

3. JEUGDOPLEIDINGSPLAN KFCM HALLAAR

3.1. Voetbal- en opleidingsvisie (JO en eerste elftal)

3.1.1 Standpunten speelstijl/spelconcept/spelers- en trainersprofiel

K.F.C.M. Hallaar wil iedere jeugdspeler gelijke kansen bieden en dit ongeacht zijn of haar kwaliteiten. De jeugdspeler staat centraal in de opleiding en het **wedstrijdresultaat is in eerste instantie van ondergeschikt belang** t.o.v. de ontwikkeling van de speler.

Ons **opleidingsspelconcept** is vastgelegd voor de jeugd met daaraan gekoppelde gespecificeerde trainingen per leeftijdsgroep.

Om bij te dragen aan de eenvormigheid van de opleiding hanteert KFCM volgende principes:

- Doorheen heel de club kiezen wij bij de prestatieve ploegen voor zonevoetbal
- De basisopstelling bij teams elf tegen elf is steeds 1-4-3-3.
- Wij werken door heel de opleiding met dezelfde nummering van posities.
- Wij werken door heel de opleiding met dezelfde afkortingen van posities.
- **Wij omschrijven duidelijk de verschillende posities. Elke positie vereist specifieke vaardigheden en opleiding.**
- Wij gebruiken door heel de opleiding dezelfde coachingstermen
- Flexibiliteit en creativiteit blijven mogelijk maar de bovenstaande principes blijven primeren.
- Zonevoetbal wordt gepromoot en omschrijving zitten in een apart zonevoetbaldossier.

Onze voetbalvisie (incl. 1^{ste} elftal) is volledig afgestemd op de opleidingsvisie. Bij de start van de opleiding (debutantjes) ligt de nadruk op het meester worden van de bal. Op de eerste plaats willen we dat onze spelertjes op een aangename manier kennis maken met alle facetten van onze sport

Wij streven na dat de trainingen veelal met bal gebeurt en onder verschillende wedstrijdvormen.

Er wordt een bepaald **spelersprofiel** opgemaakt per positie. Het is echter van cruciaal belang dat de speler (ondanks zijn kwaliteiten) moet passen in de sfeer van 'De Molenzonen'.

Het **trainersprofiel** is een mix van drie factoren: jeugd-minded, passen in de sfeer van de 'Molenzonen', bereid zijn om toekomstige extra opleidingen te volgen en budgetair haalbaar

3.1.2 Strategie talentontwikkeling binnen de club

Wedstrijden:

Tot en met U9 zal elke speler in zijn leeftijdscategorie blijven spelen.

Er zal met andere woorden geen jongere spelers worden doorgeschoven naar een hogere categorie. Het zullen gemengde ploegen zijn de 1 team vormen (maw niet alle beste in een ploeg)

Vanaf U11 kan er in overleg met trainer en TVJO eventueel worden doorgeschoven.

Buiten de provinciale categorie zullen er gemengde niveau's in een zelfde ploeg spelen

Vanaf U13 wordt er op kwaliteitsniveau gespeeld

Trainingen:

Tot U7 iedereen gemengd

U8 tem U11: woensdag de beteren bij mekaar voor specifieke trainingen

Vanaf U13 wordt er op kwaliteitsniveau getraind

Positieontwikkeling:

Tem U11 mag een speler op alle posities spelen

Vanaf U13 wordt er aan positieontwikkeling gedacht en worden er ook meer tactische accenten toegevoegd

3.1.3 Opleidingspelsysteem en concept 2/2 5/5 8/8

3.1.3.1 2 vs 2

ALGEMENE VOETBALVISIE 2 TEGEN 2 VORMEN

Toegepaste (basis)principes binnen 2v2

Algemeen

Het voetbal 2v2 voor U6 kadert in de algemene competitiehervorming jeugdvoetbal vanaf 2014-2015. De debutantjes van de deelnemende clubs zullen spelen in de geest van en volgens het reglement voorgesteld door de VV. Hoofddoel is om de spelers plezier te laten hebben in het spel. De score wordt niet bijgehouden, de uitslag is absoluut niet van belang.

Terrein

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

Duur van de wedstrijden

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

3.1.3.2 5 vs 5

ALGEMENE VOETBALVISIE 5 TEGEN 5 VORMEN

TOEGEPASTE (BASIS)PRINCIPES BINNEN 5V5

De jeugd van KFCM Hallaar speelt in een ruit met accent op aanvallend voetbal waar acties centraal staan:

- de doelman wordt aanzien als veldspeler
- de doelman trapt nooit de bal uit zijn handen, steeds opbouwen van achteruit
- balbezit
- aanvallen en scoren
- mikken/ schieten
- individueel balbezit houden
- samen balbezit houden
- balbezit tegenpartij
- storen
- bal veroveren/ bal afpakken
- doelpunten voorkomen/ eigen doel verdedigen

TAAKOMSCHRIJVING PER POSITIE BIJ BALBEZIT

Positie keeper:

- aanspeelbaar maken
- meevoetballen, gebruik niet alleen de handen
- ook eens op andere positie in het veld staan

Positie staart:

- maak u aanspeelbaar als de keeper de bal heeft
- eerst diep spelen daarna pas breed
- inschuiven wanneer er ruimte is (positie laten overnemen)
- wisselen van positie (doorschuiven)

Positie linker en/of rechter vleugel:

- opengedraaid staan met de rug naar de zijlijn
- zorg dat je spits/piloot de bal kan terugspelen, zodat je kunt dribbelen, kaatsen, één-twee doen.
- als men op andere flank een voorzet trapt probeer dan positie voor doel te kiezen
- maak u aanspeelbaar als de keeper de bal heeft
- je kan in de voet of in de ruimte worden aangespeeld (actie maken)
- wisselen van positie (doorschuiven)

Positie piloot / spits:

- diep blijven, ruimte maken voor medespelers

- bal vragen in de voet(afhaken), of in de ruimte
- bal aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden
- aanspeelbaar maken voor doel en als keeper bal heeft, scoringskansen benutten
- 'ruimte' flankspelers openlaten
- actie maken (durven!)

TAAKOMSCHRIJVING PER POSITIE BIJ BALVERLIES

Positie keeper:

- Positie in doel
- Ballen pakken

Positie staart:

- Bal mee afpakken en terug acties maken
- Niet op doel laten trappen

Linker en/of rechter vleugel:

- Veldje kleiner maken
- Bal mee afpakken en terug acties maken

Piloot/spits:

- Staat niet te wachten
- Probeert mee de bal te heroveren en denkt terug aanvallend

MORFOLOGISCHE EN PSYCHO-MOTORISCHE EIGENSCHAPPEN

Ontwikkelingsfase 1: Collectief spel "dichtbij" bij 5 tegen 5 vormen

Fysiek groeit het kind uit, deze groeispurt van vooral de ledematen kost kinderen veel energie, kind legt een relatie tussen fysieke groei, tanden wisselen en cognitieve ontwikkeling.

