van het jeugdvoetbal wijzigen in de loop de jaren. Een jaarplan maken voor “alle tijden” is derhalve niet mogelijk. Ongetwijfeld komen er weer nieuwe ontwikkelingen 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 terecht zal komen.

Ondanks deze drie (en vele andere) problemen is toch besloten tot het actualiseren en 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.

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

Maandthema's Debutantjes

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: • Oog-voet-coördinatie • Oog-hand-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 hindernissen met alle delen van de voet.	Leer ze met de ogen los te komen van die bal. Leer ze sturen met de bal. Die bal is als een auto “je moet sturen waar je naartoe wil”.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel. Dribbelen van tegenstander.	Verder los komen met de ogen van de bal. Leren sturen met de auto “maar nergens tegenbotsen”. Kappen en draaien met de bal.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
November	Scoren	Leren plaatsen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard maar goed gericht zijn.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander en het leren scoren met een plaatsbal.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K
Januari	Balcontrole	Leren controleren van een bal op 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 in meerderheid veel in balbezit kan blijven.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: - Oog-voet-coördinatie - Oog-hand-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 hindernissen met alle delen van de voet.	Leer ze met de ogen los te komen van die bal. Leer ze sturen met de bal. Die bal is als een auto “je moet sturen waar je naartoe wil”.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel. Dribbelen van tegenstander.	Verder los komen met de ogen van de bal. Leren sturen met de auto “maar nergens tegenbotsen”. Kappen en draaien met de bal.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
November	Scoren	Leren plaatsen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard maar goed gericht zijn.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander en het leren scoren met een plaatsbal.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K
Januari	Balcontrole	Leren controleren van een bal op 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	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel in

		manier.	balbezit kan blijven.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

Enkele opmerkingen :

- Geef veel oefeningen, vooral pasoefeningen en dribbeloefeningen in de opstelling “ruitformatie”. Die ruitformatie moet door de duiveltjes gekend zijn voor ze naar de preminiemen doorgaan. Herhaal veelvuldig (vooral bij de laatstejaars) het terugvallen op de opstelling “ruitformatie”.
- Stel plezier (Funn) altijd voorop. Besteed daarom nagenoeg de helft van de duur van de training aan het spelen van wedstrijdjjes. Vooral veel 1/1 – ½ - 2/2. Slechts bij het afsluiten van de training mag een wedstrijdje 4/4 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 pas-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.

Maandthema's Preminiemen

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: soccer pal + jongleren Leiden zonder hindernissen, zonder tegenstander met alle delen van de voet	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Leiden MET hindernissen en met tegenstander. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen aanleren.	Eerst zonder tegenstander, dan met passieve verdediger en dan eindigen met echt verdedigen. Estafettevormen/dribbelparcours.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren verdedigen in numerieke gelijkheid. Leren druk zetten op balbezitter. Verdedigers coachen.
Oktober	Halflange pas naar een medemaat. Controle op halfhoge bal.	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	4+K/3+K: Het leren uitspelen van numerieke meerderheid in aanval. Aanvallers coachen.

November	Positiespel. Bal onder druk rondspelen. In balbezit blijven. Eenvoudige combinatievormen. Aanleren 1-2 beweging.	Oogcontact met pasgever. Vraag de bal met GEEF. Vrijlopen na pas, niet blijven staan. Principe: controle-kijken-pas.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren: - doelpoging vanop 15 meter (halfver) - doelpoging op halfhoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	Positiespel bij balverlies. Positieve en negatieve pressing op baldrager. Dekking door dichtste medespeler.		4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

Enkele opmerkingen:

- Geef nog steeds veel oefeningen, vooral pasoefeningen en dribbeloefeningen in de opstelling “ruitformatie”. Van die ruitformatie maakt men nu een dubbel ruitformatie.
- Stel plezier (Funn) altijd voorop. Besteed daarom nagenoeg de helft van de duur van de training aan het spelen van wedstrijdes. Vooral veel 1/1, 2/1 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 pas-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.

Maandthema's Miniemen

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 + 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	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm	2+K/1+K – 3+K/2+K leren uitspelen van Een meerderheid in

	• controle op halfhoge bal • gerichte controle	geven	de aanval.
November	B+: • driehoekspel • openen breed • openen diep met offside		Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren: • doelpoging vanop 20 meter (halfver) • doelpoging op hoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	B-: • Speelhoeken afsluiten • Negatieve pressing • Positieve pressing • Remmend wijken		4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	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, zoals pas-oefeningen, dribbelparours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.
 - Zeker bij de miniemen gaan we **NOG HET JAAR DOOR**, de Coerver-oefenstof aanbieden, gezien deze kinderen op die leeftijd héél snel dergelijke bewegingen oppikken. Deze oefenstof kan zowat in elk maandthema ingepast worden. Train je op afwerken, kan je eerst een paar kapbewegingen laten uitvoeren, train je passing kan je ook vóór de pas een passeerbeweging laten uitvoeren dit maakt alles nog meer wedstrijdrecht. (=passen vanuit beweging).

