



K.V.V. THES Sport – JEUGDVOETBAL

#OpleidenStaatCentraal



Opleidingsplan Jeugdspelers U5 t/m U17

Het is uitermate belangrijk om de jeugd op een verantwoorde manier met veel plezier (beleving), gestructureerd te laten voetballen. Alle jeugdspelers krijgen ieder op hun eigen niveau zo veel mogelijk onderdelen van het voetbalspel aangeboden. Het gaat dan met name over techniek, over tactiek en inzicht, maar zeker ook over mentaliteit, instelling, discipline en waarden en normen. Na de jeugdopleiding moeten spelers op zoveel mogelijk plaatsen bij elk willekeurig team op hun eigen niveau inzetbaar zijn. Op deze manier kan een goede overgang/doorstroming naar de senioren plaatsvinden.

Tijdens de opleiding krijgt ook het sociale aspect (het omgaan met elkaar, het samen iets bereiken, het als team presteren naar je mogelijkheden) steeds aandacht.

Verder zijn waarden en normen binnen THES Sport een belangrijk aandachtspunt in het kader van de jeugdopleiding.

Prestaties zijn ondergeschikt aan het opleiden.

Winnen en eventueel kampioen worden is leuk, maar dit mag geen doel op zich zijn.

Ook verliezen maakt onderdeel uit van de voetbalsport en dus van het opleiden.

Dit laatste betekent overigens niet dat winnen bij THES Sport in de jeugdafdeling niet belangrijk is.

Het opleiden tot "winnaars" is namelijk ook een onderdeel van de gehele opleiding.

Door goed op te leiden, met plezier bezig zijn om vaardigheden aan te leren, behoort winnen “vanzelf” tot de mogelijkheden

Prestatie en recreatie

Alle jeugdvoetballers moeten zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Daarbij wordt er door THES Sport in de benadering, wel onderscheid gemaakt tussen prestatie- en recreatiegericht voetballen.

Strikt genomen is elke vorm van jeugdvoetbal recreatief.

Echter, de frequentie, de gerichtheid en de intensiteit waarmee getraind en gespeeld wordt, zorgt wel degelijk voor een onderscheid.

Immers, niet ieder jeugdlid heeft dezelfde wil, tijd en/of kwaliteit om even vaak, gericht en intensief te werken aan het verbeteren van zijn of haar voetbalvermogen.

Spelers die de wil en de kwaliteit hebben om vaak, gericht en intensief te werken aan hun voetbalvermogen moeten op InterProvinciaal niveau aantreden. Deze groep spelers moeten we durven de prestatiegroep noemen.

Prestatiegericht voetballen staat daarbij niet gelijk aan (moeten) winnen, maar wel aan een continu streven naar goed voetbal. En ..., om tot goed voetbal te komen is het noodzakelijk om vaak, gericht en intensief te trainen en wedstrijden te spelen.

De groep waarvan de spelers de wil, de tijd en/of de kwaliteit niet hebben om veel, gericht en intensief met voetbal bezig te zijn, krijgt een andere benadering. Deze benadering is weliswaar anders (recreatiever gericht), maar beslist niet minder(waardig).

Ook de spelers van deze groep wordt de mogelijkheid geboden om in ieder geval 2 keer per week onder deskundige leiding te trainen, maar in de begeleiding van deze groep zal rekening gehouden worden met de specifieke aspecten van gewestelijk voetbal.

In het algemeen kunnen we dus aangeven dat de accenten in de doelstellingen verschillen voor deze groepen.

De overeenkomst zit hem daarin dat beide groepen op een training komen om iets te leren.

Iedereen kan op eigen niveau iets leren in het voetballen.

Werken met doelstellingen en/of jaarplannen ?

Moet men werken met een jaarplan bij de jeugd of kan men beter afhankelijk van de wedstrijdresultaten en – evaluaties zijn trainingen wekelijks aanpassen aan de noden van het moment?

Door zich uitsluitend te concentreren op de wedstrijden is de kans te groot dat basisaspecten van het voetbal niet of onvoldoende behandeld zullen worden en men het resultaat op korte termijn gaat overschatten.

Ons inziens is het zinvoller te werken op langere termijn en daarom vraag ik aan de trainers om maximaal hun trainingen op te bouwen met de doelstellingen vervat in het opleidingsplan van THES Sport

Dit opleidingsplan is gegroeid vanuit de opleidingsvisie van de VFV , met specifieke aandachtspunten eigen aan THES Sport.

Daarom is het aan te raden aan elke jeugdtrainer van THES Sport deze opleidingsvisie goed te kennen.

Hoe meer er binnen een club met eenzelfde visie , eenzelfde methode gewerkt wordt , hoe meer het jaarprogramma aan belang wint. Indien alle trainers met dezelfde visie trainingen opstellen, is het jaarprogramma de basis om de rode draad , die doorheen de jeugdopleiding loopt, te realiseren. Slechts door een vooraf bepaald programma ,dat loopt over verschillende jaren, consequent te volgen is het mogelijk een degelijke en volledige opleiding aan onze jeugdspelers aan te bieden

Eenmaal de spelers de overgang naar de U19/21 gemaakt hebben moeten we veronderstellen dat zij praktisch alle facetten van het voetbal onder de knie hebben Vanaf deze categorie is de jeugdopleiding gedaan en gaan we wedstrijdgericht werken.

De trainingen van deze categorieën zijn gebaseerd op wedstrijdfouten , maar het blijft de opdracht van de trainer om de noodzakelijke basistechnieken / tactieken van het voetbal te blijven herhalen en veeleisend te zijn voor zijn spelers qua nauwkeurigheid en snelheid van uitvoering.

In deze categorie is het ook zo dat de beste spelen , rekening houdend met de gemaakte afspraken en dat het wedstrijdresultaat mag bepalend zijn bij eventuele wissels .

Training is geen bezigheidstherapie. De lat mag / moet hoog gelegd worden.

Willen = Kunnen = Willen



Sportieve visie en missie

De missie van de opleiding:

- ☐ Fun = Al spelend leren voetballen.
- ☐ Procesgericht en leeftijdsgebonden verder ontwikkelen.
- ☐ De voetbaltechnische opleiding centraal plaatsen.
- ☐ Een individueel gerichte opleiding aanbieden aan jongeren
- ☐ Spelers laten doorstromen naar de A-kern van THES A (1^{ste} Nat.) of THES B (2^{de} Prov)
 - Een team creëren vanuit de onderbouw
 - Talentvolle spelers uit de regio aantrekken en ontwikkelen in de middenbouw
 - Belofte volle spelers verder ontwikkelen in de bovenbouw
- ☐ Trainers vormen en begeleiden d.m.v. integratie van demonstratietrainingen en theoretische bijscholingen

De visie continu evalueren en bijsturen

Beleid

A. Sportief

- ☐ Een opleiding aanbieden aan jeugdvoetballers, ondersteund door een eigen opleidingsplan waarbij de individuele ontwikkeling van de spelers centraal staat.
- ☐ De opleiding gaat uit van de zonefilosofie
- ☐ De opleiding wil vooral het individuele profiel van de spelers beïnvloeden: d.m.v. teamtrainers, techniektrainer, individuele trainers willen we de specifieke fysische, technische en tactische componenten beïnvloeden.
- ☐ Het opleidingsplan bestaat uit teamtactics, techniektraining, individuele training, fysische en mentale training
- ☐ Het opleidingsplan wordt jaarlijks geëvalueerd en bijgesteld.

B. Extra –sportief

- ☐ Opvoedende en ethische waarden bijbrengen door:
- ☐ Aandacht te schenken aan de lifestyle van de spelers
 - ☐ Voeding & Rust
 - ☐ Het spelen in teamverband enz.
 - ☐ D.m.v. een gerichte gedragscode
 - ☐ Orde, tucht en zelfdiscipline aan te leren
 - ☐ Respecteren en naleven van het huishoudelijk reglement
 - ☐ Stimuleren van fair-play

De visie van de opleiding

Jeugdvoetbal is een individuele sport

De opleiding van THES Sport richt zich vooral naar het individu. De ontwikkeling van het spelersprofiel is de bepalende factor bij de doorstroming. De begeleiding biedt de speler een opleiding aan waar er individuele doelstellingen bepaald worden. De speler is zelf mede verantwoordelijk voor een optimale ontplooiing van zijn talent. Wij hopen dat spelers op deze manier leren, zowel binnen als buiten het veld, de juiste keuzes te maken.

Ter ondersteuning van het voetbalprofiel van de spelers biedt de opleiding volgende werkvormen aan:

Basics (Functionele techniektraining)

Elke teamtrainer integreert een aantal functionele voetbaltechnieken in de teamtraining.

Bij de duiveltjes worden deze technieken eerder analytisch en geïsoleerd aangeboden. Vanaf de worden deze technieken steeds aangeboden in relatie tot de veldbezetting en speelwijze. Hierin worden de bepalende technische situaties uit de wedstrijd getraind.

Teamtactics (Speelwijzetraining)

De speelwijzetraining wordt aangeboden door de teamtrainer **4-3-3**

Hierin leren de spelers omgaan met de inzichtelijke weerstanden uit de wedstrijd.

Fysieke & Motorische training

De teamtrainer richt zich naar de fysieke capaciteiten op lange termijn van de speler.

Per leeftijdsgroep worden specifieke fysieke componenten getraind (zie leerplan). Daarnaast worden er bij alle jeugdspelers regelmatig fysieke testen afgenomen. Vanaf de scholieren wordt er periodisering aangeboden.

Keeperstraining

De keeperstrainer biedt wekelijks een keeperstraining aan.

Naast de keeperstrainingen worden er binnen de trainingen ook integratiemomenten aangeboden met medespelers en tegenstanders. (Zie opleidingsplan “keepers”)

Mentale & Cognitieve training

Wekelijks worden de spelers geprikkeld om om te gaan met een aantal mentale vaardigheden , zowel op training als wedstrijden oa winst & verlies , omgaan met tegenslagen, ...

