



K.V.V THES SPORT – JEUGDVOETBAL
#OpleidenStaatCentraal



OPLEIDINGSPLAN KVV THES SPORT JEUGD

Inhoudstabel

1	Algemeen visie Jeugd THES Sport		4
-	Prestatie en recreatie		4
-	Werken met doelstellingen en/of jaarplannen?		4
2	Sportieve visie en missie		5
3	Beleid		5
-	Sportief		5
-	Extra sportief		5
4	Algemene principes		6
-	Jeugdvoetbal is een individuele sport		6
-	Basics(functionele techniektraining)	Zie apart document	6
-	Indoortrainingen	Zie apart document	6
-	Techniektraining	Zie apart document	6
-	Teamtactics (speelwijze training)	Zie apart document	6
-	Fysieke & Motorische training	Zie apart document	6
-	Keeperstraining	Zie apart document	6
-	Mentale & Cognitieve training	Zie apart document	6
-	Video analyse	Zie apart document	6
-	Basisprincipes	Zie apart document	6
-	Meisjesvoetbal	Zie apart document	7
-	Samenwerkingsverbanden		7
-	Talententraject	Zie apart document	7
	Doorstromingsbeleid	Zie apart document	7
-	Functioneringsgesprekken	Zie apart document	7
5	Trainingsinhoud	Zie apart document	8
-	Algemeen overzicht		8
-	Trainingsintensiteit		9
-	Speelgelegenheid		10
6	Jeugdopleidingsplan		11
-	4 hoofdfases		11
-	2 fases		11
-	Ontwikkelingsfase 2/2 & 3/3		12
-	Ontwikkelingsfase 5/5		13
-	Ontwikkelingsfase 8/8		15
-	Ontwikkelingsfase 11/11		17
	+ U14 & U15		18
	+ U16U17U19/21		18
7	De 4 hoofdmomenten in het (jeugd-) voetbal	Zie apart document	19
8	Basisprincipes		22
-	Wet van de transfer		22
-	Wet van de geleidelijkheid		22
-	Wet van de herhaling		22
-	Vertaling van de oplossing in richtlijnen	Zie apart document	22
9	Didactische richtlijnen	Zie apart document	22
-	Trainen dmv wedstrijdvormen		23
-	Trainingsopbouw + algemene trainingsaccenten		23
10	Trainingsmethodes ifv de complexiteit van de oefenstof en niveau van de spelers		24
-	5 bouwstenen		24
-	Kernwoorden voor een toptraining		24
-	Verschillende methodes		25
-	Progressieve – Zandloper –Combinatie		25
-	Wedstrijdgerichte elementen		25
11	Zonevoetbal als opleidingsvisie		27
-	definitie		27
-	Principes B+		27
-	Principes B-		27
-	4-3-3 vs 3-5-2	Zie apart document	27
12	Algemene kenmerken van de speelstijl		28
-	Principes		28
13	Spelersgerichte coaching		29
-	Het zit tussen de oren		29
-	Voorbeelden uit de praktijk		29
-	Meer aandacht voor het mentale aspect	Zie apart document	29
14	11 hoofdrolspelers om spelers – en opleidingsgericht te coachen		30
15	Visie op stilstaande fases (hoekschop – vrije trap)	Zie apart document	32
-	Integratie in trainingen & wedstrijden		32
16	Benadering van spelers	Zie apart document	33

-	Pedagogische principes		33
-	Positieve coaching trainers/begeleiders		33
17	Kwalitatieve evaluatie		34
18	Begeleiding jeugdtrainers	Zie apart document	35
19	Profiel jeugdtrainer		35
-	10 geboden van een jeugdtrainer		35
-	10 Tips voor de jeugdtrainer		35
-	Fairplay charter		35
20	Praktische tips & raadgevingen		36
21	Enkele algemene raadgevingen		37
22	Medische begeleiding	Zie apart document	38
-	Stappenplan kwetsuren	Zie apart document	38

1.Algemene visie Jeugd THES Sport

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 Provinciaal & 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.

Onzes 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 VV , met specifieke aandachtspunten eigen aan THES Sport& FRZA concept

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

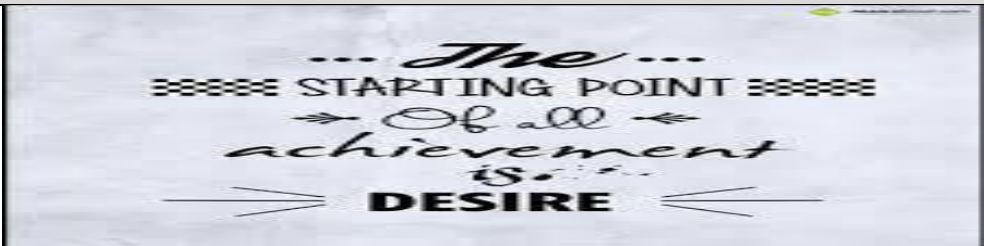
Eenmaal de spelers de overgang naar de U19/21 gemaakt hebben moeten we veronderstellen dat zij praktisch alle facetten van het voetbal onder de knie hebben Vanaf deze categorie is de jeugdopleiding gedaan en gaan we werken richting senioren.

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



2. 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 bijscholing
- ✓ De visie continu evalueren en bijsturen

3. Beleid

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, fysieke en mentale training gekoppeld aan de grote momenten van het voetbal B+ & B- & omschakel momenten
- ✓ ☐ Het opleidingsplan wordt 3-jaarlijks geëvalueerd en bijgestuurd.

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

4. Algemene principes

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 medeverantwoordelijk 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.

Indoortrainingen

Gezien onze samenwerking met indoor club THES Ham geloven wij zeer hard in de meerwaarde van indoor voetbal

Indoor voetbal is een meerwaarde in de opleiding van veldvoetballers

Indoor voetbal is geïntegreerd in de opleiding van de MB IP door een wekelijkse training.

Zie apart document indoortraining

Techniektrainig

De basis voor elke voetballer in THES is en blijft een goede basis techniek.

Daarom dat wij voor onze OB IP een wekelijkse techniektraining organiseren , indoor.

Hiervoor is een opgeleide techniektrainer aangetrokken

Zie apart document techniektraining

Teamtactics (Speelwijzettraining)

De speelwijzettraining wordt aangeboden door de jeugdvisie nl.4-3-3 Tm U15. Vanaf U16 werken wij ifv onze THES visie(bij de senioren) nl 3-5-2. Deze visie is vastgelegd door de Sportieve cel van THES Sport en doorsproken met de seniorentrainers.

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

Zie apart document 4-3-3 vs 3-5-2

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 11v11 wordt er periodisering aangeboden.

De Interprovinciale ploegen (11v11) worden begeleid door een Phy C

Zie apart document Fysiek jaarplan & MM/MSFF jaarplan

Keeperstraining

De keeperstrainer biedt wekelijks een keeperstraining aan.

Naast de keeperstrainingen worden er binnen de trainingen ook integratiemomenten aangeboden met medespelers en tegenstanders.

Interprovinciale keepers (11v11) krijgen 2x per week een KT aangeboden

Zie apart document opleidingsplan “keepers”

Mentale & Cognitieve training

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

Zie apart document Mentale doelstellingen

VIDEO analyse

Onder het motto ‘één beeld zegt meer dan 1000 woorden’ worden de wedstrijden 11v11 bij IP-ploegen opgenomen , geanalyseerd en besproken met het team

Individuele beelden kunnen gebruikt worden tijdens de Functionering Gesprekken of door de spelers zelf of bij het YellowTalents traject. 11v11 ploegen uit Provinciaal/Gewestelijk voetbal kunnen hiervan ook gebruik maken, indien zij dit wensen

Zie apart document ‘werken met video analyse’

Basisprincipes

Doorheen de opleiding gelden er een aantal basisprincipes die wij , ongeacht leeftijd, niveau , ..steeds willen terug zien !