Motorische bewegingspatronen worden verder voltooid en verfijnd; betere vingerbeheersing (tekenen en schrijven) behendigheidsspelletjes zijn favoriet; kind krijgt meer controle over eigen lichaam en spieren.

Kinderen tussen 7 en 13 jaar zitten in de "GOUDEN LEEFTIJD", de ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen.

PSYCHO-SOCIALE EIGENSCHAPPEN

Emotioneel zijn deze kinderen in ontwikkeling alsof de wereld open gaat. Kinderen verkennen de grenzen van hun eigen vertrouwde wereld, de indrukken die ze ontvangen van televisie en andere social media worden aanzien als werkelijkheid.

Ze ontwikkelen een zelfbeeld: vertrouwen in jezelf en in de ander. ontdekken van eigen 'ik' en vermogen naar zichzelf te kijken, hun Inlevingsvermogen groeit.

Sociaal is het kind vooral op zoek naar het hoe en waarom van de dingen. Leeftijd van 6 tem 9 is een periode van algemene stabiliteit.

Moreel leert het kind door imitatie; omgevingsfactoren zijn belangrijk. Kind krijgt oog voor algemene gedragscodes.

3.1.3.3 8 vs 8

ALGEMENE VOETBALVISIE 8 TEGEN 8 VORMEN

TOEGEPASTE (BASIS)PRINCIPES BINNEN 8V8

De jeugd van KFCM Hallaar speelt in dubbel ruit met accent op aanvallend voetbal. Deze spelvorm biedt meer mogelijkheden naar technische ontwikkeling toe. Een dubbele ruit geeft meer mogelijkheden naar ruimte voetbal en minder gevechtsvoetbal.

- keeper is de 1ste veldspeler, hij/zij zal zoveel mogelijk met de voeten spelen bij spelhervattingen en spelsituaties.
- vasthouden van eigen speelwijze in een dubbele ruit ongeacht het resultaat.
- positie spel, onderlinge afstanden en het spelen met ruimte wordt belangrijk.
- initiatief durven nemen, tonen van lef.
- spelen met kantwissels: openen op de kant en via een centrale speler ruimte en mogelijkheden zoeken aan de andere kant.
- balvastheid van aanvallende spelers wordt belangrijker.
- Creativiteit op alle posities blijft een must.

TAAKOMSCHRIJVING PER POSITIE BIJ BALBEZIT

Positie Keeper:

- uit uw doel spelen, durf mee te voetballen, fungeer als “libero”.
- voortzetting van het spel door midden van uitrollen, werpen, passen.
- coaching medespelers.

Positie Centrale verdediger:

- positie kiezen tussen linker en rechter flankverdediger.
- geen ballen blind weg trappen, steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.

Positie linker en/of rechter flankverdediger:

- positie kiezen, maak de ruimte groot.
- aanspelen van medespelers.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.

Positie Centrale middenvelder:

- aanspeelbaar maken voor balbezitter.
- spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe.
- aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.

Positie linker en/of rechter flankaanvallers:

- positie kiezen ten opzichte van verdedigers, veld lang maken.
- met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel.
- aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren.
- verzilveren van doelpogingen.

Positie diepe spits:

- zo diep mogelijk positie kiezen (toch nog aanspeelbaar kunnen zijn).
- verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel
- doelgericht zijn (kansen kunnen afmaken).
- vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger.

TAAKOMSCHRIJVING PER POSITIE BIJ BALVERLIES

Een goede onderlinge coaching van alle spelers bij balverlies is essentieel (2m maakt veel verschil)

Positie Keeper:

- doelpunten voorkomen.
- positie kiezen ten opzicht van bal, tegenstander, medespelers.

Positie Centrale verdediger:

- veld klein maken.
- bal veroveren en inleveren.
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).
- flankverdedigers aansturen en coachen.

Positie linker en/of rechter flankverdediger:

- dekken van aanvallers van de tegenpartij.
- bal veroveren en inleveren en/of actie maken.
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

Positie Centrale middenvelder:

- rugdekking bij balverlies
- coaching medespelers
- bal veroveren en verdelen (veld klein maken)

Positie linker en/of rechter flankaanvallers:

- tegenstander moeilijk maken in opbouw.
- bal veroveren en actie maken (dicht bij doel).
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

Positie diepe spits:

- dekken van centrale verdediger van de tegenpartij/voorkomen van dieptepass.
- bal veroveren en actie maken (dicht bij doel).
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

MORFOLOGISCHE EN PSYCHO-MOTORISCHE EIGENSCHAPPEN

Ontwikkelingsfase 3: Collectief spel "2de graaf" bij 8 tegen 8 vormen

De spelers krijgen de bewustwording van fysieke verschijning en ontwikkeling. Tevens worden ze geconfronteerd met fysieke contacten.

Motorisch zijn er grotere verschillen tussen de motorische vaardigheden bij jongens en meisjes.

Kinderen tussen 7 en 13 jaar zitten in de "GOUDEN LEEFTIJD", de ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen.

PSYCHO-SOCIALE EIGENSCHAPPEN

De kinderen ontwikkelen een zelfbeeld de-identificatie (onderscheidend van anderen), dit is belangrijk voor vorming van een positief zelfbeeld. De relatie met leeftijdgenoten wordt belangrijker dan die met ouders; hechting en aansluiting zijn belangrijk. Het gevoel van autonomie en eigen verantwoordelijkheid.

Op sociaal vlak ontdekken kinderen wie ze zijn, ze profileren zich. Ze leren omgaan met conflicten.

Moreel leren ze het onderscheid te maken tussen goed en kwaad.

3.1.4 Opleidingspelstelsysteem en concept 11/11

ALGEMENE VOETBALVISIE 11 TEGEN 11 VORMEN

TOEGEPASTE (BASIS)PRINCIPES BINNEN 11V11

De basisprincipes voor 11vs11 ploegen is voor onze vereniging een evidentie, deze moet steeds gelijk gesteld worden de veldbezetting van ons eerste elftal

- Totaal voetbal, zowel voetbal vanuit B+ als B-.
- Zone voetbal, voetbal vanuit uw ruimte.
- Veldbezetting zal steeds hetzelfde zijn: 1 – 4 – 3 – 3, waar de variëteit zal liggen op het middenveld waar we kunnen spelen met een driehoek met de punt achteruit (voorkeur) of vooruit.
- Afhankelijk tegen tegenstander spelen we hoge, midden of lage pressing
- De elementen van basistechniek en –tactiek moeten gekend zijn vanuit de onderbouw opleiding.

HET SPELSYSTEEM

Verdedigend (enkele punten):

1. Het zonevoetbal is per definitie geen exacte wetenschap. Zo herken je bij elke verschillende uitvoering een stuk invloed van de coach.