FRZA Project

THES Sport zal samen met 3 ander clubs toetreden tot het KRC GENK FRZA project

Doel : Samenwerking tussen KRC Genk en 4 Clubs in Limburg met een hoog aangeschreven IP opleiding

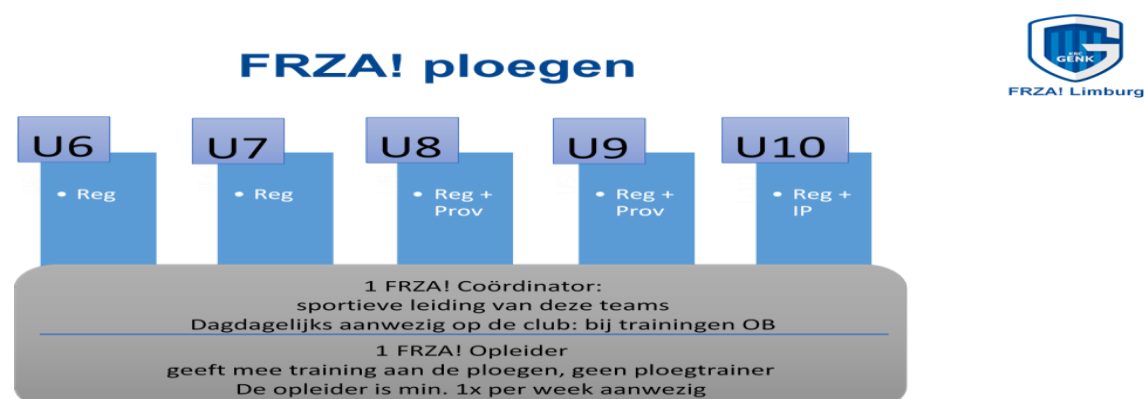
In de onderbouw van U5 tem U10 met de bedoeling om ALLE spelers beter te maken ongeacht hun niveau dit olv een KRC FRZA Technisch Coördinator met ondersteuning van KRC Genk jeugdtrainers

Dit volgens de KRC Genk methode , dwz

- *Opleiden van dominant ,technische voetballers*
- *Balbeheersing , braintraining en met biologische leeftijdsgroepen*
- *Specifieke manier van trainen en specifieke wedstrijdbenadering*
- *Specifieke principes en accenten*
- *Trainen van motorische vaardigheden*

THES Sport zal zijn eigen accenten behouden maar maximaal de KRC Genk accenten implementeren om zo tot FRZA accenten te komen

Eerst opleiden en dan scouten



Elite traject :

richt zich tot de ‘high potential players ’ van onze jeugdopleiding vanaf U13IP . DMV een geïndividualiseerde begeleiding en extra trainingsmomenten hopen Wij een vlottere doorstroming naar THES A en THES B te bereiken

Trainingsinhoud & Organisatie

Voetbal is een Individuele sport

U5/6 & U7 Voetbalspeeltuin = alleen ‘i’ telt – kennismaken met het voetbalspelletje – zelfontdekkend – spontaan leren – gissen en missen – pre-techniekscholing – BMV – FUN – 100 % van de trainingen via aangepaste doelstellingen – Doorschuiftrainingen MultiMove & MSFF	U8 t/m U9 (duiveltjes) 5/5 – Alleen ‘i’ telt – Voetbal is een individuele sport – Meester worden over de bal - BMV - Team tijdens coaching WV (geen specifieke leermomenten voorzien !) – Integratie FRZA project - Vanaf U9 techniekscholing in WV - FUN – 100 % van de trainingen via doelstellingen – Doorschuiftrainingen
U10 – U11 (preminiemen) 8/8 – ‘i’ EN het team – Voetbal is een individuele sport in teamverband – Overgang 5/5 naar 8/8 – Initiatie Team Tactics – algemene vormen zoals tikspelen, balspelen, reactiespelen, duw –en trekspelen – FUN – Het aanleren van technische situaties binnen 8 V 8 – Het aanleren van samenspel 8 V 8 – Het omgaan met de wedstrijdweerstand – Technisch – inzichtelijk – Inzichtelijk – technisch – Ontwikkeling gericht naar de posities en 2 linies’ – De spelers leren de basisprincipes van 8 V 8 (dubbel ruit) – 100 % van de trainingen via doelstellingen – Doorschuiftrainingen (2x/W) – Ploeg &Wedstrijdgericht (1X/W)	U12 t/m U13 (miniemen) 8/8 – i” IN het Team !! – Voetbal is een PLOEG sport met verschillende individuen – Integratie Team tactics – Aandacht voor Basics – De spelers krijgen algemene vormen zoals tikspelen, balspelen, reactiespelen, snelheid, verfijning van fysiek, – fysiek, duw –en trekspelen en tactische inzicht, – Het aanleren en verfijnen van technische situaties binnen 8 V 8 – Het aanleren en verfijnen van samenspel 8 V 8 – Het omgaan met de wedstrijdweerstand – Technisch – inzichtelijk – Inzichtelijk – technisch – Ontwikkeling gericht naar de posities en 2 linies’ – De spelers leren de basisprincipes van 8 V 8 (dubbel ruit) – Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden binnen 8 V 8 – 100 % van de trainingen via doelstellingen – Doorschuiftrainingen (2X/W) – Ploeg &Wedstrijdgericht (1X/W)
U14 t/m U15(kadetten) 11/11 – NO “i” in het Team !! – Voetbal is een PLOEG sport – Team Tactics – Het aanleren van technische situaties binnen 11 V 11 – Het aanleren van samenspel 11 V 11 – Het omgaan met de wedstrijdweerstand – Technisch – inzichtelijk – Inzichtelijk – technisch – Ontwikkeling gericht naar de posities en 3 linies’ – De spelers leren de basisprincipes van 11 V 11. – Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden binnen 11 V 11 – Onderhoud Basics – 2/3 van de trainingen via doelstellingen – Doorschuiftrainingen (2x/W) – Ploeg &Wedstrijdgericht (1X/W)	U16 t/m U17 (juniorlieren) 11/11 – “ het Team !! Komt op de 1^{ste} plaats – Voetbal is een PLOEG sport – Team Tactics – Het aanleren van de specifiek technische vaardigheden, gericht naar de positie van de speler – Het neerzetten van een wedstrijdresultaat zonder de filosofie te verloochenen. – Technisch – inzichtelijk – Inzichtelijk – technisch – Ontwikkeling gericht van de posities, 2 linies en 3 linies’ – Onderhoud Basics – Leren winnen – Extra sportieve invloeden – Omgaan met concurrentie – 2/3 van de trainingen via doelstellingen – Doorschuiftrainingen (2X/W) – Ploeg &Wedstrijdgericht (1X/W)
– “ het Team !! primeert -Voetbal is een PLOEG sport - Team Tactics - Het perfectioneren van 11 V 11 - Het neerzetten van een wedstrijdresultaat zonder de filosofie te verloochenen. - Technisch – inzichtelijk - Inzichtelijk – technisch - Ontwikkeling gericht van de posities, 2 linies en 3 linies’ - Onderhoud Basics - Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden gericht naar de eigen positie - Het ontwikkelen van specifiek fysieke training - Het aanbieden van periodering - Extra sportieve invloeden - Omgaan met concurrentie - Wedstrijdgericht trainen (100%)	– U19-21

There is no ‘I’ in TEAM

T ogether
E verbody
A chiefs
M ore



Trainingsintensiteit

Om ‘ betere ‘ prestaties te bereiken kan men zowel kwalitatief als kwantitatief te werk gaan dwz het aantal en de kwaliteit van de trainingen opdrijven.

	(Inter)provinciaal	Gewestelijk
11vs11 (U19-21)	3x ploegtraining	2x ploegtraining
11vs 11 (U14-17)	1x ploegtraining 1x doorschuiftraining – 1xFysieke prikkel	1x ploegtraining 1x doorschuiftraining
8 vs 8 (U10-13)	1x ploegtraining 2x doorschuiftraining	1x ploegtraining 1x doorschuiftraining
5 vs 5 (U8-9)	2x doorschuif U8-9Pr = 1x techniektraining indoor	2x doorschuif
3 vs 3 (U7)	2x doorschuif	2x doorschuif
2 vs 2 (U5-6)	2x doorschuif	2x doorschuif
opm	Bij doorschuiftrg kunnen er specialisten ingeschakeld worden (oa TT, LT,...)	
	Ploegen van dezelfde categorie trainen MAXIMAAL samen	

Speelgelegenheid

In een goede jeugdopleiding met oog voor de persoonlijke ontwikkeling van de speler moeten we ALLE spelers maximaal kansen geven , veel leermomenten aanreiken dwz een minimum speelgelegenheid garanderen voor elke speler die geselecteerd wordt.

Beknopt overzicht

	speelminuten	systeem
2vs2 – 3vs3 -5vs5	Evenveel minuten +/- 60 à 65 %	Meerdere posities in de loop van het seizoen
8vs8 U10-13	Min 50 % per wedstrijd Streefdoel +/- 65 %	Meerdere posities
11vs 11 U14-17	Min 50 % per wedstrijd Streefdoel +/- 65 %	Linie-positioneel Vast positie = specialisatie
Ifv naleven gemaakte afspraken		
Vanaf 11/11 spelen de ‘betere ‘ spelers maximaal INDIEN zij voldoen aan de gestelde eisen		

Streefdoel = maximaal aantal spelers per WE laten spelen

Dus : goede communicatie tussen de verschillende trainers , per categorie , per niveau ,tussen de verschillende categorieën en niveaus is noodzakelijk.

Jeugdopleidingsplan spelers

Het moderne voetbal stelt hoge eisen aan elke voetballer die niveau wenst te halen.

Een moderne voetballer moet beschikken over :

- Een goede baltechniek
- Een goed positieospel
- Een goede fysieke conditie
 - Mentale discipline
- Speldiscipline
- Een gezonde levenswijze

Het moet mogelijk zijn door een oordeelkundig leer- en opleidingsproces via gestructureerde trainingen onze jonge voetballers met hun eigen intrinsieke kwaliteiten veel bij te brengen op het vlak van de hierboven vermelde aspecten.

Anderzijds is het noodzakelijk van op verschillende leeftijden de factor tactiek mee in het trainingsschema op te nemen. Het is logisch dat bij 6 jarigen het tactische niet getraind moet worden, bij 14 jarigen moet tactiek een onderdeel zijn van elke training.

Weergave van de procentuele verdeling tussen techniek, tactiek en fysiek bij onze jeugdploegen.