Zie apart document basisprincipes

Meisjesvoetbal

THES Sport heeft geen exclusief meisjesteam
Maar iedereen krijgt gelijke kansen (meisje of jongen) . Het aantal meisjes in onze Interprovinciale, Provinciale ploegen en talententraject bewijst dit.
Opgenomen in ons meerjarenplan is de ambitie om binnen enkele seizoenen een exclusieve meisjes ploeg te hebben.
Voor een goede begeleiding van de meisjes is er een Fubalista ambassadeur aangesteld

Zie apart document meisjesvoetbal

Samenwerkingsverbanden

Als club willen wij goed banden onderhouden met de ons omringend clubs. Hiervoor zijn een5-tal samenwerkingsverbanden aangegaan
Zowel voor onze ‘talenten ‘ te prikkelen als voor de ‘standaard’ speler in THES uitte dagen
Ondersteuning met knowhow en team-/ spelersuitwisselingen zijn hierin begrepen

Clubs waarbij mee samenwerken:

KRC Genk

FRZA Project

THES Sport behoort samen met 4 ander clubs tot het KRC GENK FRZA +project

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

*In de leeftijd van U9 tem U12 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

KRC GENK Ladies

Tvv onze meisjes die zowel Interprovinciaal als regionaal voetballen
Oa deelname aan talententrainingen, deelname aan ingerichte toernooien, exclusief voor meisjes , ...

Ham United

Ondersteuning d.m.v. uitwisseling van spelers

Indoor THES Ham

Ondersteuning d.m.v.THES spelers die indoor spelen
Indoor trainingen organiseren voor MB

ASV Geel

Ondersteuning voor hun Provinciaal label

Talententraject (alle leeftijden & niveaus = interne scouting)

- 3x per seizoen worden eigen jeugdspelers opgevolgd (september- winterstop – maart) door sportieve cel – trainers &scouting cel
- Begin Oktober: opstart intern talententraject voor alle niveau’s& leeftijden
- Winterstop: tussentijdseevalautie intern talententraject
- April :eindevaluatie interne talententraject
- **Yellow Talents project (IP spelers)**
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 Jong THES te bereiken
Zij worden woensdag namiddag op de club verwacht vooro.a.: individuele training, videoanalyse, voedingsadviezen, mentale coaching...

Zie apart document talententraject

Doorstromingsbeleid

Topprioriteit bij de Interprovinciale jeugdopleiding is doorstroming naar THES A (1^{ste} Nationale). Door het hoge niveau en de sportieve ambities van THES A ligt de lat zeer hoog.
Als men dit niet kan halen is er JONG THES (2^{de} Provinciale) als vangnet een waardig alternatief. JONG THES moet op termijn enkel bestaan uit eigen opgeleide jongens of spelers uit Tessenderlo.

Zie apart document doorstromingsbeleid

Functioneringsgesprekken

Kwaliteit wordt hoog in het vaandel gedragen binnen Thes. Wij trachten al onze spelers op een zo kwalitatief mogelijke manier te begeleiden. Binnen het begeleidings- en ontwikkelingsproces van onze jonge voetballes, is op tijd en stond een functionering gesprek (FG) een noodzaak.

We onderscheiden hierin verschillend soorten FG.
Enerzijds zijn er de formele FG die per seizoen gekoppeld worden aan een evaluatie

- Start seizoen: welzijnsgeprek voor elke speler
- Eind september: FG voor de IP-spelers (opmaken PAP/POP plan)
- Winterstop: FG voor de provinciale /regionale spelers (overlopen progressie)
- Eind januari: FG voor de IP-spelers (overlopen PAP/POP plan)
- Eind Maart : eindevaluatie voor de IP-speler
- Eind April: FG voor elke speler die dit wenst

Anderzijds zijn er informele FG verstaan wij de individuele feedback na een training of wedstrijd die op regelmatige basis aan een speler gegeven wordt.

Zie apart document opmaken PAP/POP plan

5.Trainingsinhoud

Algemeen overzicht

Het moderne voetbal stelt hoge eisen aan elke voetballer die niveau wenst te halen.
Een moderne voetballer moet beschikken over:

- Omgaan met de schakelmomenten in het voetbal
- Een goede baltechniek
- Een goed positiespel
- 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 expliciet 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 jeugd ploegen.
Aan mentale begeleiding wordt continu aandacht besteed.

Leeftijd	TECHNIEK	TACTIEK	FYSIEK & Mentaal
U6-U7-U8-U9	90 %	5 %	5 % d.m.v. spelletjes
U10-11	80 %	15 %	5 % d.m.v. spelletjes
U12-U13	70 %	20 %	10 %
U14-U15	50 %	35 %	15 %
U16-U17 -19/21	30 %	40 %	30 %

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	U8t/m U9 5v5 – 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 8v8 – ‘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 (Dubbelruit) – 100 % van de trainingen via doelstellingen – Doorschuiftrainingen (2x/W) – Ploeg &Wedstrijdgericht (1X/W)	U12 t/m U13 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 techniek, fysiek, duw –en trekspelen en tactische inzichten, ... – 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 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 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)
U19-21 – “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%)	
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 / Provinciaal
11vs 11 (U14-19/21)	2x ploegtraining 1x ploegtraining met Fysieke prikkel	2x ploegtraining
8 vs 8 (U10-13)	1x indoortraining 1x ploegtraining 1x doorschuiftraining	2x ploegtraining
5vs 5 (U8-9)	1x indoortraining 2x doorschuif	2x doorschuif
3 vs3 (U7)		2x doorschuif Om de 2 weken MM & MSFF
2 vs 2 (U5-6)		2x doorschuif Om de 2 weken MM
opm	Bij doorschuiftraining kunnen er specialisten ingeschakeld worden (oa MM, 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 d.w.z. 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 (talententraject) spelen de ‘betere ‘ spelers maximaal INDIEN zij voldoen aan de gestelde eisen		

Streefdoel = maximaal aantal spelers per WE laten spelen

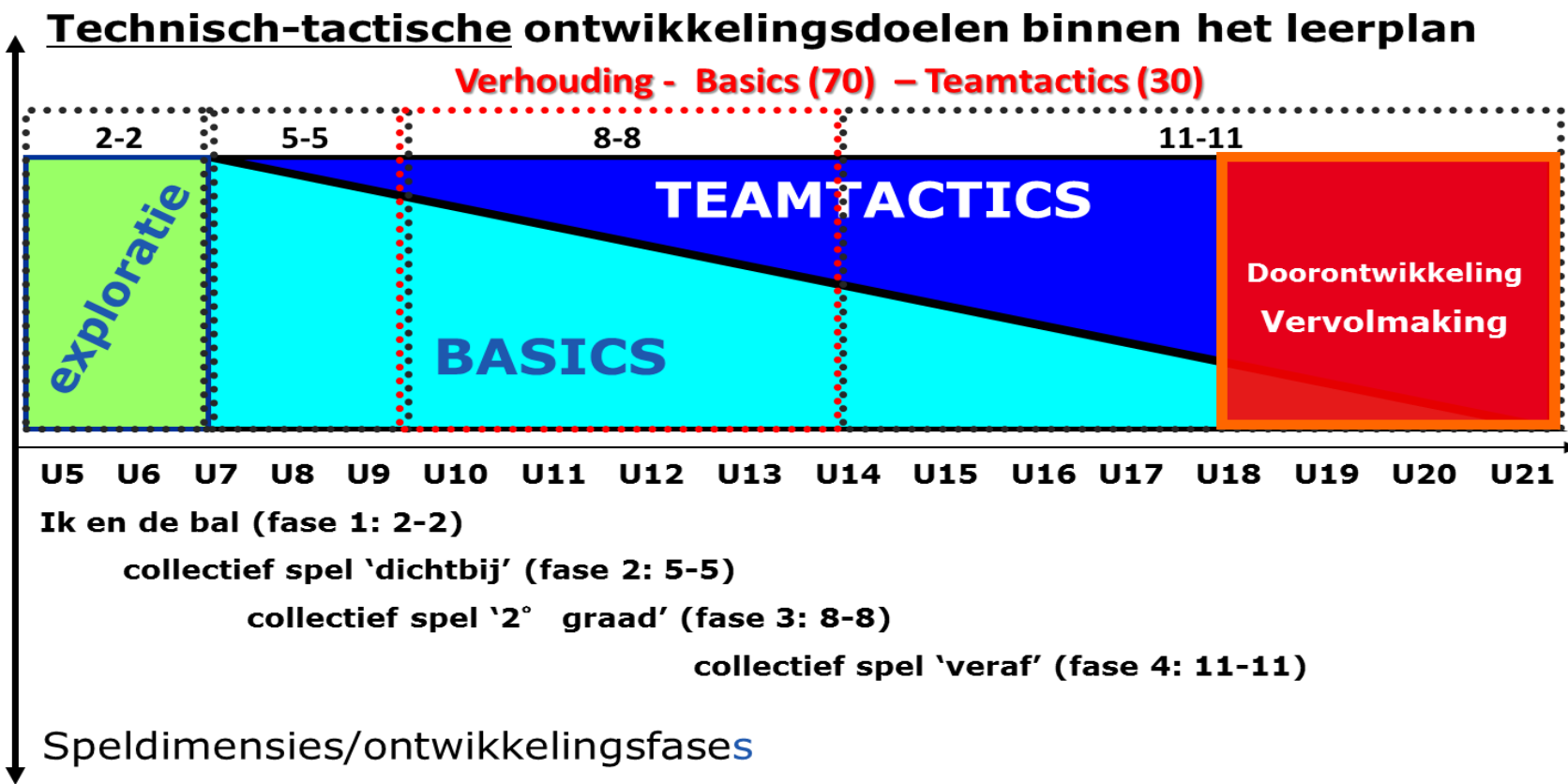
Dus : goede communicatie tussen de verschillende trainers , per categorie , per niveau, tussen de verschillende categorieën en niveaus is noodzakelijk.