Maandthema's Kadetten

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke

	voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ritmeversnelling.	gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspelbaar 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	Aanvallende principes aanleren zonevoetbal bij balbezit.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	$1+K/1+K, 2+K/1+K,$ $2+K/2+K, 4+K/4+K$
Januari	Scoren: • doelpoging vanop 20 meter (halfver) • doelpoging op hoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	$4+K/2+K$ of $3+K/2+K$: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.

Maart	B-: • Speelhoeken afsluiten • Negatieve pressing • Positieve pressing • Remmend wijken	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 als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	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.
- Ook bij de knapen gaan we NOG HET JAAR DOOR, de Coerver-oefenstof aanbieden. Deze oefenstof kan zowat in elk maandthema ingepast worden. Train je op afwerken, kan je eerst een paar kapbewegingen laten uitvoeren, train je passing kan je ook vóór de pas een passeerbeweging laten uitvoeren dit maakt alles nog meer wedstrijdrecht. (=passen vanuit beweging).

Maandthema's Scholieren

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen +	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,

	schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.		aanspelbaar 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	Balcontrole: • controle op lage bal • controle op halfhoge bal • gerichte controle	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	4+K/2+K – 3+K/2+K leren uitspelen van Een meerderheid in de aanval.
November	B+: • driehoekspel • openen breed • openen diep met offside	Aanvallende principes aanleren zonevoetbal bij balbezit.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	3+K/3+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren: • doelpoging vanaf 20 meter (ver) • doelpoging op hoge voorzet • efficiënte bezetting 1^{ste} en 2^{de} paal en 11m	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	B-:	Defensieve principes aanleren zonevoetbal bij	7+K/6+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk

	• collectieve pressing • efficiënte bezetting bij 1^{ste} en 2^{de} paal en 11m • kortere dekking in waarheidszone • T-vorm • Knijpen • Kantelen	balverlies.	kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	6+K/6+K, 7+K/7+K

Opmerkingen :

- *Vanaf de scholieren 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.*
- *Ook bij de scholieren gaan we NOG HET JAAR DOOR, de Coerver-oefenstof aanbieden. Deze oefenstof kan zowat in elk maandthema ingepast worden. Train je op afwerken, kan je eerst een paar kapbewegingen laten uitvoeren, train je passing kan je ook vóór de pas een passeerbeweging laten uitvoeren dit maakt alles nog meer wedstrijdrecht. (=passen vanuit beweging).*

Competenties per leeftijdscategorie:

De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: 5-7 jaar

4+K/4+K (5j tot 7j) debutantjes	5/5	U6: Balgewenning U7: positie spelen	Football as a dribbling and shooting game
--	------------	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Fase 1: Kinderen spelen met de bal naast elkaar.
- Fase 2: Kinderen spelen tegen elkaar (=positie spelen) → 1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met

accent op scoren.

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

FYSIEK

- **KRACHT:** heel weinig ontwikkeld
- **LENIGHEID:** meestal grote lenigheid
- **UITHOUDING:** erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)
- **SNELHEID:** reactiesnelheid in spelvorm
- **COORDINATIE:**
 - Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef
 - Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

MENTAAL

- Toont grote spontaneïteit
- Speelt graag en maakt graag plezier
- Is sterk op zichzelf gericht
- Is vaak onrustig en vaak afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan de jeugdopleider
- Kijkt op naar de jeugdopleider
- Bootst jeugdopleider na

De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: 7-9 jaar

4+K/4+K (7j tot 9j) duiveltjes	5/5	U8: Toepassing 2/2 U9: Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
--------------------------------------	-----	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (=enkele ruit)

met passafstanden tot ongeveer 10 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
- leiden en dribbelen - korte passing - controle op lage bal - doelpoging tot 10m (dichtbij) - doelpoging op lage voorzet - vrij en ingedraaid staan - vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken - inworp	- druk zetten, duel of remmend wijken - opstelling tussen tegenspeler en doel - korte dekking op korte pass - interceptie of afweren van korte pass	- openen breed - openen diep - infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) - een doelkans creëren via een individuele actie - zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	- positieve pressing op de baldrager - het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen - het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid - niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone - doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL	
KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID: meestal gunstige periode UITHOUDING: de omvang van de training		- Wordt leergierig - Concentratie neem toe - Is bereid om deel uit te maken van een team	

voldoet

- **SNELHEID:**

- reactie- en startsnelheid in spelvorm
- looptechniek enkel observeren en speels scholen