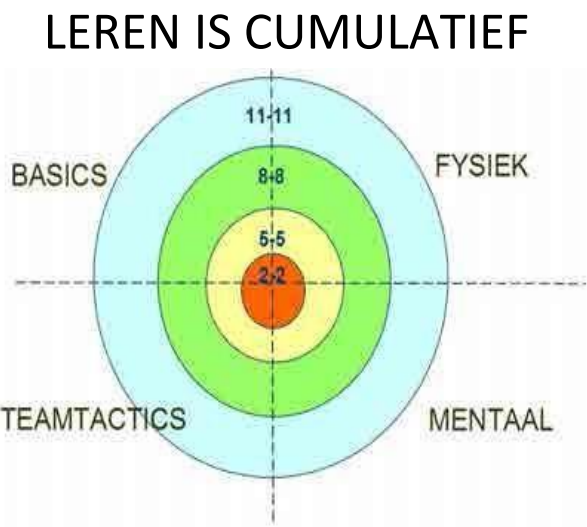
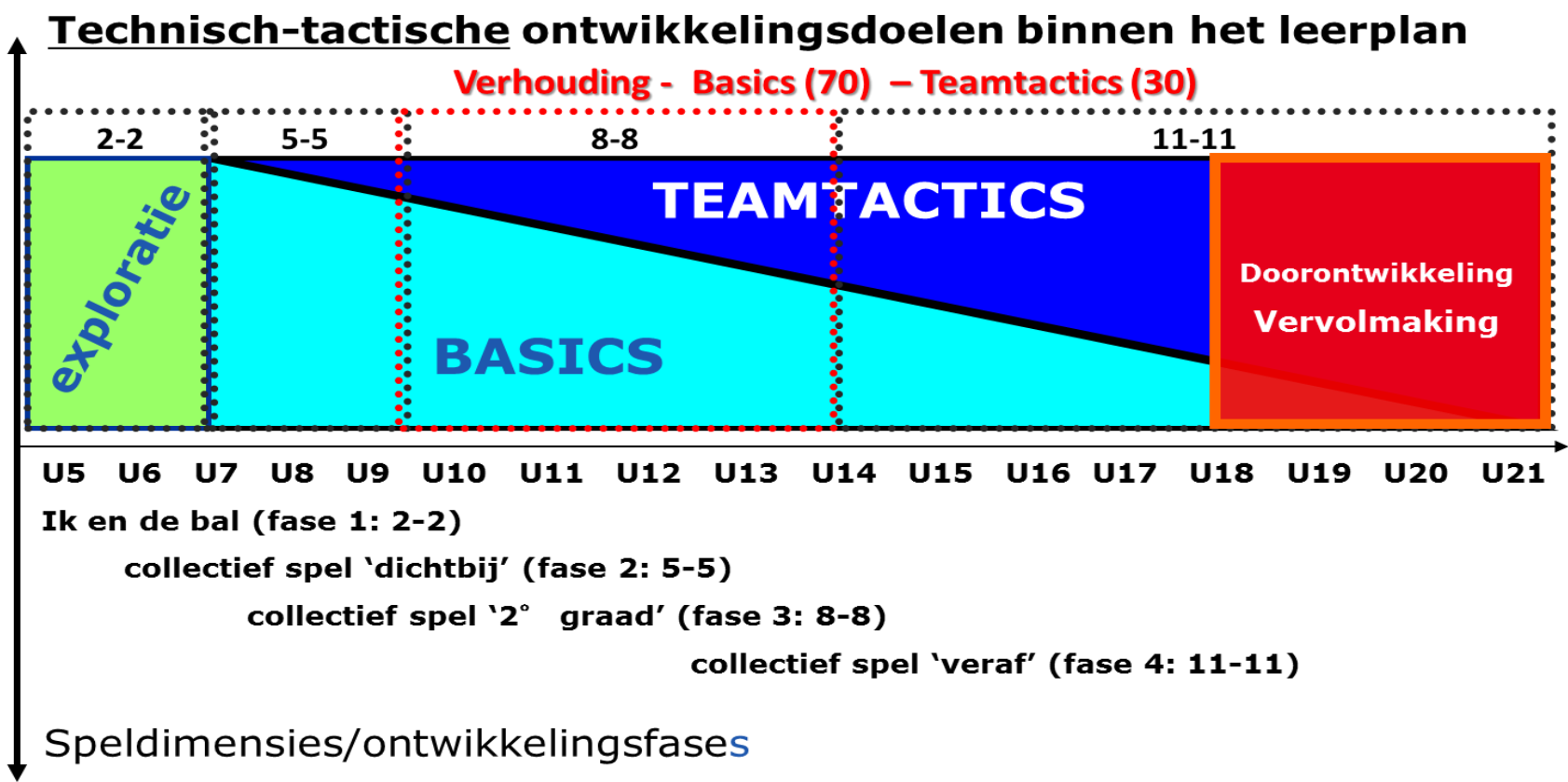
Aan mentale begeleiding wordt continu aandacht besteed.

Leeftijd	TECHNIEK	TACTIEK	FYSIEK & Mentaal
U6-U7-U8-U9	90 %	5 %	5 % dmv spelletjes
U10-11	80 %	15 %	5 % dmv spelletjes
U12-U13	70 %	20 %	10 %
U14-U15	50 %	35 %	15 %
U16-U17	30 %	40 %	30 %

Het voetbalontwikkelingsmodel : 4 hoofdfasen

	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
VOORFASE	U4-U5	Multimove (balgewenning) -dribbelvoetbal	
FASE 1	U6 - U7	Ik en de bal (exploratie) -dribbelvoetbal	2-2
FASE 2	U8-U9	Collectief spel "dichtbij"	5-5
FASE 3	U10-U11 U12-U13	Collectief spel "1° graad" Collectief spel "2°graad "	8-8
FASE 4	vanaf U14	Collectief spel "veraf""	11-11

Van 7 tot 13 jaar is de GOUDEN leeftijd.
Ideale leeftijd om de psychomotorische capaciteit te ontwikkelen.



2 Fases

De multimove- en exploratiefase: U4, U5 , U6 en U7

Oog-voet coördinatie is moeilijker dan oog-hand coördinatie:

- Het kind moet wennen aan het gedrag van de bal.
- Het kind moet weten hoe de bal reageert als het er tegen trapt.
- Het kind moet aanvoelen hoe hard/zacht het de bal moet raken.
- Het kind moet aanvoelen wat het moet doen om de bal bij zich te houden terwijl het loopt.
- Het kind is nog niet rijp om samen te spelen.



U6 fun = al spelende leren
U6 Ik en de bal = 1 tegen 1 – U7 ik en de bal / ik en een medespeler
U6 zelfontdekkend = “laat ze maar doen” U6 spontaan leren (geen richtlijnen van coach) – U7 bewust van een keuze

De individuele opleidingsfase : U8 – U17

De basics

* Definitie

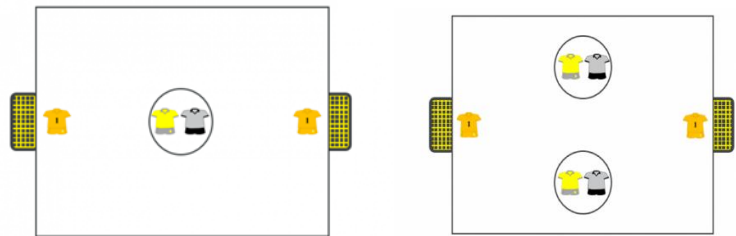
De basics zijn het geheel van technische en individueel tactische basisvaardigheden (basiscompetenties) die een speler nodig heeft om na het nemen van een goede beslissing (decision making) de juiste actie te kunnen uitvoeren binnen de 11 tegen 11, ongeacht het spelsysteem en spelconcept.

7-13 jaar = GOUDEN LEEFTIJD Ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen

- ☐ Leerdoelen per ontwikkelingsniveau voor basics en teamtactics
- Trainingsinhouden per ontwikkelingsniveau op fysiek vlak
 - Karakteristieken per ontwikkelingsniveau op mentaal vlak

De ontwikkelingsfase 2 / 2 & 3/3 : U5 en U6 en U7

2 – 2 / 3 – 3	U5 Balgewenning U6-7 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING <i>Het duel vormt de ideale spel- en leeromgeving bij U6 -7</i>		
1ste fase: Kinderen spelen met de bal naast elkaar. 2de fase: Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) 1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren.		
LICHAAMS- EN BALBEHEERSING		
1° fase Algemene lichaams- en balvaardigheden – Multimove Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen 2° fase B+: Balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B-: De bal afnemen + het scoren beletten		
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE
• 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)	• Toont grote spontaniteit • Speelt graag en maakt graag plezier • Is sterk op zichzelf gericht • Is vaak onrustig en vlug afgeleid • Kan geen langdurige concentratie aanhouden • Is gehecht aan de jeugdopleider • Kijkt op naar jeugdopleider • Bootst jeugdopleider na

Veldbezetting	Aandachtspunten
	Geen taken in BB of BV Enkele ruit (vliegtuig met staart, piloot, rechter- en linkervleugel) □□Bij de debutantjes spreken we niet over veldbezetting of speelstijl
Wedstrijdaccenten	
Er telt maar een slogan: "Enthousiasme creëren" = FUN • Als ze de beslissing nemen om een actie te maken of te lopen met de bal mag je dit aanmoedigen en belonen • Zij moeten leren actie en combinatie af te wisselen <u>NOOIT DE ACTIE BEKRITISEREN</u> • Zorg dat je de zone voor de keeper afbakent door middel van kegels. Zo leert hij tot hoe ver hij de bal mag nemen □□Elke speler speelt evenveel minuten. Tijd om te wisselen bepaal je zelf.	
Trainingsaccenten	
De trainer is een ANIMATOR □□Al spelend leren!! • Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafettes of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst • Uitrazen (verdoken toezicht) • Veel variatie omdat er weinig concentratie is • Zeer weinig verplaatsingen van materiaal en terrein • Afwisselend oefenvormen en spelvormen • Bij gemis aan spelvreugde schakel dadelijk over naar andere oefening • Eindig met iets dat hem blij maakt en reeds doet verlangen naar de volgende training	

De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: U8 en U9

K+4/K+4 (duiveltjes)	U7 Toepassing 2-2 U8 Uitbreiding naar kort spel U9	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			
LICHAAMS- EN BALBEHEERSING			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
▪ 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	• Druk zetten, duel of remmend wijken • Opstelling tussen tegenspeler en doel • Korte dekking op korte pass • Interceptie of afweren van korte pass	1. openen breed 2. openen diep 14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) 15. een doelmkans creëren via een individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmkans	05. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 15. Niet laten uitschakelen door individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID : meest gunstige periode • UITHOUDING : de omvang van de training voldoet	• SNELHEID : - reactie- en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen • COORDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie	• Wordt leergierig • Concentratie neemt toe • Is bereid om deel uit te maken van een team	KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID : meest gunstige periode • UITHOUDING : de omvang van de training voldoet

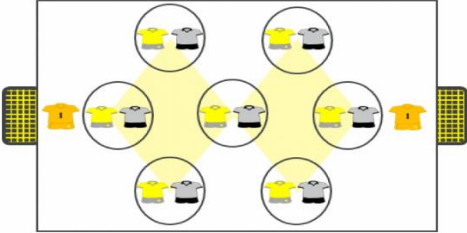
Veldbezetting	Aandachtspunten
	Geen taken in BB of BV · Enkele ruit (vliegtuig met staart, piloot, rechter- en linkervleugel) · Als ze het begrip "positie" kennen, regelmatig van positie wisselen · Keeper bij het spel betrekken en laten meeschuiven met het viertal
Wedstrijdaccenten	
Er telt maar een slogan: "Enthousiasme creëren" = FUN · Als ze de beslissing nemen om een actie te maken of te lopen met de bal mag je dit aanmoedigen en belonen · Zij moeten leren actie en combinatie af te wisselen _ NOOIT DE ACTIE BEKRITISEREN · Zorg dat je de zone voor de keeper afbakent door middel van kegels. Zo leert hij tot hoe ver hij de bal mag nemen · Laatstejaars moeten leren de ruimte van het veld te bespelen · Elke speler speelt evenveel minuten. Tijd om te wisselen bepaal je zelf.	
Trainingsaccenten	
Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst · Veel variatie omdat er weinig concentratie is · Zeer weinig verplaatsingen van materiaal en terrein · Afwisselend oefenvormen en spelvormen · Bij gemis aan spelvreugde schakel dadelijk over naar andere oefening · Eindig met iets dat hem blij maakt en reeds doet verlangen naar de volgende training Geef huiswerk mee!! (eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken) en evalueer kort tijdens volgende training	