6. Jeugdopleidingsplan

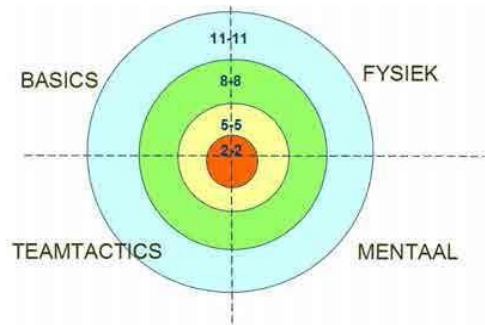
Het voetbalontwikkelingsmodel : 4 hoofdfasen

	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.



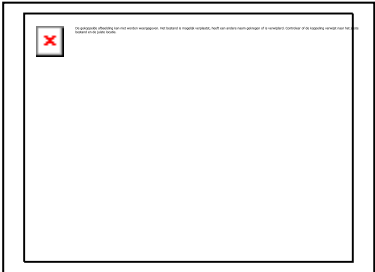
LEREN IS CUMULATIEF



2 Fases

De Multi move- 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 ertegen 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 zelf ontdekkend = “laat ze maar doen” U6 spontaan leren (geen richtlijnen van coach) – U7 bewust van een keuze

De individuele opleidingsfase: U8 – U19/21

De basics

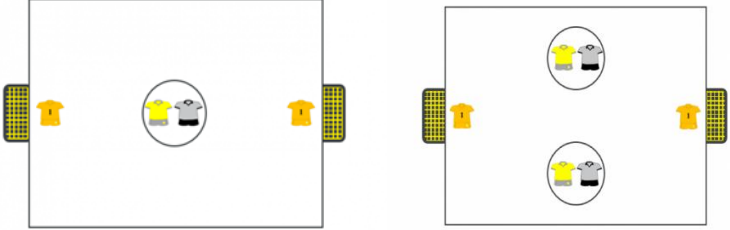
* Definitie

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.

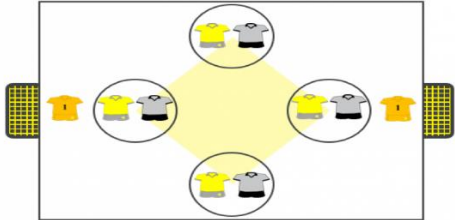
7-13 jaar = GOUDEN LEEFTIJD Ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen

- 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

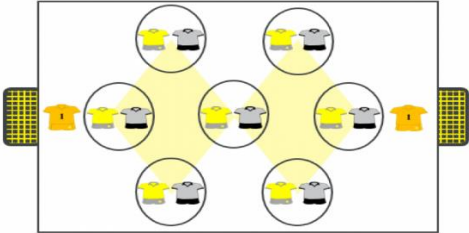
Veldbezetting	Aandachtspunten
	Enkele ruit (vliegtuig met staart, piloot, rechter- en linkervleugel) Bij U6/7 spreken we niet over veldbezetting of speelstijl
Wedstrijdaccenten	
Er telt maar een slogan: "Enthousiasme creëren" = FUN - Als ze de beslissing nemen om een actie te maken of te lopen met de bal mag je dit aanmoedigen en belonen - Zij moeten leren actie en combinatie af te wisselen _ NOOIT DE ACTIE BEKRITISEREN - Zorg dat je de zone voor de keeper afbakent door middel van kegels. Zo leert hij tot hoever hij de bal mag nemen □□Elke speler speelt evenveel minuten. Tijd om te wisselen bepaal je zelf.	
Trainingsaccenten	
De trainer is een ANIMATOR □□AI spelend leren!! - Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafettes of aflossingsoefeningen in tweegroepen 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

Veldbezetting	Aandachtspunten
	- Enkele ruit (vliegtuig met staart, piloot, rechteren linkervleugel) - Als ze het begrip "positie" kennen, regelmatig van positie wisselen - Keeper bij het spel betrekken en laten mee schuiven 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 hoever 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 al 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

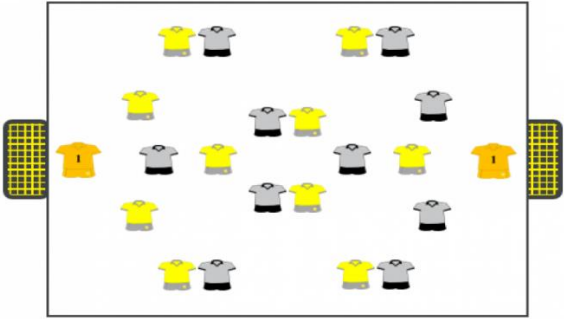
1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen (5-5)
2. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie 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 strafschoot nauwkeurig trappen (5-5)
23. Speler kan nauwkeurig inwerpen (5-5)

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

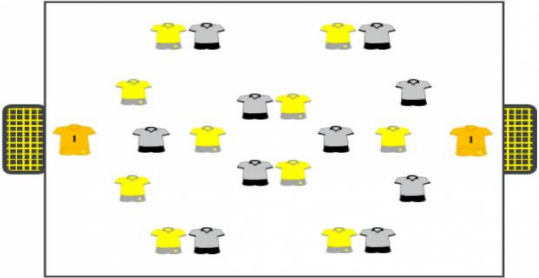
Einddoelstellingen U10-11-12-13

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

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 subtiële eindpass in de diepte is van groot belang
Wedstrijdaccenten
Gebruik maken van het tactische bord!! • Juiste afstanden, driehoek spel 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 en U19/21

Veldbezetting

Aandachtspunten
Veldbezetting (1 – 3 – 5 -2) · 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, overlappingsen 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) · Scherpte 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 U14-15-16-17-19/21

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)

Opmerking:

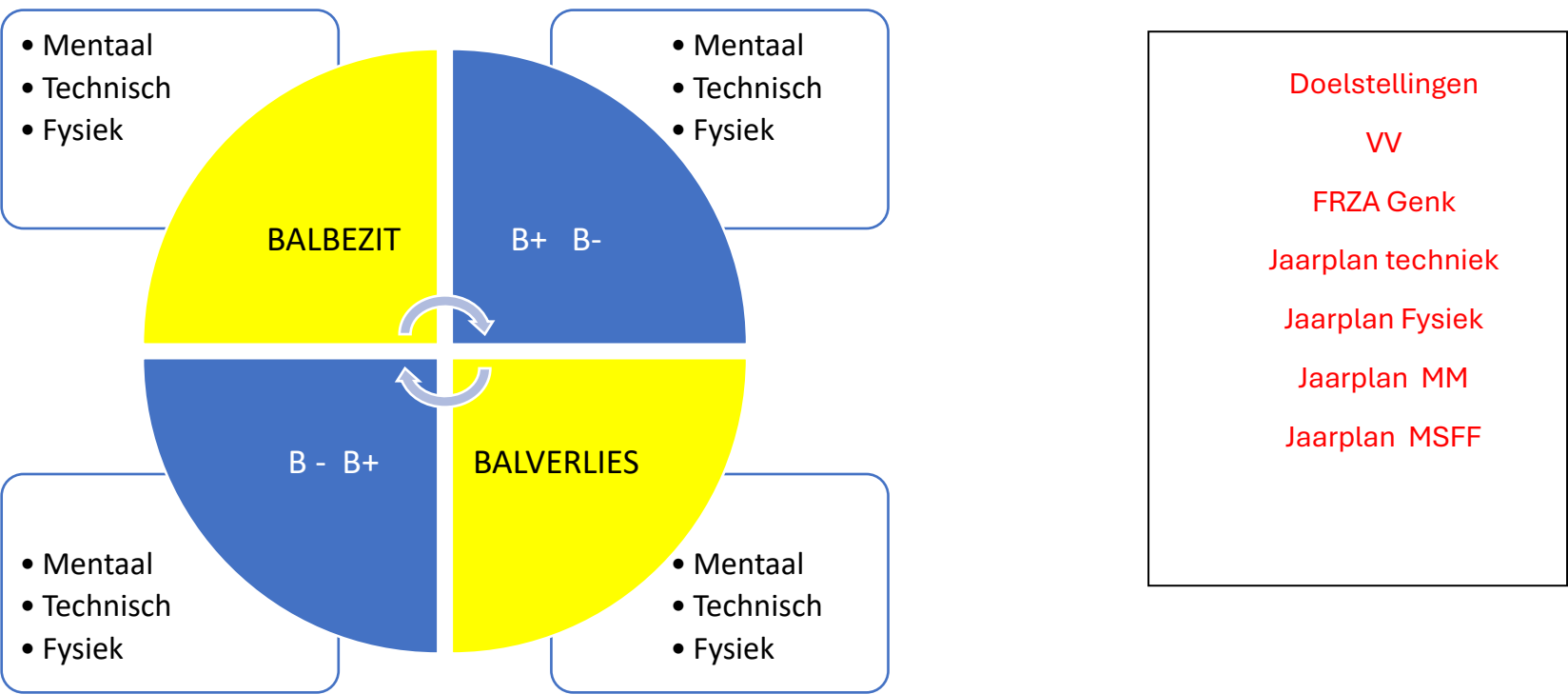
een einddoelstelling dient vaak in fasen aangeleerd te worden

7. De 4 hoofdmomenten in het (jeugd-) voetbal

De praktische uitwerking van ons jeugdopleidingsplan vind je terug in een apart document per bouw (Onderbouw, Middenbouw, Bovenbouw) en is gebaseerd op de 4 momenten in het voetbal

B- & B+ & omschakelingsmomenten

In combinaties met een aantal basisprincipes per moment



Voorbeeld

Aanvallen (B+)	
- Schuin indribbelen: ruimte benutten door tegenstander te lokken - Acties maken: 1VS1 + versnelling na de actie - Bal kort aan de verste voet - Spelers staan groot en ingedraaid (4 kiest kant, K dribbelt in de vrije ruimte – 9 spiegelt met 4)	- Bij indribbelen 3 sec regel: speler lokt tegenstander, maakt ruimte voor zichzelf en kiest voor de actie - Een doelkans creëren via een individuele actie - Bij het leiden zoveel mogelijk terreinwinst boeken met het oog op de meest gunstige vervolgactie
Verdedigen (B-)	
- Klein staan = poorten sluiten - Hoog druk zetten = kommetje houden (9 zet druk en 7 – 11 kantelen mee) - 3 sec regel voor tegenstander onder druk te zetten - Lijn sluiten bij indribbelen tegenstander (9 onder de bal meer in het midden)	- Niet laten uitschakelen door individuele actie tegenstander = voet tegen de bal - Dieptepas tegenstander verhinderen: 4 bal kant, K schuine bal
B+ → B-	B- → B+
- Juiste verdedigende keuzen maken (afweren – Bal afnemen/afweren in duel) - Het duel 1VS1 zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen - Het duel (= 1v1) over de grond winnen met het oog op een gunstige vervolgactie - De juiste keuze maken: het duel aangaan: via zijwaartse of negatieve pressing	- Juiste aanvallende keuze maken met oog op scoren of vervolgactie (leiden - dribbelen of pas) - Aanspeelbaar opstellen tov de speler aan de bal = vrij lopen - Korte opbouwpas spelen (juiste voet – snelheid – moment) zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen - Zoveel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden met het oog op een vervolgactie - Bij het dribbelen een speler uitschakelen met het oog op een vervolgactie - Van dichtbij met de voet scoren - Telkens 1 speler onder de bal houden
TECHNIEK	
<i>Doel:</i> • Correcte uitvoering van de techniek aanleren (detailcoaching) • Technieken automatiseren • handelingssnelheid verbeteren • Beide voeten verder ontwikkelen • Passing, aannames en afwerking technisch verfijnen - Leiden dribbelen: kleine tikjes met grote teen (bal kort aan de voet) - Schuin dribbelen: richtingsveranderingen (hoekjes maken) met schijnbewegingen (tegenstander foppen)	- Aanname juiste (verste) voet: ingedraaid staan en bal schuin voorwaarts duwen - Jongleren: 6X voorkeur voet – 3X mindere voet – 8X beide voeten - Kap binnenkant voet - Kap voetzool - V beweging - Overstap - Schaarbeweging - Body Move - L-Beweging Ball Mastery: Herhaling U7
MOTORISCHE VAARDIGHEDEN	MENTALE VAARDIGHEDEN
- brain mastery: lateralisatie (L & R) - integratie MSFF - wendbaarheid - reactie snelheid - omgaan met verschillende ballen	- omgaan met winst en verlies - omgaan met verschillende spelers

Praktische uitwerking jeugdopleidingsplan

Zie apart document

Een korte samenvatting vind je hieronder

In het jeugdvoetbal hanteert men vaak een visie die is opgebouwd rond **vier belangrijke momenten of fasen van het spel**, waarop training, spelbeleving en ontwikkeling worden afgestemd.

Deze vier momenten structureren hoe kinderen leren voetballen en hoe ze zich ontwikkelen binnen een club. Hieronder volgt een overzicht, gebaseerd op de THES/FRZA & Voetbal Vlaanderen-visies:

1. Aanvallen (scoren en balbezit behouden)

- **Doel:** Spelers leren doelgericht en creatief aanvallen, waarbij zij technieken zoals dribbelen, passen en schieten verbeteren.

• Leeftijdsafstemming:

- **U6-U7:** Basisvaardigheden: balbeheersing, simpele dribbels, plezier in balcontact.
- **U8-U11:** Verfijning van combinatiespel, korte passing, basispositie bij aanvallen.
- **U12-U17:** Tactische keuzes maken bij aanval: vrijlopen, dieptepasses, samenhang met teamstrategie.

- **Trainingsvorm:** 1v1, 2v2 of kleine 5v5-partijen om actie-afwisseling, positionering en scoringsdruk te ervaren.

2. Verdedigen (duels en organisatie)

- **Doel:** Basis van defensieve inzichten zoals positionering, druk zetten, duels winnen en scoren verhinderen.

• Leeftijdsafstemming:

- **U6-U9:** Spelenderwijs bewust maken van plek op het veld en hoe te reageren op tegenstanders.
- **U10-U13:** Vaste rollen en basistaakbegrip in teamverband bij verdedigen, zoals backpositionering of centrale verdediging.
- **U14-U19:** Complexere verdedigingsstrategieën, omschakeling van aanval naar verdediging integreren.

- **Trainingsvorm:** Positie-oefeningen en 2v2- of 5v5-spelen met specifieke nadruk op het afpakken van de bal en blokkeren.

3. Omschakelen (transitie van aanval naar verdediging of vice versa)

- **Doel:** Het spel snel lezen en adequaat handelen bij balverlies of balwinst, cruciaal voor teamspel.

• Leeftijdsafstemming:

- **U8-U11:** Inzicht krijgen in snelle keuzes: direct reageren op balverlies of balwinst.
- **U12-U15:** Tactische discipline in overgangssituaties, gecoördineerd met teamgenoten.
- **U16-U19:** Advanced omschakelstrategieën, waarbij posities en rollen flexibel worden ingevuld.

- **Trainingsvorm:** Simulatie van wedstrijdssituaties met snelle reflecties en feedback op keuzes.

4. Plezier & pedagogische aspecten (leeromgeving en sociaal gedrag)

- **Doel:** Spelers motiveren, zelfvertrouwen opbouwen, en een veilig sociaal klimaat creëren naast technische en tactische ontwikkeling.

• Leeftijdsafstemming:

- **U4-U7:** Vooral plezier en balgevoel (Multi move& dribbelvoetbal).
- **U8-U13:** Samenwerking, teamspirit, omgaan met winst/verlies.
- **U14-U19:** Discipline, verantwoordelijkheid, leiderschap, voorbeeldgedrag.