- **COORDINATIE:**

- lichaamscoördinatie
- oog-handcoördinatie
- oog-voetcoördinatie

De ontwikkelingsfase 8 tegen 8: 9-11 jaar

7+K/7+K (9j tot 11j) preminiemen	8/8	U10: Toepassing 2/2 en 5/5 U11: Uitbreiding naar halflang spel	Football as a half long passing game without off-side rule
---	------------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (=dubbele ruit)
met passafstanden tot ongeveer 20 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging van 15 à 20 meter (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen op zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap	• ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan • geen “dom” balverlies waardoor de tegenpartij een doelmkans krijgt • een lijn overslaan bij passing diep (2^{de} graad) • infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) • infiltratie zonder bal: give & go • infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies	• negatieve pressing op de baldrager • dekking door dichtste medespeler • een meeschuivende doelman (hoge positie) • de bal recupereren door inteceptie
FYSIEK		MENTAAL	
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen		• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven	

SV Grasheide | 5/1/2016

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • LENIGHEID: lenigheid neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> ○ reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) ○ looptechniek verbeteren • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> ○ lichaamscoördinatie ○ oog-handcoördinatie ○ oog-voetcoördinatie | <ul style="list-style-type: none"> • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen |
|--|--|

De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : 11-12 jaar

7+K/7+K (11j tot 12j) miniemen	8/8	U12: Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U13:uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
---	------------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (=dubbele ruit)

met passafstanden tot ongeveer 20 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
• lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap	• 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 • subtiele eindpass in de diepte trappen • balrecuperatie: 1^{ste} actie is diepte-gericht • diep blijven spelen	• speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m) • evenredige onderlinge afstand • medium blok • centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-sidelijn • geen kruisbeweging met naburige speler maken • het schuiven en kantelen van het blok • een voorzet beletten • een eindpass in de diepte beletten:

SV Grasheide | 5/1/2016

			centrum afsluiten • onmiddelijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL	
• 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 duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 seconde regel • SNELHEID: ○ Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) ○ Looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij het begin van de puberteit (groeisprint)		• Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsgedrag neemt toe	

De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : 13-17 jaar

10+K/10+K (13j tot 17j) Kadetten/scholieren	11/11	U15: lang spel 11/11 attractief combinatievoetbal U17: Perfectioneren	Football as a long passing game with off-side rule
--	--------------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Alle “basics” worden nu tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3

Uitvoering spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk (= teamtactics).

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
Vervolmaking via individuele training		- diagonale in & out passing naar zwakke zone - een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel - efficiënte bezetting: 1^{ste}, 2^{de} paal en 11m - strikte dekking ontvluchten: snel bewegen - de verste spelers lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken/uit blok) - in blok spelers: enkelen infiltreren (= SPRINT)	- collectieve pressing bij kans op balrecuperatie - efficiënte bezetting: 1^{ste}, 2^{de} paal en 11m - kortere dekking in waarheidszone (split-vision) - geen systematische off-side door stap te zetten - een hoge compacte T-vorm (4sp's+K) - niet T-vorm: zo snel mogelijk terug
FYSIEK		MENTAAL	
KRACHT: snelkracht → afhankelijk van		Toont minder zelfvertrouwen	

SV Grasheide | 5/1/2016

morfologie van de spelers

- **LENIGHEID:** onderhouden in functie van blessures
- **UITHOUDING:** extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)
- **SNELHEID:**
 - Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)
 - Looptechniek verbeteren
- **COORDINATIE:** basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole

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

Evaluaties:

Om onze jeugdopleiding goed op te volgen hebben we ook evaluaties nodig. Evaluaties zijn er om spelers op te

volgen van het begin van de jeugdopleiding tot ze uiteindelijk overgaan naar de seniors. Als we alles goed gaan bijhouden gaan we evoluties zien. Deze evaluaties gaan we wel een aantal jaren moeten doen alvorens een zeer goed zicht te kunnen krijgen op de evoluties. Welke evaluaties of tools kunnen we gaan gebruiken?

- **Aanwezigheidssheet:** deze houdt de aanwezigheden van alle trainingen en wedstrijden bij. Wie meeste trainingen heeft op het eind van het jaar krijgt een beloning. Hierdoor worden trainingen gestimuleerd.
- **Evaluatiefiche:** per speler wordt er jaarlijks een totale evaluatie gemaakt, rond nieuwjaar een tussenevaluatie. Deze kan op het einde van seizoen besproken worden met de ouders.
- **Wedstrijd evaluatie:** via deze sheet worden er feiten genoteerd met betrekking tot de wedstrijden. Met als doel de werkpunten van elke speler te gaan bepalen.
- **Mentale beoordeling:** heeft niets te maken met het sportieve of technische vermogen van de speler maar beoordeelt de mentale ingesteldheid. Wat uiteindelijk ¼ van de capaciteit van de speler bepaald.

Al deze documenten kan men vinden in bijlage