Einddoelstellingen U8-9

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen (5-5)
2. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat (5-5)
3. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet) (5-5)
4. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen (5-5)
5. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans) (5-5)
6. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden (5-5)
7. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden (5-5)
8. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is) (5-5)
9. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen (5-5)
10. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken (5-5)
11. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans) (5-5)
12. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m) (5-5)
13. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te interceperen en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen (5-5)
14. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren (5-5)
15. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname) (5-5)
16. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen (5-5)
17. Speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten (5-5)
18. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen) (5-5)
19. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten (5-5)
20. Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkant duwen (5-5)
21. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt (5-5)
22. Speler kan een strafschop nauwkeurig trappen (5-5)
23. Speler kan nauwkeurig inwerpen (5-5)

De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : U10, U11, U12 en U13

K+7/K+7 (preminiemen en miniemen)	U10 Toepassing 5/5 U11 /12/13 Uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule	
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit) met passafstanden tot ongeveer 15 meter (U10/U11) en 20 meter (U12/U13)			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om 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	U10-11 04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven (richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1 ^{ste} graad) 07a. Efficiënte balcirculatie: nauwkeurig doorspelen van de bal (nauwkeurigheid) 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte 16a.Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is vóór doel	U10 -11 01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 06. Negatieve pressing op de baldrager 07. Dekking door dichtste medespeler 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 12. Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie
	TT + U12-13 04. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 05a. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid 06b. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven zonder risico op balverlies 07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal 08. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven 9a. Diagonale passing: na aanspeelbaarheid 10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad) 12. (Efficiënte) infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte 16b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is dieptegericht		TT - U12-13 16. Een voorzet beletten 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet : defensieve T-vorm (2+1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • 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-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie	Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

Veldbezetting

Aandachtspunten
Bij deze categorie schuiven wij de ruit van de duiveltjes naar voor en plaatsen drie verdedigende spelers achter de ruit · Het is dan ook de bedoeling dat de ruit zoveel mogelijk in een aanvallende rol blijft spelen. Dit kunnen wij creëren door de drie verdedigend ingestelde spelers te laten schuiven in de ruimte achter de ruit · Aanvallend kan er dan geïnfiltreerd worden door de AM en in mindere mate (maar wel aan te raden) door de CV · Als de RFV of LFV naar buiten moeten dekken moet de VM inzakken tot op hoogte van de achterste linie · De keeper maakt de achterste ruit compleet na het inschuiven van CV en is zeer nuttig in de opbouw · Door goed mee te schuiven met de ploeg kan hij de rol van vrije verdediger aannemen
Wedstrijdaccenten
Laat als trainer de opleiding domineren i.p.v. wedstrijden winnen. Zij moeten nog alles leren · Beloon de speler die de actie maakt en daardoor creativiteit in het spel legt · Zoals ook bij de duiveltjes mag je de speler wijzen op het belang van de combinatie _ MAAR!! Nooit de actie bekritisieren!! Wel andere oplossingen aanreiken!! · Opwarming gebeurt progressief met licht loopwerk, passvormen met plaatswissels, trapvormen, lenigheid _ tracht steeds te variëren
Trainingsaccenten
Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst · De spelers leren door het goede voorbeeld !!! Visuele observatie · Gebruik maken van spel-, oefen- en wedstrijdvormen · Geef huiswerk mee!! (eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken) en evalueer kort tijdens volgende training

Einddoelstellingen U10-11-12-13

1. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet) (8-8)
2. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass (8-8)
3. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop) (8-8)
4. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (8-8)
5. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen (8-8)
6. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond) (8-8)
7. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten (8-8) 8. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen (8-8)
9. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn) (8-8)
10. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m) (8-8)
11. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk (8-8)
12. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht (8-8)
13. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt (8-8)
14. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel (8-8)
15. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen (8-8)
16. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden (8-8)
17. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is (8-8)
18. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt (8-8)
19. Speler kan onmiddellijk na de balrecuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass (8-8)
20. Speler kan een vrije trap (directe + indirecte) nauwkeurig trappen (8-8 en 11-11)
21. Speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen (8-8)
22. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop voor (8-8 en 11-11)
23. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen (8-8 en 11-11)
24. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) voor (8-8 en 11-11)
25. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen (8-8 en 11-11)

De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (1): U14 en U15

K+10/K+10 (knappen)	U14 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U15 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule	
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Ideale wedstrijdvorm is 11-11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter (bij toepassing van de buitenspelregel ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel)			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
- lange passing - controle op hoge bal - doelpoging vanaf 20m (ver) - doelpoging op hoge voorzet - vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar 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	05b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht wisselende spelsituaties. 09b. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij 17. Subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel: 1ste – 2de paal, 11m en 16m 20. Diepte induiken maar opgelet offside 24. Diep blijven spelen	01b. Speelruimtes beperken: Sluiten (blok 35m -35m) 02.Evenredige onderlinge afstand 03.HOOG BLOK: aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied van de tegenstander 04.Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het schuiven/ kantelen van het blok 17. Een eindpass in de diepte beletten: Centrum afsluiten 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (3+1)
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
- KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen - LENIGHEID: grote algemene stijfheid - UITHOUDING: omvang van training +korte duurinspanningen met bal (opw) 20sec 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 begin van de puberteit (groeisprint)	Beoordelingsvermogen stijgt - Heeft eigen mening - Geldingsdrang neemt toe	

Veldbezetting

Aandachtspunten

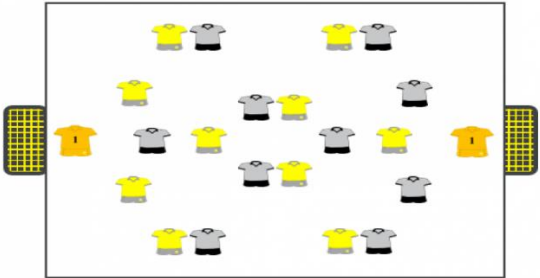
Deze spelers worden geconfronteerd om met elf spelers te functioneren. Hier wordt nog niet van veldbezetting veranderd en dit om zoveel mogelijk spelers nog verder te laten ontwikkelen in een aanvallende rol. 3-mansmiddenveld met verdedigende of aanvallende driehoek

- Zij moeten er zich van bewust zijn dat collectiviteit belangrijk is in het voetbal
- Stimuleer en motiveer vooral de creativiteit en individuele acties op elke positie
- Aanleren van de subtiele eindpass in de diepte is van groot belang

Wedstrijdaccenten
Gebruik maken van het tactische bord!! - Juiste afstanden, driehoeksspel en lange passing inoefenen en benadrukken □□Hoge balcirculatie - Geef taken mee per linie (verdediging, middenveld, aanval) - Geef taken mee per positie (WAT in WELKE situatie?) - Inschuiven van CV (4) in balbezit (meerderheid op het middenveld) - Overlapping door de flankverdedigers (2 en 5) - Variatie in het spel door infiltraties van middenvelders
Trainingsaccenten
Uitvoeringssnelheid van de functionele technieken verhogen - Veel overleg met de spelers zal in deze periode van de puberteit zijn efficiëntie niet missen. Zij hebben een duidelijke mening! - Door het veelvuldig trainen vanuit spel- en wedstrijdvormen zullen de spelers vaak keuzes moeten maken. Laat ze zelf beslissen en leg direct stil om het probleem of situatie te bespreken. Actie bevriezen. - Durf de belhamel aan te pakken voor dat de groep verziekt is!

De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (2): U16 en U17

K+10/K+10 (scholieren)	U16 Uitbreiding naar lang spel U17	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 spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Vervolmaking via individuele training		19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. De aanvallers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie 25. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (SPRINT)	14. Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie 19. Kortere dekking in de waarheidszone: Split-Vision 20. Geen systematische off-side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 spelers + K 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in het blo komen (SPRINT)
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
- KRACHT: snelkracht afhankelijk van de morfologie van de speler - 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	- 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	

Veldbezetting

Aandachtspunten
Variaties in veldbezetting zijn mogelijk (voorkeur blijft 1-4-3-3) · Bij deze categorie krijgt de factor winst een meer bepalende rol · Bij deze categorie is het belangrijk dat er automatismen boven komen · Deze spelstijl is gericht op aanvallend en dominant spel. Collectief proberen wij zo hoog mogelijk te spelen en zo snel mogelijk druk te zetten (hoge pressing) · Linies moeten goed in elkaar vloeien met infiltraties, overlappingen en overnames · Vanaf deze categorie is het ook aangewezen om spelers in redelijk vaste posities te vormen

Wedstrijdaccenten
Gebruik maken van het tactische bord!! · Taken per linie bespreken · Taken per positie bespreken · Stilstaande fases bepreken in balbezit en balverlies · Aandacht voor restverdediging (T-vorm) · Scherpste creëren voor de wedstrijd (winnaarsmentaliteit)
Trainingsaccenten
Bij conditionele vormen spelers individueel in de gaten houden (biologische leeftijd kan verschillen van speler tot speler) · Maak elke speler bewust van het nut van de onderlinge coaching · Probeer voor, na en op training de leiderstypes eruit te halen en geef hun verantwoordelijkheid · Teambuilding krijgt een grotere waarde daar elke speler bepaalde karaktertrekken durft uiten. Zij hebben een eigen mening en willen daarin hun gelijk krijgen. · De psycholoog in de trainer is hier van grote waarde!