- **Trainingsvorm:** Afwisseling in spelvormen, beloning van acties, feedback geven, positieve coaching.

Trainingsmethodiek en pedagogische visie

- **Kleine partijvormen (2v2, 3v3, 5v5, 8v8)** worden vanaf jonge leeftijd gebruikt om elk moment van het spel te oefenen, aangepast aan hun leeftijd & niveau
- **Doorlopende leerlijnen** verbinden leeftijdscategorieën, zodat spelers geleidelijk complexere aspecten van aanvallen, verdedigen en omschakelen leren, altijd gekoppeld aan plezier en motivatie.
- **Zonevoetbal** wordt toegepast om collectief positiespel bij balbezit én balverlies te bevorderen, met nadruk op controle van ruimtes en verantwoordelijkheid van alle spelers
- **Trainersrol:** Structuur bieden, stimuleren, individueel aandacht geven en verantwoordelijkheid overdragen.
- In de opleiding wordt aandacht besteed aan plezier, durf, inzicht en enthousiasme, waarbij spelers leren doelen te behalen binnen collectief spel zonder verlies van individuele ontwikkeling.
- Het **einddoel** is het geleidelijk ontwikkelen van spelers van individuele technieken naar complexe teamtactieken, zodat ze effectief kunnen doorstromen naar seniorenvoetbal

Conclusie

De **voetbalvisie jeugd ivf vier momenten** in het voetbal draait om:

1. Aanvallen (creatief en doelgericht balbezit benutten)
2. Verdedigen (duels winnen en doel beschermen)
3. Omschakelen (snelle aanpassingen in spelmomenten)
4. Plezier en sociaalpedagogisch leren (motiveren, veiligheid, teamgeest)

Deze visie zorgt ervoor dat jeugdspelers vanaf de allerkleinsten tot aan de 18 - jarigen op een gestructureerde, leeftijds- en ontwikkelingsgerichte manier voetbal leren spelen, zowel technisch, tactisch, fysiek als mentaal

Conclusie

Een effectieve jeugdvoetbalopleiding combineert technische vaardigheden, tactisch inzicht en mentale ontwikkeling, met een sterke nadruk op snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd. Door gestructureerde oefeningen, zoneprincipes en spelsituaties aan te bieden, leren jeugdspelers zowel de bal te controleren als adequaat te reageren bij verlies, wat cruciaal is voor hun algehele ontwikkeling en doorstroming naar hogere niveaus

8. Basisprincipes

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 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 **coaching woorden!**
Belang van de 4 W’s op de kwaliteit van de coaching (inhoud/vorm):

** Wie de spelers die je coacht * Wat de coaching woorden * Waar opstelling als jeugdopleider * Wanneer de coaching momenten
(eventueel met bevriezen van de spelsituatie)*

Voor het gebruik van coaching woorden in THES verwijs ik door naar een apart document

9. Didactische richtlijnen

- Materiaal op voorhand klaarzetten
- Overgooiers uitdelen voor het begin van de training
- vlugge ingang zetting: weinig accenten meegeven bij de start van een oefening
- Stopmomenten inlassen tijdens de oefening: accenten toevoegen
- niet sturen, dus corrigeren na de fase
- demonstratie en uitleg gelijktijdig
- gericht coaching : zeggen hoe het wel moet
- zoveel mogelijk spelers in beweging (naargelang intensiteit) :2 of meerdere groepen vormen, werken in golven, ...
- fun-aspect zoveel mogelijk aanwezig: competitieve opdrachten
- positieve coaching : de goede dingen extra gaan benadrukken

Trainen d.m.v. 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, 3-3,5-5, 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.”

Trainingsopbouw + algemene trainingsaccenten

Opwarming

- In functie van het thema
- Voornamelijk met bal (zeker bij onderbouw en middenbouw)
- Cardiovasculaire activatie
- Dynamische of statische stretchen (afhankelijk van leeftijdscategorie)
- Snelheidsvormen
- Coördinatie (loopscholing, snel voetenwerk...)
- 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...)
- Voetbal gerelateerde conditionele vormen = vanaf U16overload (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 TRAININGSSESSIES OMVATTEN