De wijze van verdedigen op diverse spelfasen door het individu MOET wel herkenbaar zijn door de overige teamspelers, daar zij steeds als collectief moeten reageren op deze individuele actie. De manier van spelen vraagt dus een alerte coaching.

2. Essentieel is dat op elk moment de posities van alle spelers worden bepaald door de bal en niet rechtstreeks door de tegenstrever. IEDEREEN moet meedenken.

3. Uitgangspunt is dat er druk gezet wordt aan de kant van de bal. In principe wordt de speler in balbezit als het ware door twee of zelfs drie spelers ingesloten.

4. Het middenveld leunt bij balverlies dicht bij de verdedigers aan. De loopafstanden bij balverlies zijn miniem.

5. Ook de doelman speelt een belangrijke rol. Hij is verantwoordelijk voor het opvangen van de dieptepas van de tegenstrever. Zowel verdedigend als bij de opbouw moet hij voortdurend coachen.

6. De basisidee is dat elke speler een zone afdekt in functie van zijn positie in het elftal en de positie van de tegenstrever in balbezit. Het is essentieel dat de centrale as nooit wordt vrijgelaten.

7. De verdediger MOET STEEDS in de mogelijkheid zijn om een pas te intercepteren en terzelfdertijd de directe weg naar het doel af te schermen.

8. Indien de verdediger tegen een overtal komen te staan bij een eventuele voorzet dan moet de gevaarlijkste speler eerst gedekt worden.

9. De vleugelverdediger is verantwoordelijk voor de flankaanvaller in zijn zone. De andere vleugelverdediger knijpt zelf tot ter hoogte van de 2de paal.

10. De 4 verdedigers in lijn schuiven (zijwaarts), kantelen (zijwaarts, voorwaarts) en stapelen (doordekken). Doch blijven er steeds minimum drie verdedigers op lijn, die de centrale as afdekken. In principe komen er nooit of bijna nooit verdedigers uit de lijn, waardoor ze zouden openen en ruimte weggeven. Komt de centrale verdediger er toch uit, dan sluiten de beide flankverdedigers de centrale as.

11. Indien de vleugelverdediger wordt geconfronteerd met een overtalsituatie, blijft hij afwachtend druk zetten op de balbezitter.

Aanvallend (enkele punten):

1. Om te kunnen aanvallen moet je controle hebben over het middenveld. Wie het middenveld onder controle heeft is 'baas op het veld'.

2. Bij balbezit zijn de afspraken minder verregaand. De opbouw moet gebeuren over de vleugelverdediger, die onmiddellijk breed positie kan kiezen. De verdediger loopt breed uit in een boog en is dus steeds aanspeelbaar.

3. Een basisregel bij de opbouw van het spel is dat er steeds moet gespeeld worden met passings die in een hoek ingespeeld worden ten opzichte van de medespelers.

Op de eigen helft zoeken we naar een aanspeelmogelijkheid in de centrale as om vervolgens de flanken van de tegenstrever te benutten (diepte in het spel).

Indien men de bal rechtlijnig speelt is deze:

- voorspelbaar en gemakkelijk te onderscheppen.
- komt er geen diepte in het spel (zelfde plaats – zelfde zone).
- moet de medespeler dergelijke pas meestal aannemen met de rug naar de tegenstrever.

4. Uiteraard zijn er spelsituaties waarbij een rechtlijnig pas wel kan:

- de flankaanvaller de diepte insturen met een pas langs de zijlijn.
- wanneer de afhakende speler een kaatsbal kan geven naar de bijkomende 3de man.

5. De spelers in de centrale as op het middenveld waken erover dat het spel op het gepaste moment wordt verlegd door de tegenovergestelde flank aan te spelen.

6. Als je met flankaanvallers speelt, zie je vaak de fout dat de centrumspits op gelijke hoogte staat van de flankaanvallers. Soms trachten we de ruimte in het centrum vrij te houden, waar de andere spelers kunnen induiken.

Algemeen:

Principieel zal de positie van de speler gestuurd worden door de medespeler die zich onmiddellijk achter hem bevindt. Deze heeft namelijk het spel voor zich en kan schuiven, laten stapelen of zakken naargelang de situatie.

Een minimum van coaching kan voldoende zijn om foute positiekeuze aan te geven en te corrigeren. Herinnering... één meter meer naar links ... of één meter meer naar rechts... kan een wereld van verschil maken

Toegepast(e) opleidingsspelsyste(e)m(en): veldbezetting

ALLE elftallen van KFCM Hallaar van U15 tot en met eerste elftal (11 vs 11 ploegen) spelen volgens de vooropgestelde voetbalprincipes zoals beschreven in "3.1.4 opleidingsspelsysteem en –concept binnen 11v11".

Dit houdt in dat alle 11vs11 ploegen de veldbezetting "1 – 4 – 3 – 3" spelen. Het zonevoetbal moet ingebakken geraken in onze visie, duidelijkheid in alle gelederen van onze club. De voorkeur gaat uit naar één defensieve middenvelder met voetballende / opbouwende kwaliteiten, met 2 aanvallende creatieve middenvelders + creativiteit op de flanken.

Geen enkele trainer mag hier van afwijken en op eigen initiatief overstappen op:

- "1 – 4 – 4 – 2" of.

- “1 – 3 – 5 – 2” of.
- Gevechtsvoetbal of.
- spelen met een libero of andere voetbalvormen waar we niet achter staan.

De variëteit van deze veldbezetting kan worden opgelost via allerlei kleine aanpassingen:

- Spelen met 2 defensieve middenvelders.
- Laag verdedigen tegen snelle spitsen.
- Knijpende flankaanvallers.
- ...

Afstemming spelconcept en speelstijl op voetbalvisie van het eerste elftal

Het moderne voetbal is een totaalvoetbal waar zone-voetbal sterk aanwezig is, vandaar dat alle jeugdspelers zeer snel worden geconfronteerd met zone-voetbal (vanuit jouw ruimte voetballen). Het moderne totaalvoetbal vraagt van alle spelers zowel aanvallende als verdedigende impulsen. Ook vanuit de jeugd zal dit worden gepredikt.

Er zal steeds uitgegaan worden van 1 – 4 – 3 – 3 bezetting met de mogelijkheid naar verschillende nuances en varianten.

Voorbeelden:

- 3 mans middenveld met de punt naar achter of naar voor
- Verdedigende middenvelder speelt in een schaduwfunctie op één specifieke tegenstander
- Onze 4 mans verdediging speelt tegen 3 aanvallers of 2 aanvallers. Dit vraagt een andere aanpak
- Centraal verdedigingsduo speelt tegen een snelle spits of een targetman, ook dit vraagt een andere aanpak
- Spelen onze aanvallers tegen een zone verdediging, lage of hoge defensie, ...

TAAKOMSCHRIJVING PER POSITIE BIJ BALBEZIT

Positie Keeper:

- uit uw doel spelen, durf mee te voetballen.
- voortzetting van het spel door midden van uitrollen, werpen, passen.
- coaching medespelers.