Einddoelstellingen U14-15-16-17

1. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen (11-11)
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3^{de} speler) gunstig in het spel te betrekken (11-11)
3. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass (11-11)
4. Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop) (11-11)
5. Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler (11-11)
6. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen (11-11)
7. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond) (11-11)
8. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer) (11-11)
9. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats (11-11)
10. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan (11-11)
11. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten (11-11)
12. Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie (11-11)
13. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop voor (8-8 en 11-11)
14. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen (8-8 en 11-11)
15. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) voor (8-8 en 11-11)
16. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen (8-8 en 11-11)
17. Speler kan een vrije trap (directe + indirecte) nauwkeurig trappen (8-8 en 11-11)

De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : Vervolmaking

K+10/K+10 Junioren	U19/21 - Vervolmaking	Football as a long passing game with off-side rule	
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Alle “basics” worden nu tot in de perfectie uitgevoerd. De speler voert zijn taak binnen de verschillende spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
- Vervolmaking via individuele training - Technisch – inzichtelijk - Inzichtelijk – technisch		– het Team !! primeert – Voetbal is een PLOEG sport – Het perfectioneren van 11 V 11 – Het neerzetten van een wedstrijdresultaat zonder de filosofie te verloochenen. ○ Ontwikkeling gericht van de posities, 2 linies en 3 linies’	
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
- – Vervolmaking via individuele training - Technisch – inzichtelijk - Inzichtelijk – technisch		– Extra sportieve invloeden – Omgaan met concurrentie – Samen met A kern	

Opmerking:
een einddoelstelling dient vaak in fasen aangeleerd te worden

Elite traject THES Sport

Om de ‘betere ‘ spelers alle kansen te geven ivm de doorstroming organiseert THES Sport vanaf U13 een Elite traject
Dit zijn extra trainingsmomenten olv een eigen trainer op individuele basis.
Spelers die hieraan deelnemen zullen adh van een POP en PAP begeleid worden
Er zal een meerjarig plan worden opgemaakt ifv de persoonlijke ontwikkeling van elke speler
Ifv het niveau van THES A , zal de lat hier zeer hoog liggen

Meer informatie over het Elite traject vindt je terug in een apart document

Visie op stilstaande fases (hoekschop – vrije trap)

Een aantal stellingen:

- “Huidige ‘statistieken’ beklemtonen het belang van stilstaande fases (SF) in functie van het ‘resultaat’”
- “In alle Europese competities worden 25% tot 50% van alle doelpunten gemaakt uit stilstaande fases”
- “Stilstaande fases = ‘details’”
- “Details maken het verschil in voetbal”

Conclusie: stilstaande fases zijn een (belangrijk) onderdeel van het spel waarmee je je eigen ‘geluk’ grotendeels kan ‘afdwingen’

MAAR...seniorsvoetbal ≠ jeugdvoetbal

Is het zinvol om stilstaande fases te trainen en te coachen in de jeugdopleiding?
Ja, binnen het seniorsvoetbal is het trainen en coachen van standaardsituaties gericht op wedstrijdresultaat, vaak op korte termijn.
In de jeugdopleiding is het trainen en coachen van standaardsituaties gericht op het ontwikkelen van functionele technieken (doelpoging, druk zetten, duel...) en op het ontwikkelen van inzichten (ruimteperceptie, tijdsperceptie, handelingsnelheid en situatieve herkenning)

Hoe stilstaande fases integreren in de training en coachen tijdens de wedstrijd?

Onderscheid tussen trainingscontext en wedstrijdcontext.

a. Trainingscontext

Periode	Fase	Aandachtspunten
Vorbereiding	Aanleerfase	Koppeling van visuele media (tacktiekbord, PPT, video...) en inoefenen op het terrein · Stilstaande fases in balverlies (SF-) analytisch in oefenen om een steeds herkenbare organisatie neer te zetten waarbij iedereen een bepaalde taak heeft · Stilstaande fases in balverlies (SF-) analytisch in oefenen om spelers te laten wennen aan bepaalde functionele technieken en/of inzichtelijke opties
Vorbereiding	Toepassingsfase	Na het analytisch aanbrengen volgt de toepassing onder weerstanden in wedstrijddechte vormen · Trainingstip bij wedstrijdvormen (vanaf 7 tegen 7): - elke inworp vervangen door een hoekschop - elke doeltrap vervangen door een vrije trap · Spelers stimuleren tot snelle spelhervattingen kan eveneens door coaching in wedstrijdvormen · Mogelijkheid tot correctie in oefenwedstrijden maar... zoveel mogelijk vanuit vraagstelling en interactie. Spelers inzichtelijk trainen rendeert beter wanneer we ze aanzetten tot denken
Competitie	Correctie- of verdiegingsperiode	Wanneer? Op het moment dat bij SF- regelmatig bepaalde afspraken en taakinvullingen niet nagekomen worden en verantwoordelijkheden verwaarloosd worden · Wanneer nog? Op het moment dat bij stilstaande fases in balbezit (SF+) te vaak verkeerde keuzes worden gemaakt door de speler aan de bal of door medespelers (positiekeuze, timing, samenwerking...) · Hoe? Nieuwe zaken opnieuw eerst kort analytisch aanleren. Deze correcties worden aangebracht onder weerstanden in wedstrijdvormen

b. Wedstrijdcontext

Periode	Fase	Aandachtspunten
Competitie	Toepassingsfase	Weinig of geen aandacht in bespreking voor de wedstrijd, louter nog even iets herhalen uit de nabespreking van vorige wedstrijd(en) · De namen per positie niet aflezen, zo gaat er teveel informatie verloren · Hoe wel? Vanaf kadetten een formulier in de kleedkamer leggen met taakinvullingen voor elk soort stilstaande fase (vrije trap, hoekschop in balbezit en balverlies) · Op het formulier voornamen van spelers noteren · Tijdens de wedstrijd in de coaching een eventuele korte correctie na de actie via vraagstelling · De beperkte coaching uitsluitend richten op ruimteperceptie, tijdsperceptie, handelingsnelheid en situatieve herkenning

BIJLAGE : TEAMTACTICS : Overzicht

TT+1 - Opbouwzone beheersen AANSPEELBAARHEID • Openen: BREED (TT+1) • Openen: DIEP (TT+2) • Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (TT+3) • Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (TT+4) • Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan (TT+5) BALCIRCULATIE • Geen “dom” balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt (TT+6) • Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (TT+7) • Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (TT+8) • Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (TT+9) • Bij passing diep een lijn overslaan (pass in de 2de graad) (TT+10) TT+2 - Infiltratie naar waarheidszone • Wanneer infiltreren: RUIMTE + OP HET JUISTE MOMENT(TT+11) • Infiltratie zonder bal: GIVE & GO (TT+12) • Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies (TT+13) • Infiltratie met bal : leiden of dribbel: CHALLENGE (TT+14) TT+3 - Waarheidszone beheersen (offensief) • Een doelkans creëren via een individuele actie (TT+15) • Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler vóór doel (TT+16) • Subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt. (TT+17) Efficiënte bezetting: 1ste – 2de paal, 11m en 16m (TT+18) • Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen! (TT+19) • Diepte induiken maar opgelet off-side (TT+20) • Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (TT+21) TT+4 - Gevaarlijke tegenaanval opzetten • De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok) (TT+22) • Balrecuperatie: 1ste actie is DIEPTE-gericht (TT+23) • DIEP blijven spelen (TT+24) • In blok spelers: enkelen infiltreren (=SPRINT) (TT+25)	TT-1 - Zone bal – doel beheersen BLOKVORMING • 35m op 35m: speelruimte verkleinen (= SLUITEN) (TT-1) • Evenredige onderlinge afstanden (TT-2) • HOOG BLOK: aanvallers & middenvelders bevinden zich tussen de middenlijn en strafschoopgebied van de tegenstander (TT-3) • De centrale verdediger dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn (TT-4) GEVAARLIJKE DIEPTEPASS VERHINDEREN • Positieve pressing op de baldrager (TT-5) • Negatieve pressing op de baldrager (TT-6) • De dekking door de dichtste medespeler(s) (TT-7) • Geen kruisbeweging met naburige speler maken (TT-8) • Het schuiven en kantelen van het blok (TT-9) • Een meeschuivende doelman (hoge positie) (TT-10) TT-2 – Recuperatie van de bal • Het duel NOOIT verliezen : zich nooit laten uitschakelen (TT-11) • Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (TT-12) • De bal recupereren door interceptie (TT-13) • Collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie (TT-14) TT-3 - Waarheidszone beheersen (defensief) • Niet laten uitschakelen door een individuele actie (TT-15) • Een voorzet beletten (TT-16) • Een eindpass in de diepte beletten : centrum afsluiten (TT-17) • Efficiënte bezetting: defensieve T-vorm (TT-18) • Kortere dekking: split-vision (bal + tegenspeler) (TT-19) • Geen systematische off-side door stap te zetten (TT-20) Doelpoging afblokken (TT-21) TT- 4 - Gevaarlijke tegenaanval beletten • Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 spelers + K (TT-22) • Druk zetten en dieptepass verhinderen (TT-23) • “T-vorm”: de tegenaanval afremmen (TT-24) • “Niet-T-vorm” spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen (TT-25)
---	---

BIJLAGE - BASICS : Overzicht

B+ vrijlopen – steunen

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.(5-5)
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.(11-11)
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3de speler) gunstig in het spel te betrekken.(11-11)
4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet).(8-8)

B+ passing

5. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat.(5-5)
6. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet).(5-5)
7. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass.(8-8)
8. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop).(8-8)
9. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass.(11-11)
10. Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop). (11-11)
11. Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler. (11-11)

B+ balcontrole

12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.(5-5)
13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.(5-5)
14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen.(8-8)
15. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond).(8-8)
16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen.(11-11)
17. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond).(11-11)

B+ leiden en dribbelen

18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans).(5-5)
19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.(5-5)
20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.(5-5)
21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.(8-8)
22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.(8-8)
23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is).(5-5)
24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.(5-5)
25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen.(8-8)
26. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.(5-5)

B+ afwerken

27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans).(5-5)
28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m).(5-5)
29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn).(8-8)
30. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m).(8-8)
31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer). (11-11)

B- interceptie en afweren

32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen.(5-5)
33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk.(8-8)
34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.(11-11)
35. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren.(5-5)

B- 1-1: druk/tackle/remmen

- 36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname). (5-5)
- 37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen. (5-5)
- 38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht.(8-8)
- 39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt.(8-8)
- 40. Speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten. (5-5)
- 41. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel.(8-8)
- 42. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen.(8-8)
- 43. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan.(11-11)
- 44. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen).(5-5)
- 45. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.(5-5) 46. Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkant duwen. (5-5)

B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking

- 47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden. (8-8)
- 48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt. (5-5)
- 49. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is. (8-8)

B+ - (na balverlies)

- 50. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten. (11-11)
- 51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt. (8-8)

B- + (na balrecuperatie)

- 52. Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie.(11-11)
- 53. Speler kan onmiddellijk na de balrecuperatie bij werkelijke doelmogelijkheden naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass.(8-8)

Stilstaande fases

- 54. Speler kan een strafschoot nauwkeurig trappen.(5-5)
- 55. Speler kan een vrije trap (directe + indirecte) nauwkeurig trappen.(8-8 en 11-11)
- 56. Speler kan een hoekschoot nauwkeurig trappen.(8-8)
- 57. Speler kan nauwkeurig inwerpen.(5-5)
- 58. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot voor. (8-8 en 11-11)
- 59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot tegen. (8-8 en 11-11)
- 60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) voor. (8-8 en 11-11)
- 61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen. (8-8 en 11-11)

Kwalitatieve evaluatie



* Definitie

- De jeugdopleider gaat na of iedere speler zich in functie van zijn eigen mogelijkheden ontwikkelt.
- De jeugdopleider evalueert in functie van de doelstellingen van het leerplan.
- De jeugdopleider geeft feedback aan de speler over:

- wat hij al kan;
- wat hij nog niet kan;
- hoe hij uit zijn fouten kan leren.
- Een dergelijke evaluatie leidt bij de speler tot reflectie en tot slotte tot zelfevaluatie.