10 Trainingsmethodes

i.f.v. de complexiteit van oefenstof en niveau van de spelers

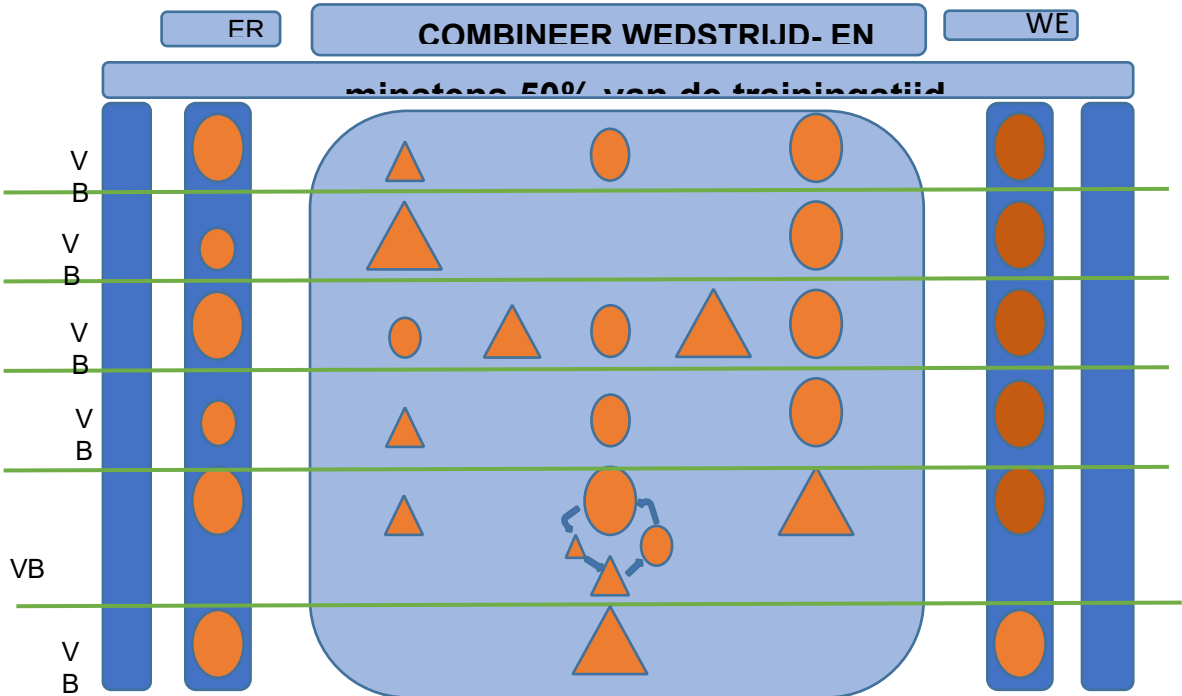
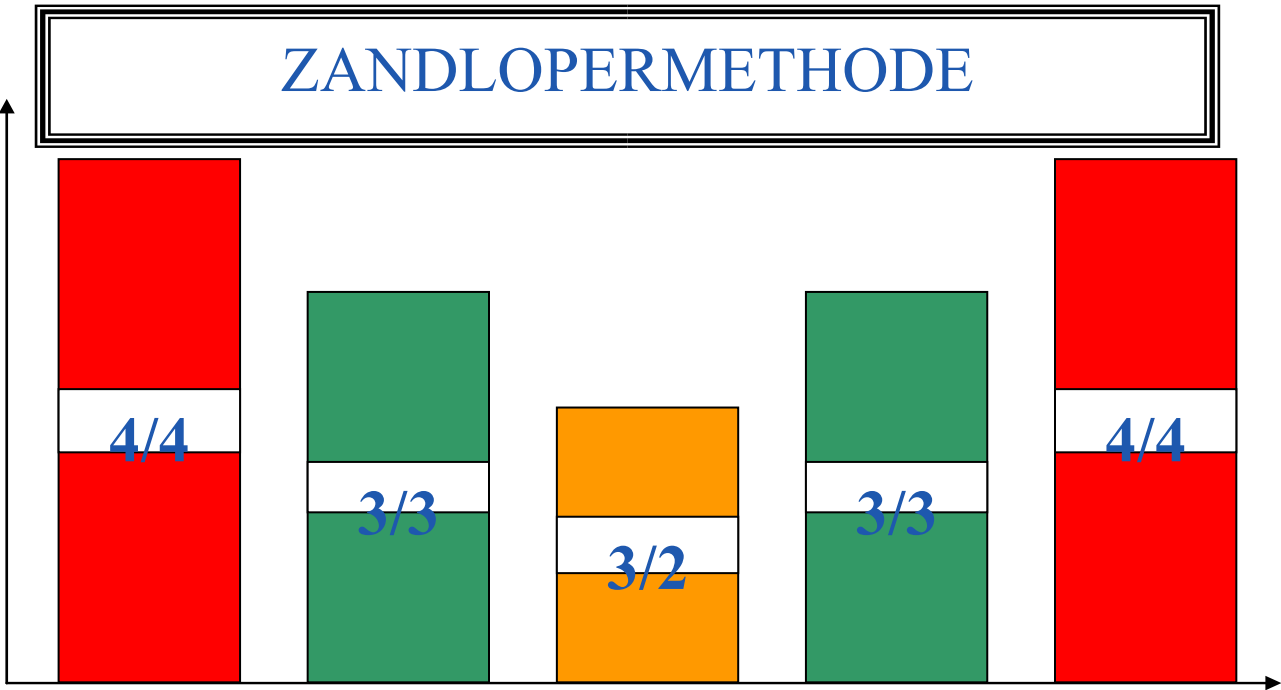
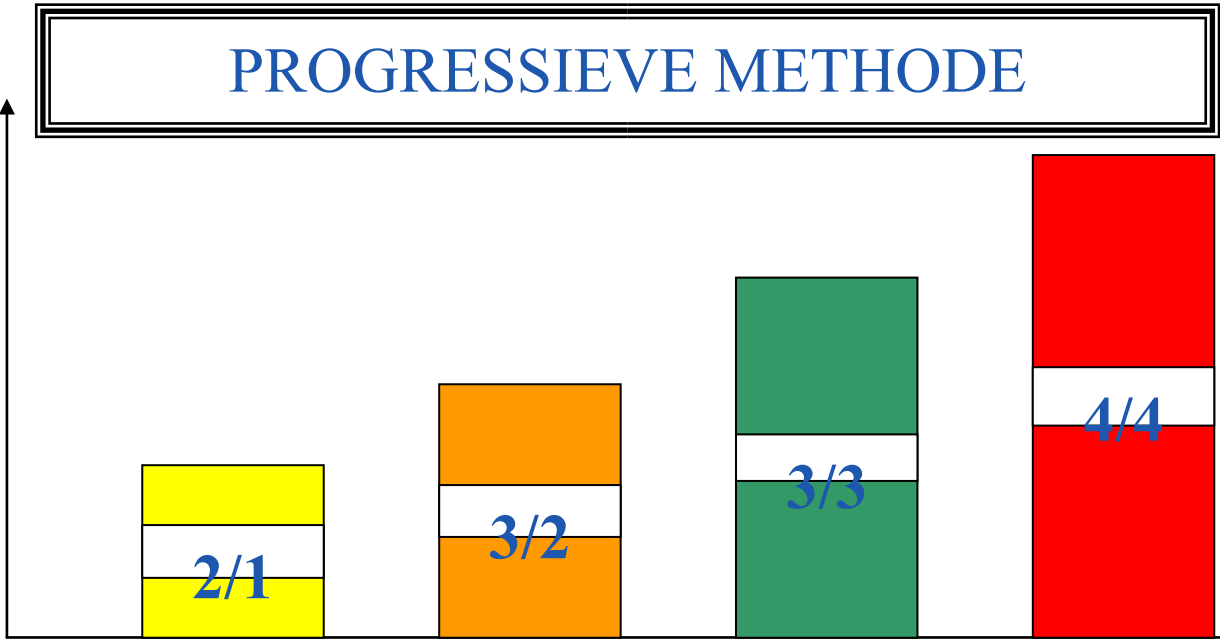
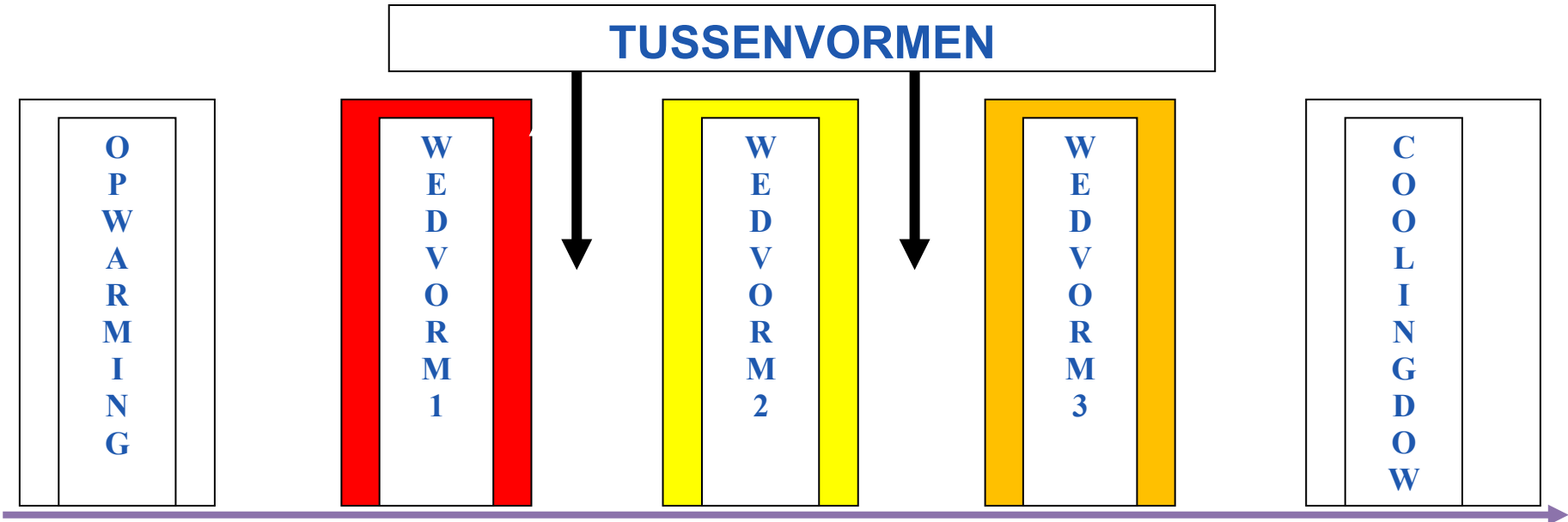
VERTREKPUNT: de 5 bouwstenen



Kernwoorden voor een toptraining

- Waren de spelers **ACTIEF**?
- Hadden de spelers **FUN**?
- Hebben de spelers **BIJGELEERD**?
- Gaf de coach **INDIVIDUEEL AANDACHT** aan elke speler?

Verskillende methodes i.f.v. de complexiteit van de oefenstof en niveau spelers !



WEDSTRIJDGERICHTE ELEMENTEN(AUTHENTIEKE CONTEXT)

REALITY
BASED
LEARNING

- Gebruik de échte afstanden
- Zorg dat spelers véél/altijd kunnen scoren + beletten
 - ‘Echte’ spelregels
 - Train in de wedstrijdrichting
 - Gebruik échte posities
- Tegenstanders die kunnen tegenscoren

11. Zonevoetbal als opleidingsvisie

Definitie zonevoetbal

= collectief positiespel bij balbezit en balverlies met als doel de tegenstander te beheersen in de zone, namelijk de zone tussen de bal en het doel en in de volledige waarheidszone

VOORDELEN:

1 geheel van 11 spelers > som van 11 individualiteiten

Evenwichtige verdeling en beperking van de fysieke inspanningen

Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid

Zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd: bv. na balrecuperatie kan er “blind” gespeeld worden (omdat balbezitter min of meer weet waar medespeler staat)

Zone contra Individuele mandekking!

Een spelconcept en geen spelsysteem!

Zoneprincipes bij balverlies (B-) maar ook bij balbezit (B+)!