Positie Centrale verdedigers:

- positie kiezen tussen linker en rechter flankverdediger.
- geen ballen blind weg trappen, steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.

Positie linker en/of rechter flankverdediger:

- positie kiezen, maak de ruimte groot.

- aanspelen van medespelers.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.

Positie Centrale middenvelders:

- aanspelbaar maken voor balbezitter.
- spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe.
- aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.

Positie linker en/of rechter flankaanvallers:

- positie kiezen ten opzichte van verdedigers, veld lang maken.
- met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel.
- aanspelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren.
- verzilveren van doelpogingen.

Positie diepe spits:

- zo diep mogelijk positie kiezen (toch nog aanspelbaar kunnen zijn).
- verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel
- doelgericht zijn (kansen kunnen afmaken).
- vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger.

TAAKOMSCHRIJVING PER POSITIE BIJ BALVERLIES

Een goede onderlinge coaching van alle spelers bij balverlies is essentieel (2m maakt veel verschil)

Positie Keeper:

- doelpunten voorkomen.
- positie kiezen ten opzicht van bal, tegenstander, medespelers.

Positie Centrale verdedigers:

- veld klein maken.
- bal veroveren en inleveren.
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).
- flankverdedigers aansturen en coachen.

Positie linker en/of rechter flankverdediger:

- dekken van aanvallers van de tegenpartij.
- bal veroveren en inleveren en/of actie maken.
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

Positie Centrale middenvelders:

- rugdekking bij balverlies
- coaching medespelers
- bal veroveren en verdelen (veld klein maken)

Positie linker en/of rechter flankaanvallers:

- tegenstander moeilijk maken in opbouw.
- bal veroveren en actie maken (dicht bij doel).
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

Positie diepe spits:

- dekken van centrale verdediger van de tegenpartij/voorkomen van dieptepass.
- bal veroveren en actie maken (dicht bij doel).
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

Vanaf het moment dat we met de jeugd 11 tegen 11 gaan voetballen zal de focus richting bovenvermelde zone/totaalvoetbal gaan.

Morfologische en psycho-motorische eigenschappen

Collectief spel “veraf” voor 11 tegen 11 vormen

De Kinderen zitten in hun groeisput en hormonale veranderingen (lichamelijke veranderingen). Geslachtsrijpheid = puberteit. Er is een sterke beleving van het lichaam; zelfbeeld gekoppeld aan lichaamsbeeld; onzeker; het kind heeft constant bevestiging nodig van eigen lichaam.

Er zijn grote verschillen tussen motorische vaardigheden bij jongen en meisjes, er zijn grote verschillen in fysieke kracht.

Psycho-sociale eigenschappen

Sociaal moet de speler conformeren aan leeftijdgenoten; afhankelijk van normen en oordeel van de groep. Ontwikkelen van sociale vaardigheden. Rol als groepslid tijdelijk belangrijker dan ontwikkeling van eigen normenpatroon (kleding/muziek).

De speler moet constant eigen moraal en wensen toetsen aan groepsmoraal. Zelfstandig onderscheid leren maken tussen goed en kwaad; gevoel voor rechtvaardigheid wordt sterker.

3.1.5 Principes methodiek tactiek tijdens trainingen

Het Fun aspect is van cruciaal belang

Waar we zeker niet aan meedoen :

- het voetbalspel voor de kinderen is een kopie van het volwassenenvoetbal ;
- “championnitis”, een logisch gevolg van het systeem van klasseringen.

De must om kampioen te spelen is een belediging voor ieder kind. Er is geen enkel bewijs datdergelijk systeem bijdraagt tot het ontwikkelen van de winnaars mentaliteit.

Het is daarentegen een vaststaand feit dat ten gevolge van de opgelopen nadelige ervaringen door het niet “kampioen” spelen, bepaalde kinderen getraumatiseerd raken en hun geliefde sport de rug toekeren.

Het “FORMATION” aspect.: krachtige leeromgeving

Iedere jeugdspeler heeft het recht om van een doelgerichte opleiding te kunnen genieten. Dit betekent dat de leerdoelstellingen aangepast zijn aan de ontwikkelingsfasen van de jeugdspeler.

Hierin wordt een onderscheid gemaakt tussen het aanleren van de basistechnieken en –tactieken (= basic-principles) en het functioneren in teamverband (team-principles).

Het doelgerichte leerproces start vanaf 7 à 8 jaar. Vanaf deze leeftijd moet men veel aandacht besteden aan het aanleren, verbeteren en het automatiseren van basistechnieken en –tactieken in wedstrijddecite omstandigheden, los van spelsystemen en collectieve opdrachten.

Vanaf 12 jaar denkt de jeugdspeler abstracter en kan hij/zij collectieve opdrachten tot een goed einde brengen. Vanaf deze leeftijd moet men aandacht besteden hoe een speler zich individueel maximaal kan ontwikkelen binnen een bepaald spelconcept

Gestructureerd trainingsverloop + methodiek

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 terreinafmelingen. 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

Trainingsmethodiek:

De progressieve methode

- 1^{ste} wedstrijdvorm 2 tegen 1
- 2^{de} wedstrijdvorm 3 tegen 2
- 3^{de} wedstrijdvorm 4 tegen 3
- 4^{de} wedstrijdvorm 6 tegen 6

De zandlopermethode

- 1^{ste} wedstrijdvorm 6 tegen 6
- 2^{de} wedstrijdvorm 4 tegen 3
- 3^{de} wedstrijdvorm 3 tegen 2
- 4^{de} wedstrijdvorm 4 tegen 3
- 5^{de} wedstrijdvorm 6 tegen 6

Opgelet voor intensiviteit van deze methodiek. Aanpassen aan elk niveau.

3.1.6 Pricipes methodiek tactiek tijdens wedstrijden

Veldbezetting

U6: 2 tegen 2

U7-U8-U9-U10: ruitformatie: K+4/4+K (nrs 1-5)

U11: dubbele ruit: K+7/7+K (nummering naar 3-4-3)

U13-U15: K+10/10+k (liefst met aanvallende ruit)

U17-U19: K+10/10+K (4-3-3 en 3-4-3)

Binnen de club streven we naar een basisopstelling 1-4-3-3 voor alle wedstrijden elf tegen elf voor de volgende redenen:

- Een maximaal aantal mogelijkheden voor het driehoekspel
- Efficiënte bezetting van de te bespelen (B+) en te verdedigen (B-) ruimte
- Omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd betekent snelle aanpassing van posities (=flexibiliteit)
- Tegen 3 aanvallers nog 1 speler over: gevaar voor individuele mandekking in de zone is kleiner -> verbeteren van "zone" positieospel i.f.v. mogelijk doelgevaar
- Verbeteren van onderlinge coaching wanneer ze geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders; dit in tegenstelling met 3 verdedigers tegenover 3 aanvallers waar individuele mandekking wordt toegepast