* Vóór de trainingsreeks

- De jeugdopleider bepaalt de beginsituatie.
- De jeugdopleider gaat na of de spelers over de vereiste vaardigheden beschikken.
- De jeugdopleider gaat na of de spelers al bepaalde doelstellingen van het leerplan beheersen.
- Een nauwkeurige bepaling van de beginsituatie is een absolute noodzaak om het juiste trainingsthema te bepalen.

* Tijdens de trainingsreeks

- De jeugdopleider gaat na of alle spelers de opgelegde taken kunnen uitvoeren.
- De jeugdopleider gaat na in hoeverre de vooraf bepaalde doelstellingen gerealiseerd worden.
- Een dergelijke evaluatie is nodig om het leerproces te sturen om daarna de oefenstof gemakkelijker of moeilijker te maken (remediëren en differentiëren).
- De jeugdopleider coacht zo veel mogelijk na de uitvoering door middel van positieve motiverende feedback.

* Na de trainingsreeks

- De jeugdopleider beslist op basis van alle verzamelde informatie of: – vooraf bepaalde nieuwe doelstellingen tijdens de volgende trainingsreeks aangepakt kunnen worden;
- remediëring of differentiatie nodig is.

- Deze evaluatie kan maandelijks, tweemaandelijks, tijdens winterstop en/of op het einde van het seizoen gebeuren.
- De jeugdopleider bespreekt de gemaakte vorderingen steeds met de spelers.
- De jeugdtrainer voert ook individuele gesprekken met zijn spelers en bepaalt samen geïndividualiseerde korte termijn doelstellingen



Laat hem zelf - zijn beslissingen nemen - ondervinden (eigen ervaring)

- 👍 Steun hem, wees geduldig en geef hem vertrouwen
- 👍 Help hem - de goede beslissing te nemen - een oplossing te vinden - met een positieve coaching
- 👍 Geeft aan iedere speler evenveel speeltijd

Trainen zoals bij volwassen, met een uitgesproken “championitis” gedrag

- 👎 Niet iedereen evenveel speelgelegenheid geven
- 👎 Vanaf het begin tot het einde richtlijnen geven zonder dat de jeugdspeler kans krijgt om tussen te komen
- 👎 Een minder begaafde jeugdspeler voortdurend verwijten
- 👎 Een jeugdspeler vervangen wanneer hij op het terrein iets verkeerd uitvoert
- 👎 De jeugdspeler beletten dat hij zelf een beslissing neemt door onafgebroken vooraf te roepen wat hij moet doen

Voortzettingsgesprekken zullen 2/3 x per jaar plaatsvinden volgens vastgestelde procedures en documenten

Gedetailleerde info kan je terug vinden in het voorziene document

Richtlijnen trainingsopbouw

Trainen door middel van wedstrijdvormen

- **STRAATVOETBAL** was en is de belangrijkste natuurlijke opleidingsvorm. Helaas zijn door allerlei factoren de mogelijkheden voor straatvoetbal sterk verminderd of zelfs verdwenen. **Training = georganiseerd straatvoetbal.**
- **Reality Based Learning** : spelers dienen geconfronteerd te worden met trainingseenheden die de ingrediënten bevatten van het echte spel om zo de vereiste voetbalkwaliteiten voor het 2-2, 5-5, 8-8 en 11-11 te ontwikkelen.



“Een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (**de training**) kan slechts overgebracht worden in een nieuw geheel (**de match**) als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten tussen de 2 situaties bestaan.”

Wet van de transfer

- Bij het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen
- Tijdens de training dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aanbieden

Wet van de geleidelijkheid

De spelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is

- Tijdens de training spelsituaties, die minder complex zijn dan in de wedstrijd, aanbieden

Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering

- Nog meer eenvoudige leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden

Wet van de herhaling

De spelers dienen vaak met dezelfde doelstellingen uit het leerplan geconfronteerd te worden

- Tijdens de trainingen identieke spelsituaties regelmatig laten terugkomen

Soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijdvorm (bv. kopspel)

- Meer specifieke leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden

Vertaling van de oplossing in richtlijnen

- Eenduidige en gemakkelijk begrijpbare coaching punten (zo kort en duidelijk mogelijk)
- Evolutie van “coach is coaching” naar “players are coaching”.
- Coaching betekent dat de jeugdopleider de spelers helpt en de spelers elkaar helpen om het spelprobleem op te lossen.
- Richtlijnen worden op het terrein **coachingswoorden!**
- Belang van de 4 W’s op de kwaliteit van de coaching (inhoud/vorm):

* **Wie** de spelers die je coacht * **Wat** de coachingswoorden * **Waar** opstelling als jeugdopleider
* **Wanneer** de coachingsmomenten (eventueel met bevroren van de spelsituatie)

Enkele coachingswoorden

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

Trainingsopbouw + algemene trainingsaccenten

Opwarming

- In functie van het thema
- Voornamelijk met bal (zeker bij onderbouw en middenbouw)
- Cardiovasculaire activatie
- Dynamische of statische stretching (afhankelijk van leeftijdscategorie)
- Snelheidsvormen
- Coördinatie (loopscholing, snelvoetenwerk...)
- Blessurepreventie
- Pass- en trapvormen
- Progressief opgebouwde afwerkvormen (zonder verdediger, passieve verdediger, actieve verdediger, afstanden variëren, moeilijkheidsgraad variëren...)

Tussenvorm

- Spelvorm (loopspelen, tikspelen, oppositiespelen...)
- Afwerkvormen
- Pass- en trapvormen
- Positiespelen (4/2, 6/3, 8/4...)
- Voetbalgerelateerde conditionele vormen = vanaf scholieren overload (integratie in wedstrijd- en spelvormen, estafettes...)

(Afgeleide) wedstrijdvorm

- Van K+1/1+K tot K+8/8+K (of K+10/10+K) met alle mogelijke vormen (meerderheidssituaties, shadow-game, met kaatsers, vrije zones...)

Tussenvorm

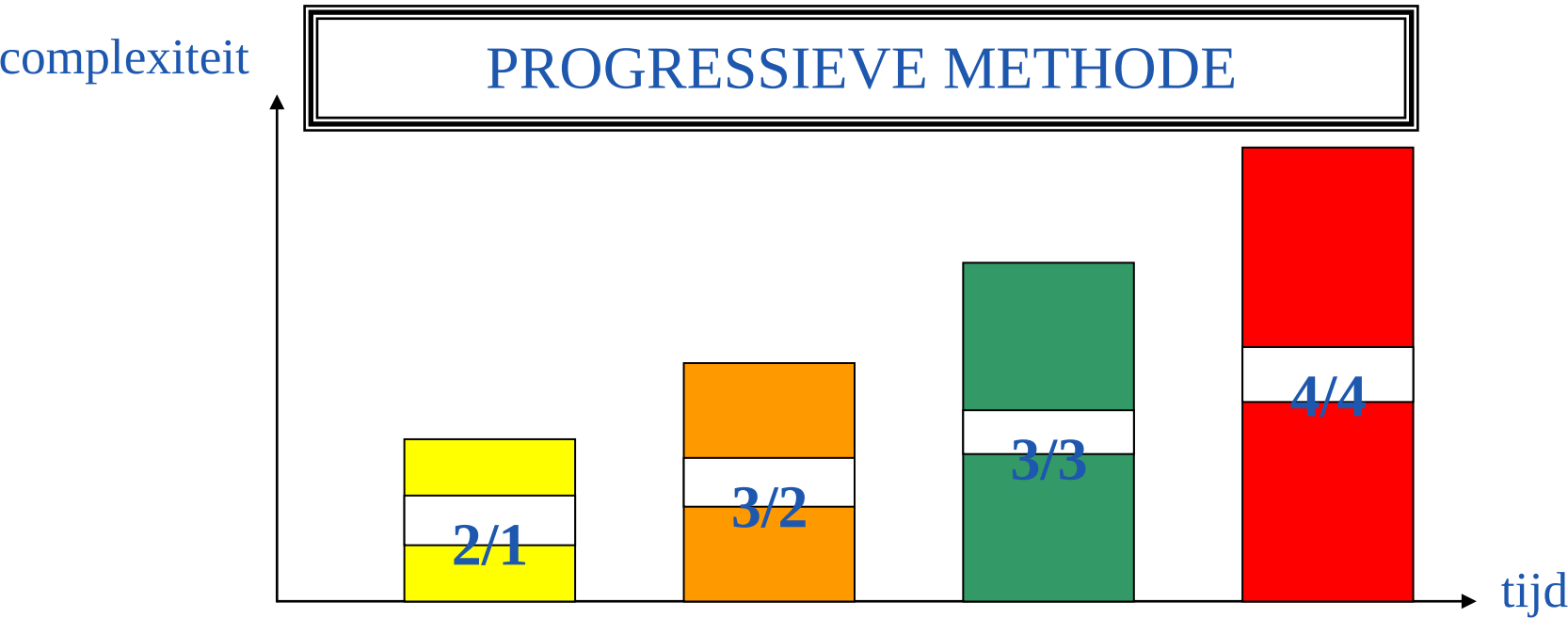
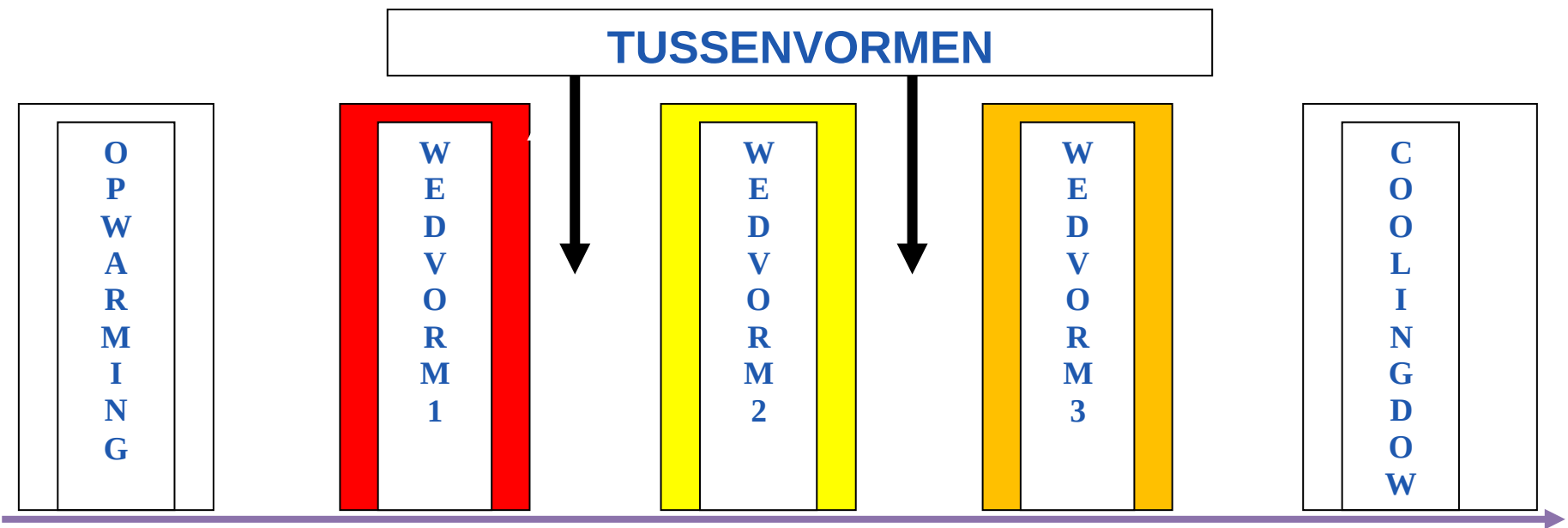
- Idem 2
- GEEN conditionele vormen op het einde van de training = gevaar op blessures vergroot
- GEEN snelheidsvormen het einde van de training = gevaar op blessures vergroot