Zoneprincipes bij balbezit

1. Eigen speelruimte vergroten
2. Rationele bezetting van zones: aanspeelbaarheid
3. Beweging zonder bal: vrijlopen – plaatswissels – inschuiven
4. Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass
5. De zwakke zon (in, naast of achter het blok) opzoeken d.m.v. snelle balcirculatie
6. Doelpoging bij werkelijke doelkans
7. Steeds het moment van balverlies voorzien (Defensively Thinking Players)à defensieve T behouden

Zoneprincipes bij balverlies

1. Een defensief blok oprichten
 - Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
 - Dekking door de dichtstbijzijnde medespeler(s)
 - De andere spelers vormen een compact blok rond de zone bal-doel
 - De keeper geeft dekking aan het blok
 - COMPACT BLOK = 10-15 m afstand tussen de spelers
2. Het blok glijdt en kantelt zo snel mogelijk
3. Efficiënt blok

4-3-3 vs 3-5-2

Pro & contra kan je vinden in een apart document

12 . Algemene kenmerken van de speelstijl

Principes

Doelman speelt mee in het geheel

- De doelman speelt ver uit zijn doel, maar hij dient zelf uit te zoeken hoever hij uit zijn doel mag spelen en hoe dicht hij mag aansluiten bij zijn verdediging.
- Als een verdediger aan de bal is, moet hij zich aanbieden en indien mogelijk liefst langs zijn doel.
- Opbouw over de grond geldt steeds als eerste optie. Uitrappen uit de hand is enkel aanvaardbaar wanneer er vooraan een gelijkheidsH of meerderheidssituatie is, waardoor een snelle omschakeling de beste voetballende keuze is.

Speler durft initiatief aan de bal te nemen

- Eerste optie is steeds vooruit spelen als de kans reëel is om in balbezit te blijven.
- Durf een actie maken als balverlies niet direct tot een doelkans van de tegenstander kan leiden.
- Trap op doel bij reële kans tot doelpunt.

De verdediging speelt zo hoog mogelijk

- Opschuiven bij balbezit
- De doelman speelt als libero achter de verdediging
- CV coachen en bepalen de buitenspellijn

Gerichte opbouw van achteruit

- Bij voorkeur via CV en als alternatief FV
- Indienhoge druk tegenstander is een linie overslaan een optie

Mee schuiven van spelers

- Doelstelling =overtalsituaties creëren door inschuiven/overlappen FV of inschuiven CV
- Infiltratie van middenvelders tussen de middenveld en verdediging van tegenstander om tegenstanders tot keuze te dwingen (doordekken of positie houden)

Bewegende spelers rond de bal

- Zichtbaar aanbieden – eerst uit het gezichtsveld van de rechtstreekstegenstander
- Coachen van balbezitter
- Juiste timing bij het aanbieden zodat de bal kan gespeeld worden in de looplijn
- Diagonaal aanbieden om ruimte te behouden voor de balbezitter

Snelle balcirculatie

- Bewegende spelers
- Streven naar 2 tot 3 balcontacten
- Strak en gericht inspelen op de juiste voet
- Diagonale passing nastreven om een gerichte controle en het voetballen vooruit mogelijk te maken

Snelle omschakeling

- Spelers vóór de bal houden, die zich aanbieden en aanbieden
- Zorgen voor lopende spelers die bij balverovering snel loskomen uit het blok en in de ruimte bewegen
- Bal in de ruimte in de rug van de verdediging durven spelen §Snel aansluiten van spelers die zich achter de bal bevinden
- Snel spelen en snel vooruit spelen

Rest verdediging in T-vorm

- 3 van de 4 verdedigers + 1 VM blijven achter de bal, denken in de eerste plaats verdedigend en houden het compact. Bij hoekschop voor, behouden we 1 verdediger meer dan het aantal aanvallers
- Deze spelers stappen niet uit en proberen een aanval af te remmen. Er wordt enkel uitgestapt bij 100 % zekerheid tot balrecuperatie.

Bezetting voor doel

- Blind en hard voorzetten is altijd een optie. Maar probeer altijd eerst tekijken.
- Variatie brengen in de voorzet
- Zorg voor veel volk ‘in the box’. Bezetting 1^e paal, 2^e paal en penaltypunt

Afspraken rond stilstaande fases

- Looplijnen vastleggen voor alle spelers in het strafschoopgebied waardoor verschillende zones worden ingenomen
- Overtuiging in de loopactie
- Variatie bij het inspelen

Collectief geheel

- Positief coachen van alle spelers
- Behouden van onderlinge afstanden, iedereen beweegt tegelijkertijd mee i.f.v. bal, medespeler en tegenstander.

13. Spelersgerichte coaching

“Het zit tussen de oren!”

Voorbeelden uit de praktijk

Meer aandacht voor het mentale aspect?

De 11 hoofdrolspelers om spelers- en opleidingsgericht te coachen

De rechten van de jeugdspeler

Een goede jeugdopleider doet aan zelfevaluatie

Afsluitende tips



Het zit tussen de oren

Zegt men niet: “Fit in zijn hoofd, goed in zijn vel”?

Cliché: het mentale domineert alles: in voetbal is het niet anders!

Techniek, tactiek en fysiek zijn blijkbaar ondergeschikt aan de mentale component... Maar houden we hier wel voldoende rekening mee in het hele voetbalgebeuren, in de training en tijdens de wedstrijd?

Voorbeelden uit de praktijk

Te veel druk (van een wedstrijd of van de trainer: “Nu moet je het bewijzen, anders...”) zorgt voor een rem op de prestaties van de spelers. De omstandigheden en de situatie hebben een mentale impact op de spelers. Iedere trainer heeft ooit wel eens gezegd: “We stonden niet scherp voor de wedstrijd!” of “Je speelt zoals je traint!”.

Een familiegebeurtenis (overlijden, scheiding ouders ...) zorgt voor een plotse ommekeer in de prestaties van een voetballer die tot dan de sterhouder was van de ploeg.

Ook het statuut van de speler zelf zal in grote mate zijn prestatie beïnvloeden. (Het zit in zijn hoofd!)

Hoe voelt een speler zich die de hele 2^e helft opgewarmd heeft om de laatste 5 minuten in te vallen?

...

Een jonge doelman kwam in een vorm van anorexia terecht omdat hij meende dat hij door te vermageren beter van de grond zou gaan.

Een onschuldige gedachte kan een jonge speler soms diep raken! We onderschatten het belang van wat er zich in hun hoofd afspeelt.

Meer aandacht voor het mentale aspect

Mentale aspect is leeftijdsgebonden, maar overal aanwezig.

- Duiveltjes: weinig of geen last van de druk van een “belangrijke” wedstrijd (of van het eventueel verlies ervan) maar andere “mentale” factoren: hun speeldrang is oneindig groot, maar...
- Oudere jeugdspelers (zeker vanaf 14-15 jaar): het zelfvertrouwen daalt naarmate de druk toeneemt. De club en de trainer “eisen” prestaties!

Elke leeftijdscategorie (ontwikkelingsfase) met eigen kenmerken, met telkens ook aandacht voor het mentale aspect.

De jeugdopleider houdt rekening met de kenmerken van de ontwikkelingsfase en stemt de coaching hier op af.

Een **aangepaste, opleidingsgerichte coaching** houdt namelijk rekening met de eigenheden per leeftijdscategorie en zal extra comfort aan de speler bieden.

Het is om de speler te doen: hij/zij **als individu** staat centraal.

Zijn/haar **opleiding** primeert en niet het wedstrijdresultaat

Opleidingsgericht en niet resultaat- of ploeggericht coachen!

- Positieve evolutie op training: positieve en individuele coaching
MAAR tijdens de wedstrijd denkt de jeugdtrainer nog te vaak aan het resultaat – al dan niet onder druk van de club.
- Evaluatie jeugdtrainer = de som van de gemaakte progressie van iedere speler afzonderlijk en niet de plaats in het klassement !

Opleidingsgericht coachen in de praktijk: de trainer zet een speler op een positie die voor hem het best is in functie van zijn persoonlijke ontwikkeling, waar hij het meest kan bijleren en progressie maken en dus NIET waar de ploeg het meeste punten mee haalt!

“Een trainer die opleidingsgericht werkt, verliest elk seizoen 10 punten.”

Om spelers hierin te ondersteunen is er de implementatie van een Mental Coach

Extra informatie kan je vinden in een apart document

DE 11 HOOFDROLSPELERS OM SPELERS- EN OPLEIDINGSGERICHT TE COACHEN



(SPEL)REGELS

- Leg duidelijk de spelregels uit (van een vorm): **ze spelen om te winnen!**
- Zorg voor de echte reglementen bij WV (met buitenspel en niet 3 maal raken bv.)
- Club-regels: respecteren ervan (fair-play, inzet, motivatie, lifestyle, formele en informele afspraken, ...)