- Creëren van meer aanspeelpunten vooraan in de voet (minder fysieke arbeid)
- Opleiden van diepe spits als targetman (aanbieden en terugleggen), als diep vrijlopende aanvaller (in de rug van de verdediging) en als afwerker voor doel
- Aanmoedigen om voetbaloplossingen te vinden (=creativiteit) doordat er voor iedere aanvaller minder ruimte is
- **Stimulatie van creativiteit en individualiteit**
- **Dubbele flankbezetting**

Spelconcept

Tijdens de wedstrijden worden belangrijke principes toegepast:

Zonevoetbal (zie pdf): dit is de rode draad doorheen de jeugdopleiding. Door in zone te voetballen ontwikkelt de speler zijn spelintelligentie. Hij zal samen met zijn medespelers de voetbalproblemen op een logische manier trachten op te lossen. 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 en individualiteit stimuleren. Iedere speler zal op een ongedwongen manier zijn spelvreugde kunnen uiten in functie van zijn individuele kwaliteiten maar steeds rekeninghoudend met de ploegbelangen. Alle spelers zullen zich samen moeten engageren en voor elkaar opkomen en zo leren te functioneren in groepsverband.

Er is altijd de intentie **op vanachteruit** op te bouwen. Dit is tevens een essentieel onderdeel van de combinatie van spelinzicht en controle op de wedstrijd te behouden. Elke wedstrijd wordt aangevat met **offensieve spelbedoelingen**. Dit ter bevordering van het spelniveau en amusementswaarde voor de toeschouwers.

COACHINGTERMEN

Met het oog op uniformiteit en duidelijkheid adviseren wij het gebruik van volgende coachingstermen in alle geledingen van de club.

BIJ BALBEZIT (B+)

KAATS Speler heeft tijd om de bal aan te nemen maar moet kaatsen

VAST De speler die de bal heeft of ontvangt, moet de bal aan de voet houden om andere spelers tijd te geven om bij te sluiten

DRAAI OPEN De aangespeelde speler moet opendraaien of al opengedraaid staan zodat hij een groot gedeelte van het veld kan overzien en de pass in veel richtingen kan geven

SLUITEN/UIT Als vanuit de verdediging een bal voorwaarts gespeeld wordt, waarbij snel aan- of bijgesloten moet worden. Kan ook als de tegenstander de bal terug speelt

WISSEL Op het moment dat de bal vanaf de zijkant richting centrum wordt gespeeld en er geopend kan/moet worden naar de andere vleugel van het veld

HELPEN Bij balbezit van een speler dient een speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel duidelijk achter de bal, zodat de speler in balbezit eventueel kan terugspelen

LAAT LOPEN De speler die wordt aangespeeld kan de bal laten lopen voor een medespeler die in een betere positie staat of om de bal te laten lopen waardoor hij sneller kan draaien en tempo maken .

STEUNEN Middenvelders moeten steun geven aan vleugelspelers om de bal er uit te halen. Daarbij moet de ruimte niet worden dicht gelopen. Ook is de ondersteunende speler in de buurt bij eventueel balverlies

SPEEL/GEEF Wanneer een speler de bal vraagt van een medespeler

LOS De keeper roept "los" als hij vindt dat zijn spelers de bal niet meer mogen aanraken

TERUG De keeper roept "terug" als de bal teruggespeeld moet worden

DIEP Wanneer een speler een loopactie maakt en daarbij de bal in de diepte wil hebben

CROSS BAL De medespeler moet trachten het spel te verleggen met een lange bal naar de overzijde van het speelveld

BIJ BALVERLIES (B-)

DOORDEKKEN De tegenstander moet kort gevolgd worden als de tegenstander zich in de richting van zijn eigen doel beweegt

KNIJPEN /KANTELEN Spelers geven bij balbezit van de tegenpartij onderling rugdekking aan de kant waar de bal is. Daarbij wordt naar binnen geknepen. De andere zijde laten we vrij

DRUK De speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander staat, moet druk op de bal uitoefenen

PRESSING Bij een slechte controle of pass gaat de speler het dichtst bij de bal trachten de bal af te nemen

DUEL Keeper of speler roept "duel" wanneer hij zelf niet komt, maar zijn medespeler het duel moet aangaan

WEG Keeper of veldspeler geeft aan dat de speler de bal moet wegspelen

NIET TERUG De keeper geeft aan dat de speler de bal moet wegspelen

3.2 OPLEIDINGSPLAN KFCM HALLAAR

A. OPLEIDINGSBROCHURE

LEERPLAN:

Wat moeten spelers kunnen op hun leeftijd:

U7-U8-U9: ontdekken van de bal, korte passing, elementaire regels van samenspel

U11-U13: technische vaardigheden en begin van tactische vaardigheden zoals knijpen, kantelen, doordekken, bijsluiten, rugdekking

U14-U15: teamwork, omschakelen van B- naar B+, beheersen van enkele spelsystemen en veldbezettingen

B. AANDACHTVERSCHILLENDE ONTWIKKELINGSFASES

In het kader van verbetering van het voetbalvermogen (conditie) geven we hier voor alle duidelijkheid (nogmaals) een indeling in fasen van de ontwikkeling van de jeugdvoetballer.

1. De voorfase (5 tot 7 jaar):

Hierin moeten vooral de basistechnieken worden geleerd.

Kernopmerking: Je moet eerst enigszins kunnen trappen, dribbelen, stoppen, etc om een spelletje voetbal te kunnen spelen. Het beheersen van de bal.

2. Fase 1 (7 tot 12 jaar): De basisrijpheid:

Het leren oplossen van voetbalsituaties waarbij het er vooral om gaat hoe je jezelf kunt aanpassen aan die situatie.

Kernopmerking: Je moet met weerstand van de tegenstander, de beperkte ruimte, medespelers in de buurt e.d. de bal goed kunnen verwerken, een juiste voortzetting kunnen maken, goed stoppen, bij je houden en goed afspelen. Het beheersen van de bal in voetbaleigen situaties.

3. Fase 2 (12 tot 16 jaar): De wedstrijdrijpheid:

Het leren oplossen van voetbalsituaties waarbij het vooral gaat om hoe je op een bepaalde plaats in het elftal, of in een bepaalde linie of als elftal de juiste oplossing kiest.

Kernopmerking: Je moet in staat zijn om met samenwerking van de andere spelers de tegenstander te overwinnen. Het resultaat van hetgeen je doet is het belangrijkste.

4. Fase 3 (16 tot 18 jaar): De competitierijpheid:

Het leren winnen, alle beschikbare middelen aanwenden om een positief resultaat te bereiken; ook denken aan en bewust werken aan planmatig en systematisch verbeteren van de prestatie; trainingsopbouw en -intensiteit worden belangrijk; oefentegenstanders in wedstrijden e.d.