Globale wedstrijdvorm

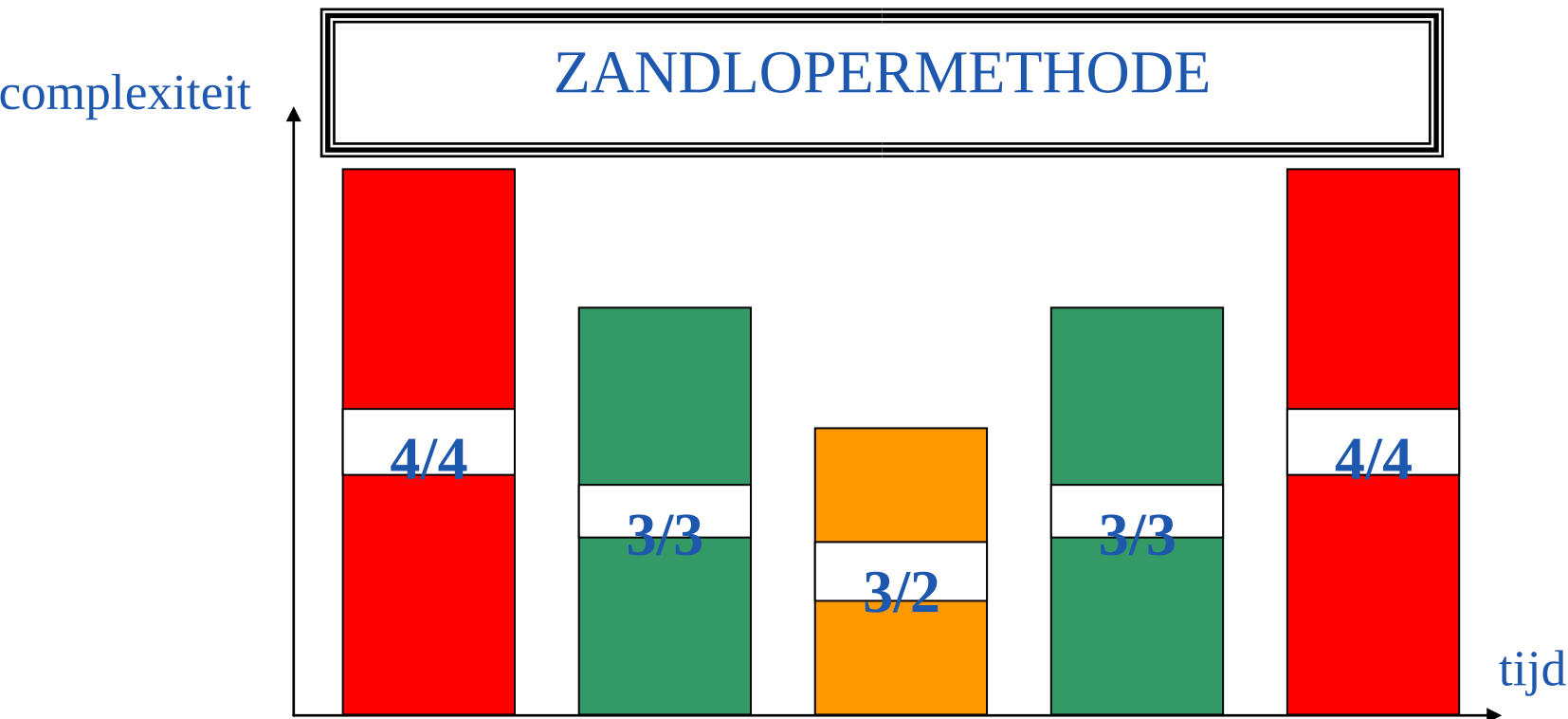
- Steeds om de vooropgestelde doelstelling(en) te evalueren

Eén trainingseenheid: Afwisseling van wedstrijd- en tussenvormen

DIT SCHEMA KAN MEERDERE TRAININGSSSESSIES OMVATTEN



Er wordt met de meest vereenvoudigde wedstrijdvorm (hier 2 tegen 1) gestart om nadien progressief meer complexe vormen aan te bieden en te eindigen met de meest complexe wedstrijdvorm (hier 4 tegen 4).



Er wordt tijdens de herkenningsfase met de eindvorm gestart om nadien af te dalen tot de meest vereenvoudigde wedstrijdvorm die nodig is om het probleem op te lossen. Nadien worden progressief meer complexe vormen aangeboden om te eindigen met dezelfde wedstrijdvorm als in het begin.

Sleutelwoorden

Loyaliteit - Respect – (zelf-) Discipline – Fairplay
Profiel Jeugdtrainer

10 Geboden van een jeugdtrainer

1.

Elke speler is even belangrijk. Dus geven we uitleg en de demo steeds voor allemaal samen.
De trainer zorgt er ook voor dat hij iedereen ziet en dat alle spelers de uitleg horen of de demo zien.
2.

Geef de uitleg en demo tegelijkertijd (of laat de spelers demonstreren).

Hou dit zo kort mogelijk (en laat de oefening zo snel mogelijk starten).
3.

Laat spelers zelf tijdens de demo de sterke en zwakke punten van de uitvoering vaststellen.
4.

Zorg voor uitdagende vormen (“Wie kan ..?)
5.

Spreek de taal van het kind (gebruik beeldspraak bij de jongste).
6.

Moedig de spelers altijd aan (een positieve coaching zorgt voor succes ervaring).
7.

Durf te coachen zodat ze voelen dat je hen wil helpen.
8.

Geef tijdens de wedstrijd(vormen)geen richtlijnen aan speler aan de bal voordat hij zijn actie verricht : laat hen zelf de oplossing vinden.
9.

Bij een leergesprek worden de doelstellingen geëvalueerd (na een vorm of na de training).

Laat hen actief deelnemen en vermijd dat het een luistergesprek wordt.
10.

Hou de score goed bij (ze spelen om te winnen) en waak ook over de reglementen.

10 Tips voor de jeugdtrainer

1.

Geef voldoende feedback
2.

Ken je sporters
3.

Gebruik positieve taal
4.

Benader een fout positief.
5.

Haal uit elke fout het positieve
6.

Geef hen voldoende kansen om beter te doen.
7.

Gebruik ook non-verbale technieken
8.

Blijf zelf ontspannen en rustig
9.

Zorg voor een stimulerende teamgeest
10.

Leer hen ook omgaan met het negatieve.

FAIRPLAY CHARTER

De 8 principes van respect = FAIRPLAY

1.

Respect voor de spelregels.
2.

Respect voor de scheidsrechter en de officials.
3.

Respect voor je eigen club.
4.

Respect voor de tegenstander.
5.

Respect voor je medemaats.
6.

Respect voor ALLE collega voetballers.
7.

Respect voor de supporters van andere ploegen.

8. Respect voor jezelf(geen alcohol en drugs, niet roken)

Praktische tips raadgevingen

Van elke trainer wordt verwacht dat hij de interne afspraken van speler/ouder/trainer kent en toepast

Persoonlijkheid trainer

- Persoonlijke motivatie straalt over op de spelers
- Zorg voor correct taalgebruik (dialect , intonatie , juiste voetbaltermen,...)
- Zorg voor deftig taalgebruik
- Geef in alles het goede voorbeeld 'EXEMPLO'
- Elke training 'het onderste uit de kan halen'

Organisatie

- Organisatie (vlotheid) KISS: keep it stupid simpel !!!!
- Zorg voor een vlotte overgang tussen de oefeningen
- Zorg er voor dat de spelers de ' looplijnen' kennen , hoe ze zich moeten verplaatsen bij het doorschuiven , maak het niet te ingewikkeld
- Zorg voor een goede organisatie = vlotte overgang tussen de oefeningen
- Zorg ervoor dat je spelers zo snel mogelijk aan de oefening beginnen
- Zorg ervoor dat je , als trainer, altijd overzicht houdt .Een goede opstelling is hier cruciaal
- Zorg ervoor , als je iets voordoet , dat het perfect is !!! Zorg voor een vlotte overgang tussen de oefeningen en dat het doorschuiven vlot verloopt (organisatie)
- Zorg voor een evenredige verdeling van je spelers over al de stations van je oefeningen

Trainingsbegeleiding(coachen)

- Zorg voor een kort en bondige uitleg die to the point is.
- Wedstrijd coaching : gebruik van Freeze of stop help methode is een must . Toepassen op het juiste moment met de juiste opmerkingen
- Zorg voor coaching ifv de doelstellingen
- Zorg voor een blijvende coaching van de 'BASICS' ongeacht de leeftijd van spelers !!!
- Doet niet aan over coaching , werkt verstikkend voor de spelers

Inhoud

- Zorg voor integratie van de basismotorische vaardigheden in je opwarming
- Zorg voor uitdagende oefeningen , maak het boeiend en niet te saai !!!
- Zorg dat in je opwarming al een deel van je doelstellingen terug komt
- Zorg voor een goede keuze van de oefeningen