Kernopmerking: Denk niet alleen aan je eigen acties, speel in dienst van het resultaat, van de wedstrijd, houd je aan je taak, coach de anderen, hou de stand en de tijd in de gaten.

Bij balbezit: De bal houden en toch agressiviteit.

Bij baverlies: Actief verdedigen, probeer de bal te krijgen.

C. Aandachtspunten ontwikkeling spelers

Onze jeugd moet opgewassen zijn tegen de "drie grote eisen" van het voetbalspel.

SPELMIDDELEN

Zij moeten dus over voldoende spelmiddelen beschikken, waardoor ze de ruimte, de tijd, tegenstrever kunnen beheersen:

Fysieke kwaliteiten: uithouding, snelheid, kracht, lenigheid, wendbaarheid, ... Technische vaardigheden: passtechnieken, stopstechnieken, kopspel, ...

SPELBEKWAAMHEID

Zij moeten over een goede spelbekwaamheid beschikken die hen in staat stelt om onmiddellijk een oplossing te vinden voor vele spelproblemen, zowel op defensief als op offensief vlak én in de verschillende zones (verdediging, aanval, flank, ...) en wedstrijdomstandigheden (begin van de match, voorsprong, achterstand,...).

Collectief goed functioneren is eveneens een belangrijk aspect van een goede spelbekwaamheid.

WEDSTRIJDMENTALITEIT

Zij moeten over een juiste wedstrijdmentaliteit beschikken om te kunnen gebruik maken van de spelmiddelen en spelbekwaamheid als het er op aankomt:

Vaardigheden: mentale kalmte, zelfvertrouwen, concentratie, motivatie, ...

Morele gaven: winning- spirit, wilskracht, durf, gezonde agressiviteit, ...

Onze trainers zullen dan ook de drie grote eisen als doelstelling van hun trainingsplan plaatsen. Om onze jeugd te doen trainen met inspiratie en bezieling, moet men inspelen op hun behoefte om "spelend" te leren.

De oefeningen die aan bod komen in onze trainingen dienen dan ook de vier volgende kenmerken te bezitten:

De training aangepast aan de groep en/of categorie.

De training dient een "speels" karakter te hebben met ludieke oefeningen. Een kind speelt geen voetbal om het te leren, maar leert voetballen door het te spelen.

Een verantwoorde voetballistische inhoud.

voorbeeld: een moment tijdens de vorige wedstrijd.

Een creatieve inslag hebben. De spelers moeten een eigen persoonlijke inbreng kunnen hebben bij het oplossen van de spelproblemen.

D.SPECIFIEKE ONTWIKKELING 5 tegen 5

1. Trainingsinhoud:

1.1. Spelmiddelen:

Ontwikkelen v.d. motoriek = bewegingsmogelijkheden (coördinatievermogen). Mogelijkheden leren wat je met je lichaam allemaal kunt doen. Oefeningen op looptechniek, wendbaarheid en evenwicht.

Gebruik maken van estafette- spelletjes:

- bal werpen bal
- vangen
- bal rollen
- bal trappen
- bal botsen bal
- leiden
- bal stoppen

1.2. Spelbekwaamheid:

Er is absoluut geen sprake van combinatie, met het accent op aanvallen en doelpunten scoren.

1.3. Wedstrijdmentaliteit:

Laat hen spelend leren, rem hun enthousiasme niet af. Deze spelers moeten plezier ("FUN") hebben in het voetbalspel.

1.4. Eindtermen:

Kennis van positie op het veld:

Weten wat voor, achter, links en rechts is. Kunnen verdedigen en aanvallen.

Trappen (passen) van de bal:

de bal met de binnenkant van de voet kunnen spelen, dit technisch weten en kunnen.

Aan- en meenemen van de bal.

Met de bal kunnen dribbelen.

Positiespel: weten dat je vrij moet lopen.

Koppen: niet beoefenen maar wel stimuleren. Duel: afpakken van de bal.

Spelregels: weten wanneer de bal uit is, wanneer hoekschop, wanneer handspel of wanneer een overtreding wordt gemaakt.

Verdere opmerkingen: spelvreugde is het belangrijkste ("FUN")

E.SPECIFIEKE ONTWIKKELING ONDERBOUW U11

1. Trainingsinhoud:

1.1. Spelmiddelen:

Vanaf deze categorie voert men de opwarming en Cooling-Down in. Occasionele duurinspanningen onder de vorm van baloefeningen.

Aandacht voor looptechnieken, snelheidsoefeningen en reactieoefeningen in spelvorm (tik- en overloopspel).

Behendigheidsoefeningen inlassen.

Het beheersen van de bal kan hier op een meer gevorderde manier gebeuren. Leiden met richtingsveranderingen, passeerbewegingen, ...

Eén dominante per training ontwikkelen (demonstreren, in gang zetten, onderbreken en opnieuw tonen):

Kapbewegingen

Drijven

Dribbelen

Controle van de bal met: voetzool, binnenkant voet, wreef, dij, borst

Traptechniek (binnenkant voet, wreef)

Koppen (angst wegwerken)

1.2. Spelbekwaamheid:

Deze leeftijdscategorie is zeer geschikt om het duel te introduceren van 1 tegen1, maar ook in kleine wedstrijdvormen

Via deze duelvormen kan men tactische principes bijbrengen zoals:

De bal afschermen

De bal niet afwachten

Aansluiten

Vrijlopen, ...

Ontwikkelen van de panoramische visie:

Balbezit = vrijlopen

Balverlies = dekken

1.3. Wedstrijdmentaliteit:

De winning- spirit en het kweken van een competitie mentaliteit of -geest.

1.4. Eindtermen:

Kennis van uw positie op het veld.

Weten welke posities er zijn.

Weten wat / waar moet gebeuren.

Regelmatig op een andere positie laten spelen. Durven koppen

F. SPECIFIEKE ONTWIKKELING MIDDENBOUW U13

1. Trainingsinhoud:

1.1. Spelmiddelen:

Het doelgericht ontwikkelen van de snelheid wordt een noodzaak vanaf deze leeftijd. Ook de reactiesnelheid dient ontwikkeld te worden. Het aanleren van de basistechnieken blijft het hoofdthema.

Amorti's, langere passen, tackelen, kopspel, wat zijn vooracties?, ...

1.2. Spelbekwaamheid:

Het ontwikkelen van het collectieve aspect via eenvoudige combinatievormen. (hoe zich demarceren of positie kiezen in de speelhoek van de balbezitter).

1.3. Wedstrijdmentaliteit:

Ontwikkelen van de mentale en morele gaven.

1.4. Eindtermen:

Kennis van positie op het veld:

weten waar hij moet spelen en wat hij daar moet doen.

Trappen / passen van de bal:

Met de binnenkant van de voet over 20 meter de bal kunnen trappen. Ze hebben nog te weinig kracht om met de wreef te trappen.

Aan- en meenemen van de bal:

De bal zodanig aannemen zodat hij meteen doorgespeeld kan worden.

Positiespel:

veel geoefend hebben in positiespelen zodat ze weten hoe ze de ruimte kunnen gebruiken.

Koppen:

durven koppen.

Duel:

niet bang zijn om een duel aan te gaan.

Spelregels:

spelregels kennen (inclusief buitenspel).

G.SPECIFIEKE ONTWIKKELING MIDDENBOUW U15

1. Trainingsinhoud U15:

1.1. Spelmiddelen:

Als gevolg van een niet- harmonieuze ontwikkeling van beenderen valt hier een duidelijke achteruitgang te merken van de lenigheid en snelheid.
Dus in elke training lenigheid en snelheid inlassen. Geen spierversterkende oefeningen.
Op uithouding kan vanaf deze leeftijd getraind worden.
Basistechnieken moeten herhaald worden maar ook moeilijkere technieken zoals: sliding tackle, brossage en volées moeten worden aangeleerd.

1.2. Spelbekwaamheid:

Wedstrijdtactiek, terreinbezetting, gebruik maken van het veld en de rol van elke speler in het elftal worden aangeleerd. Ook ruimtegevoel, tempogevoel, verdedigen in groep, samenspel met plaatswissel en oefenen op spelhervattingen zijn voor deze categorie aan te leren.

1.3. Wedstrijdmentaliteit:

Controle over emotie en kweken van een winners- mentaliteit. Zelfvertrouwen stimuleren en leren coachen.
Taakgericht kunnen werken, aanvaarden van positieve kritiek.

1.4. Eindtermen:

Kennis van elke positie op het veld:
weten wat er op de posities waar men speelt moet gedaan worden. positieovername op het veld.
Trappen / passen van de bal:
op het juiste moment en op de juiste plaats een bal kunnen passen zodat een medespeler er meteen iets mee kan doen.
Aan- en meenemen van de bal:
de bal zodanig aannemen dat hij meteen verder kan gespeeld worden. coachen van medespelers i.v.m. de balaanname.
Positiespel:
inzicht hebben hoe en waar je moet vrijlopen. spelen vanuit je eigen positie op het veld.
Koppen:
Kopduel durven aangaan. Gericht kunnen koppen.
Duel:
willen winnen, zowel verdedigend als aanvallend.
Spelregels:
alle spelregels kennen.

H.SPECIFIEKE ONTWIKKELING BOVENBOUW U17

1. Trainingsinhoud U17:

1.1. Spelmiddelen:

Het belang van de opwarming en Cooling Down voor elke activiteit. Het belang van de stretching.

Het trainen van snelheid, kracht wordt belangrijk (plotse ritme- en richtingsveranderingen).

Aan de basistechnieken worden hogere eisen gesteld met aandacht voor speciale technieken zoals korte lob en retro.

1.2. Spelbekwaamheid:

Het perfectioneren van de individuele en collectieve rollen bij balbezit en balverlies.

Aanpassen aan de tegenstrever en aan bepaalde spelomstandigheden (wat te doen als de tegenstrever met 10 speelt, hoe een voorsprong behouden of hoe een achterstand ophalen?)

1.3. Wedstrijdmentaliteit:

Een gezonde agressiviteit en een goede inzet ontwikkelen.

1.4. Eindtermen:

Kennis van positie op het veld:

Spelinzicht.

Trappen / passen van de bal:

plaatsen met L en R in de loop van de speler.

wreeftrap L en R van 25 meter.

Aan- en meenemen van de bal:

aan- en meenemen met L en R en de bal zodanig klaarleggen dat je meteen kunt doerspelen of afwerken op doel.

Positiespel:

Ruimte benutten.

Elkaar coachen tijdens het positiespel.

Duel:

Durven in duel gaan.

Spelregels:

Alle spelregels kennen.

Verdere opmerkingen:

Respect hebben voor de leiding.

Kopduel aandurven

I.SPECIFIEKE ONTWIKKELING BOVENBOUW U19-U21

1. Trainingsinhoud U19-U21:

1.1. Spelmiddelen:

Het belang van de opwarming en Cooling Down voor elke activiteit. Het belang van de stretching.

Het trainen van snelheid, kracht wordt belangrijk (plotse ritme- en richtingsveranderingen).

Aan de basistechnieken worden hogere eisen gesteld met aandacht voor speciale technieken zoals korte lob en retro.

1.2. Spelbekwaamheid:

Het perfectioneren van de individuele en collectieve rollen bij balbezit en balverlies.

Aanpassen aan de tegenstrever en aan bepaalde spelomstandigheden (wat te doen als de tegenstrever met 10 speelt, hoe een voorsprong behouden of hoe een achterstand ophalen?)

1.3. Wedstrijdmentaliteit:

Een gezonde agressiviteit en een goede inzet ontwikkelen.

1.4. Eindtermen:

Kennis van positie op het veld:

Spelinzicht.

Trappen / passen van de bal:

plaatsen met L en R in de loop van de speler.

wreeftrap L en R van 25 meter.

Aan- en meenemen van de bal:

aan- en meenemen met L en R en de bal zodanig klaarleggen dat je meteen kunt doerspelen of afwerken op doel.

Positiespel:

Ruimte benutten.

Elkaar coachen tijdens het positiespel.

Duel:

Durven in duel gaan.

Spelregels:

Alle spelregels kennen.

Verdere opmerkingen:

Respect hebben voor de leiding.

Kopduel aandurven

3.2.1 Einddoelstelling en trainingsaccenten veldspelers

3.2.1 Debutantjes-Duiveltjes (U7-U9) 5 tegen 5

Technisch B+

- met een bal kunnen dribbelen en drijven
- korte passing
- controle op lage bal
- doelpoging 10m
- doelpoging op lage voorzet
- vrij en ingedraaid staan
- een bal kunnen aannemen met de voet; liefst links en rechts
- met beide benen een bal binnenkant voet kunnen passen
- op de juiste manier kunnen ingooien
- extra aandachtspunt: met het goede been een dieptepass of doelschot met de wreef leren geven
- extra aandachtspunt voor de keepers: terugspeelballen met de voet aannemen wanneer daar tijd en ruimte voor is

Technisch B-

- druk zetten, duel of remmend wijken
- opstellen tussen speler en doel
- korte passing en korte dekking op korte pass
- interceptie of afweren van korte pass

Tactisch B+

- beginselen positie spel (piloot-vleugel-+staart)
- openen breed/diep
- infiltratie met bal: leiden of dribbelen
- doelkans creëren via individuele actie en zo snel mogelijk afwerken

Tactisch B-

- positieve pressing op baldrager
- duel nooit verliezen
- duel proberen te winnen met 100% zekerheid
- niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidzone
- doelpoging