DE 11 HOOFDROLSPELERS OM SPELERS- EN OPLEIDINGSGERICHT TE COACHEN

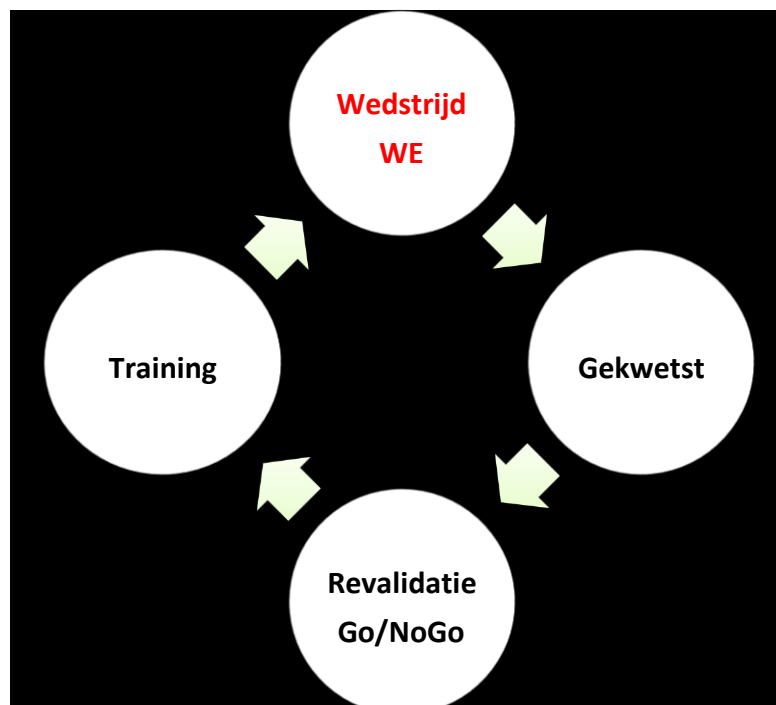


Enkele algemene raadgevingen

- veel aandacht schenken aan het individueel sterker maken van de speler. Het teambelang is ondergeschikt.
- bij de duiveltjes, de spelers veel zelf laten ontdekken, niet voorzeggen maar begeleiden. Individuele acties maken staat boven het teamspel.
- zo min mogelijk negatief reageren, maar positief begeleiden. De goede dingen benadrukken. Positief coachen.
- Tijdens de voetbalopleiding is het resultaat ondergeschikt aan de individuele ontplooiing en primeert het individu op het groepsbelang.
- Zo wordt weinig aandacht geschonken aan de naakte resultaten (winnen, verliezen, klassement) maar wel aan de vorderingen die spelers individueel en collectief maken.
- Zo worden systematisch de betere spelers, of de spelers die morfologische voorsprong vertonen, naar een hogere categorie gezonden als dit voor hun individuele ontwikkeling doeltreffender is.
- men dient duidelijk en verstaanbaar te spreken
- men dient zich op een correcte wijze te kunnen gedragen, te kleden en te verzorgen, zodat dit geen aanstoot kan geven voor negatieve reacties
- men dient goed samen te kunnen werken met collega trainers
- men dient een goede analyse te kunnen maken van trainingen, wedstrijden en ontwikkeling van spelers, dit op een juiste wijze te kunnen verwoorden en schriftelijk vast te kunnen leggen - Respecteer de duur van Uw training !!
- Bij U6 t/m U9 altijd de bal gebruiken.
- Bij het voordoen van oef. geef het goede voorbeeld (pas binnenkant voet , lichaam draaien , stretchingsoefeningen,...) - Bij de kleinsten altijd en alleen coachen op TECHNISCHE uitvoering. Nooit het fysieke aspect als hoofddoel.
- Een goede oefening kan totaal verkeerd uitgevoerd worden door een verkeerde coaching.
- Goed gebruik van het fluitje.
- Tijdens wedstrijden positief coachen .
- Coaching gebeurt enkel door de trainer .
- Spelers coachen als ze luisteren (niet tijdens spelfases , deftige toon)
- Trainingen : afhankelijk van de leeftijd op kleine ruimtes (goed voor balbehandeling , meer baltoetsen ,enz...)
- keepers inschakelen tijdens wedstrijd /spelvormen
- afwerkingvormen (liefst onder druk) progressief opbouwen
- keepers ook laten reageren op de 2° bal (ook de spits)
- Einde van de training in de hand hebben (veiligheid , ordelijk, opruimen mat ,...) - Duiveltjes /PreMin na een wedstrijd mat . laten opruimen door spelers.
- Keeper betrekken in oef. op doel .Niet zinloos op een leeg doel trappen , indien men geen keeper heeft gebruik andere hulpmiddelen
- Bij een verplaatsing (met /zonder bal) spelers opdrachten meegeven .Niet zomaar laten teruglopen.
- Altijd coachen op technische fouten (herhalen is de boodschap)
- Niet met de handen aan de bal (slechte gewoonte) laat ze hun voeten gebruiken
- Oef . links / rechts laten uitvoeren
- Trainer moet coachen en aanbevelingen geven en liefst niet zelf meevoetballen tijdens een wedstrijdvorm.
- Jonge spelers hebben weinig besef van ruimteperspectief . Bij spel – en wedstrijdvormen baken Uw terrein af. - Maak gebruik van de spelregels van hun spel
- Gebruik hesjes bij wedstrijden
- Bij 1/1 , leer uw spelers zuiver verdedigen. NIET duwen en trekken. Slidings proberen te vermijden /ontmoedigen. Een voetballer die op de grond ligt is verslagen .
- Geen file oefeningen !!!!
- Wees creatief in Uw oefeningen !!!!
- Bij de laagste 2 categorieën min. 2 wedstrijd en /of spelvormen per training.
- Kopspel is verboden bij de jongste categorie !!!!
- Oef. op doel = geef de keeper ook een kans , het is voor hem ook training
- Keeper opdrachten meegeven in doel (actiever bij de oef betrekken)
- Tijdig verwittigen bij veranderingen !! ouders – spelers - Steeds positief blijven (tov spelers , ouders, ...) - Voetbal is een feest !!!!
- Bij 1/1 , leer uw spelers zuiver verdedigen. NIET duwen en trekken. Slidings proberen te vermijden /ontmoedigen. Een voetballer die op de grond ligt is verslagen .
- Wees creatief in Uw oefeningen !!!!
- Bij de laagste 2 categorieën min. 2 wedstrijd en /of spelvormen per training.
- Kopspel is verboden bij de jongste categorie !!!!
- MAX. 2 doelstellingen per training bij de jongste spelers.
- Zorg ervoor dat Uw ‘ boekhouding ’ in orde is. Gegevens van spelers enz... - Staaf Uw beslissingen met feiten en /of cijfers.
- Wees kritisch voor alle spelers , niet altijd tegen dezelfde . Iedereen gelijk voor de wet. - Coachen tijdens wedstrijden : keepers niet vergeten - Aangepaste kledij tijdens winterperiode !!!
- Let op Uw taalgebruik bij coaching van jonge spelertjes !!!
- Herhaling van dezelfde doelstellingen is de boodschap !!! Zowel in tijd (verschillende trainingen) als gedurende een bepaalde oefening (meer dan 3x laten uitvoeren tijdens een oef.) - Leuze van de jeugdtrainer :
WOORDJE - PLAATJE – DAADJE !!!!
Max. aan uitvoeren is belangrijk !!!!
- Liever 1 of 2 bewegingen per trainingsreeks deftig inoefenen ipv meerdere half en half.
- Maak maximaal gebruik van Uw weinige minuten . Combineer verschillende zaken . Laat Uw spelers niet nutteloze verplaatsingen doen , zonder opdrachten.
- Geef haalbare opdrachten , bereikbare doelstellingen - vb . Duiveltjes 5/10 x jongleren ipv 30/40 x
- Ga niet te snel in Uw trainingen . BASICS is het belangrijkste .
- Leef U in in de leef/taalgewoontes van Uw spelertjes . Geef aanwijzingen in hun taal vb. Open gaan = ga naar rechts / sluit aan = dicht bij Uw maten blijven

Medische begeleiding

- Zorg voor een correcte opvolging van Uw gekwetste spelers .
- Betrek ze bij het groep gebeuren. Laat ze zoveel mogelijk aanwezig zijn bij activiteiten , geef ze nuttige opdrachten -
Aanwezigheid : thuiswedstrijden = verplicht / uitwedstrijden = motiveren om maximaal aanwezig te zijn.
- Dr Camps (cubdokter) is op maandag , na afspraak , ter beschikking van al de jeugdspelers
- Vanaf IP voetbal is men verplicht deze te consulteren bij een kwetsuur.
- Begeleiding door B Pract wordt aanbevolen (specialisten en administratieve opvolging)
- Voor de gedetailleerde werking zie Medische procedure !!



Stappenplan bij voetbalkwetsuren

- Elke gekwetste Jeugdspeler moet zijn kwetsuur melden .
- Dr Camps en B pract zijn het begin van de medische begeleiding
- Zonder medische toestemming GEEN start van de trainingen
 1. Indien zeer ernstige kwetsuur (bv. breuk) onmiddellijk langs gaan bij dokter of spoedopname , eventueel 112 bellen indien niet verplaatsbaar !!!
 2. Ongevalaangifte formulier (te vragen aan trainer of afgevaardigde of in de kantine) laten invullen en ons zo snel mogelijk terugbezorgen aan Patrick Reynders of in brievenbus
 3. Bij andere kwetsuren (niet zo dringend: bv. verrekking) zich melden bij een Kiné
 4. Binnenbrengen van een dokterspapiertje via Dr Camps!!
 5. Zij zullen uw revalidatie opvolgen en bijsturen (op afspraak) i.s.m. behandelende dokter/kiné
 6. Bij einde kwetsuur en na revalidatieprogramma binnen brengen van een dokters/kine papiertje (genezingsverklaring)

DUS: Enkel NA binnen brengen genezen verklaring de ploegtrainingen herbeginnen

7. Na toestemming : hervat de training
- 8 Bij hervat of blijvende problemen: onmiddellijk terug behandelende dokter / kiné raadplegen
9. Volledig fit: zorg er zeker voor dat je, indien je een ongeval aangifte van de KBVB had aangegeven, je administratief laat uitschrijven door de dokter.
Dit attest zo vlug mogelijk terug binnenbrengen zodat wij dit kunnen opsturen naar de KBVB en je dossier kunnen afsluiten.
10. Spelen van wedstrijden is toegestaan
11. Na hervat zo snel mogelijk terug behandelende kine / dokter contacteren !!

Dit stappenplan is vooral bedoeld om onze jeugdspelers beter te begeleiden bij kwetsuren.

NOOIT beginnen wedstrijden spelen alvorens eerst genezing verklaring binnen te brengen !