Fysiek

- kracht: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen evenwichtige groepen
- Lic haamscoördinatie, ooghandcoördinatie, oogvoet coördinatie
- Reactiesnelheid in spelvorm en lenigheid in meest gunstige periode
- Uithouding: normale lengte van training volhouden

Mentaal

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

3.3.1 U10-u11-U12-U13 8 tegen 8

Technisch B+

- Halflange passing
- Controle op halflange bal
- Doelpoging 15 – 20 meter
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Steunen
- Corner + indirecte vrije trap
- Bal kunne koppen vanuit stand

Technisch B-

- Speelhoeken afsluiten
- Korte dekking op halflange pass
- Interceptie of afweren halflange pass
- Corner + indirecte vrije trap

Tactisch B+

- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
- Geen dom balverlies
- Een lijn overslaan bij diepe passing
- Infiltratie op het juiste moment
- Infiltratie zonder bal: give and go
- Infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies

Tactisch B-

- Negatieve pressing op baldrager
- Dekking door dichtste medespeler
- Meeschuivende doelman
- Bal recupereren door interceptie

Fysiek

- kracht: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen evenwichtige groepen
- Lic haamscoördinatie, ooghandcoördinatie, oogvoet coördinatie
- Reactiesnelheid in spelvorm
- Lenigheid: stimuleren want neemt af. Belangrijkheid ervan aanstippen.
- Uithouding: normale lengte van training volhouden
- Looptechniekverbetering
- VOORZICHTIG BEGINNEN VAN ALGEMENE SNELKRACHTTRAINING ONDER SPELVORMEN (zoals
- BOKSPRINGEN, HUPPELEN OP 1 BEEN ...) ZIJN EVENEENS TOEGELATEN

Mentaal

- Wil zich meten met anderen
- Kan in teamverband doel nastreven
- Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van de anderen

3.4.1.a U14-U15 11 tegen 11

Technisch B+

- Lange passing
- Controle op hoge bal
- Doelpoging vanaf 20 meter
- Doelpoging op hoge voorzet
- Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
- Corner + directe vrije trap
- Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen

Technisch B-

- Speelhoeken afsluiten
- Korte dekking op lange pass
- Interceptie of afweren lange pass
- Corner + directe vrije trap

Tactisch B+

- Driehoekspel beheersen
- Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan
- Zo snel mogelijk bal nauwkeurig doorspelen
- Hoog mogelijke balsnelheid maken
- Subtiele eindpass in diepte trappen
- Diepte induiken maar oppassen voor off-side
- Diep blijven spelen
- Balrecuperatie: eerste actie is dieptegericht

Tactisch B-

- Speelruimte verkleinen: sluiten (35 op 35)
- Evenredige onderlinge afstand
- Medium blok ophouden
- Centrale verdediger bij het duel bepaalt offside lijn
- Geen kruisbeweging making met naburige speler
- Schuiven en kantelen van blok
- Voorzet beletten
- Eindpass in diepte beletten: centrum afsluiten
- Dadelijk na balverlies druk zetten en diepte pass

Fysiek

- kracht: natuurlijke bewegingen en veelzijdigheid, duelvormen tussen evenwichtige groepen
- Lichaamscoördinatie: basistechnieken herhalen zeker in begin van puberteit
- Reactiesnelheid in spelvorm (explosief vermogen en maximale snelheid beheersen)
- Lenigheid: leeftijd gekenmerkt door stijfheid, eventueel zelf aan werken
- Uithouding: normale lengte van training volhouden + korte duurspanningen met de bal

Mentaal

- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

3.4.1.b U16-U17 11 tegen 11

Technisch B+B-

- de algemene basistechnieken goed beheersen; ook in beweging en onder druk van een tegenstander
- deze basistechnieken zijn: twee- benigheid, passen/ trappen, balaanname op alle manieren, dribbelen/
- drijven, schijnbeweging, koppen, *ook vanuit beweging en sprong*
- het 1x- raken beheersen
- een wisselpass kunnen geven

Tactisch B+

- diagonale in & out passing naar zwakke zone
- een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel
- efficiënte bezetting eerste/tweede paal en 11 m
- strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
- de verste spelers lopen zich vrij net voor balrecovery (loshaken/uit blok)
- in blok spelen: enkel infiltreren (sprint)

Tactisch B-

- collectieve pressing bij kans op balrecovery
- efficiënte bezetting eerste en tweede paal + 11m
- kortere dekking in waarheidszone (splitvision)
- geen systematische offside door stap te zetten
- hoge compacte Tvorm
- Tvorm: tegenaanval afremmen
- Niet Tvorm: zo snel mogelijk

Fysiek

- kracht: snelkracht beheersen op basis van morfologie speler
- Lic haamscoördinatie: basistechnieken herhalen (lengtegroei = minder bewegingscontrole)
- Reactiesnelheid in spelvorm (explosief vermogen en maximale snelheid beheersen). Juiste arbeid rustverhouding kunnen inschatten
- Lenigheid: zelf kunnen onderhouden in functie van blessures

Uithouding: normale lengte van training volhouden + korte duurinspanningen met de bal

Mentaal

- Toont minder zelfvertrouwen
- Gaat op zoek naar eigen Ik
- Zet zich af tegen normale waarden
- Moet opofferingen doen om meer te willen winnen

3.5.1 U19-u23 11 tegen 11

Technisch B+B-

- Onderhoud alle technische vaardigheden
- deze basistechnieken zijn: twee- benigheid, passen/ trappen, balaanname op alle manieren, dribbelen/
- drijven, schijnbeweging, koppen, *ook vanuit beweging en sprong*
- het 1x- raken beheersen: kaatsen deviatie
- duelvorming

Tactisch B+

- diagonale in & out passing naar zwakke zone
- een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel
- efficiënte bezetting eerste/tweede paal en 11 m
- strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
- de verste spelers lopen zich vrij net voor balrecovery (loshaken/uit blok)
- in blok spelen: enkel infiltreren (sprint)

Tactisch B-

- collectieve pressing bij kans op balrecovery
- efficiënte bezetting eerste en tweede paal + 11m
- kortere dekking in waarheidszone (splitvision)
- geen systematische offside door stap te zetten
- hoge compacte Tvorm
- Tvorm: tegenaanval afremmen
- Niet Tvorm: zo snel mogelijk

Fysiek

- kracht: eenvoudige trek en ontspanningsoef tussen oefeningen
- Lic haamscoördinatie: basistechnieken herhalen (lengtegroei = minder bewegingscontrole)
- Reactiesnelheid in spelvorm (explosief vermogen en maximale snelheid beheersen). Juiste arbeid rustverhouding kunnen inschatten
- Lenigheid: zelf kunnen onderhouden in functie van blessures
- Uithouding: normale lengte van training volhouden + korte duurinspanningen met de bal + bosloop en intervalloop

Mentaal

- Zelfkritisch
- Groepsgericht
- Gezonde winnaarsmentaliteit
- Vervolmaking voor stap eerste elftal