TAAL VAN HET KIND

- Spreek de taal van het kind (allerkleinsten: beeldspraak en verbeelding bij spelvormen, ...)
- Aangepaste taal in functie van de ontwikkelingsfasen (niet te veel woorden, liever beelden gebruiken)



OPWARMING

- Zoveel mogelijk **MET bal** (basistechnieken inoefenen + nauwkeurigheid en concentratie eisen!)
- Zorg voor variatie: snel wisselen van balgewenning oef
- Tikken en overloopspelletjes (beleving + actief!)
- Bewegingsspel met bal (FUN)

DEMO EN UITLEG

- Vraag eerst aandacht voor je uitlegt.
- Geef demo en uitleg tegelijk en doe dit zo kort mogelijk.
- Geef zelf demo of laat spelers het doen.
- Laat tijdens een demo spelers zelf van elkaar de goede en minder goede punten vaststellen.
- Geef steeds uitleg aan de volledige groep.
- Zorg dat je met je aangezicht naar alle spelers staat. Sta nooit in het midden van de groep.
- Stel de spelers op met de rug naar storende nevenactiviteiten (bv. een andere training). Jonge kinderen zijn immers snel afgeleid.

UITDAGINGEN

- Bied oefeningen aan in "uitdagende vorm" (**wie kan – formulering**)
- Link met huiswerk: “wie kan tegen de volgende training?”
- Oudere categorieën: collectieve uitdagingen
(Bv. verdedigers: in zone verdedigen op stilstaande fasen, middenvelders meer voor doel doen komen en laten scoren.)

WEDSTRIJDVORM (+alle parameters)

- Gebruik doelen met de juiste afmetingen in functie van de leeftijd en de gekozen wedstrijdvorm (scoren=FUN!).

- Gebruik minstens 1 doel dat door een doelman verdedigd wordt.
- Maak het speelveld kleiner zodat de spelers meer aan de bal komen.
- Varieer met aantal spelers (5v5, 3v3, 2v1, 1v1).
- Vermijd te grote verschillen in aantal bij numerieke ongelijkheid. Geef de ploeg in numerieke meerderheid een gemakkelijkere opdracht om te scoren (bv vergroot het doel) of laat een gescoord doelpunt dubbel tellen.
- Gebruik de juiste veldbezetting in functie van de leeftijd en de gekozen wedstrijdvorm.
- Kies de juiste wedstrijdvorm in functie van het thema

SCORE

- Hou de score steeds goed bij. Voor kinderen is een juiste puntentelling belangrijk aangezien ze steeds willen winnen (idem toepassing reglementen)
- Opmerking: indelen van ploegjes: zorg voor “echte” wedstrijdjjes tussen evenwaardige ploegjes, vermijd scores van 8-1)



COACHING

- Moedig de spelers aan (positieve coaching betekent succeservaring)
- Durf coachen zodat de spelers voelen dat je hen wil helpen om te leren.
- Geef tijdens de wedstrijdvorm geen richtlijnen aan de speler aan de bal voordat hij zijn actie verricht: laat hem zelf de oplossing vinden
- Gebruik gemakkelijk herkenbare korte coaching woorden
- Coach met voldoende luide stem
- Coach met voldoende intonatie
- Verlies nooit je zelfbeheersing. "Schreeuwen" en het maken van overdreven gestes zijn een teken van zwakte.
- + Non-verbale communicatie!!!!

EVALUATIE

- Hou regelmatig een leergesprek met je spelers waarbij je de vooraf bepaalde doelstellingen evalueert. (Na een intensieve wedstrijd- of tussenvorm en/of na de training)
- Laat ook de spelers zelf evalueren: vermijd hier éénrichtingsverkeer van trainer naar spelers. Maak er geen "luistertraining" van.
- Zoek altijd een positieve benadering!!! Kritiek komt dan “zachter” aan.
Voorbeeld: zeg vooral ook wat ze goed deden en voeg er dan aan toe wat nog beter kan! Piet, je speelde goed vandaag want, maar ... let op ... (sandwichmethode)

ENTHOUSIASME

- Toon dat je "graag" training geeft. Laat het ENTHOUSIASME wederkerig zijn!
- Laat ze voelen dat er **FUN en BELEVING** moet zijn!(= non-verbale communicatie)

JEUGD”OPLEIDER”

- Profileer je niet als "resultaatgerichte" trainer maar wel als jeugd "opleider “. Laat hen voelen dat je er bent voor HEN en om HUN ontwikkeling, dat je ze iets wil bijleren, **dat je hun FAN bent**

15. 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...senior voetbal ≠ jeugdvoetbal

Is het zinvol om stilstaande fases te trainen en te coachen in de jeugdopleiding?
Ja, binnen het senior voetbal 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)

Voor de ploegen 11v11 zijn er een 15 tal stilstaande fases voorzien, in B- & B+ & hoekschoppen (zie apart document)

Hoe integreren in trainingen & wedstrijden?

Onderscheid tussen trainingscontext en wedstrijdcontext.

a. Trainingscontext

Periode	Fase	Aandachtspunten
Vorbereiding	Aanleerfase	Koppeling van visuele media (tactiekbord , 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 wedstrijdachte 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 te veel 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

16. Benadering van spelers

Pedagogische principes



Positieve coaching trainers/begeleiders



De spelers gemotiveerd houden, is de absolute uitdaging.

Het ganze seizoen door moet er creatief gezocht worden naar een manier om de spelers steeds opnieuw te prikkelen. De juiste dingen zeggen en doen op het juiste moment spelen vast en zeker een doorslaggevende factor in deze opdracht.

Tips:

- Leer iedere speler kennen (karakterieel) door hem goed te observeren.
- Reageer niet op een moment dat je woede of ergernis voelt.
- Onthoud het en gebruik het positief op een moment dat je rustig bent.
- Durf je kwaad te maken wanneer dit een bewuste aanpak is.
- Wees altijd positief (opbouwend) in de coaching m.a.w. help de speler wanneer hij iets verkeerd doet i.p.v. hem de grond in te boren.
- Houd de coaching beperkt, dus laat je vooral horen wanneer iets echt goed of minder goed is.
- Bekijk dit uiteraard per individu.
- Maak er een gewoonte van om regelmatig eens een speler apart te nemen na de wedstrijd of training. Spreek zeker de spelers aan die een mindere periode doormaken en daar ook merkbaar in afzien.

POSITIEF coachen zorgt ervoor dat jij en je speler er, los van de hoeveelheid overwinningen, ALTIJD BETER van worden;

Evaluatie jeugdtrainer = de som van de gemaakte progressie van iedere speler afzonderlijk ...

En niet de plaats in het klassement!

17. 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 minderbegaafde 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

18.Begeleiding Jeugdtrainers

THES Sport is een grote club met +/- 700 jeugdspelers en een 70-tal sportieve begeleiders, gaande van teamcoaches , ondersteunende jeugdtrainers & leeftijd coördinatoren.

Aangezien het elk seizoen opnieuw een huzarenstuk is om over voldoende en bekwame jeugdbegeleiders te beschikken is onze 1^{ste} opdracht : ‘behouden wat goed is!!

Daarom dat wij proberen om de aanwezige jeugdbegeleiders maximaal te ondersteunen en motiveren, zowel in groep als individueel.

Eénmaal de aanwezige jeugdbegeleiders overtuigd gaan wij over naar externe aanwerving.

➤ Coach2Coach

Sinds 20252026 is er een Coach2Coach programma opgestart olv een ervaren coach , ondersteund door de sportieve cel .

Zie apart document ‘begeleiding jeugdtrainers’

19. Profiel Jeugdtrainer

Loyaliteit - Respect – (zelf-) Discipline – Fairplay

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 medematen.
6. Respect voor ALLE collega-voetballers.
7. Respect voor de supporters van andere ploegen.
8. Respect voor jezelf (geen alcohol en drugs, niet roken)

20.Praktische tips & raadgevingen

Van elke trainer word 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 simple !!!!
- Zorg voor een vlotte overgang tussen de oefeningen
- Zorg ervoor 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 i.f.v.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 basis motorische 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 terugkomt
- Zorg voor een goede keuze van de oefeningen

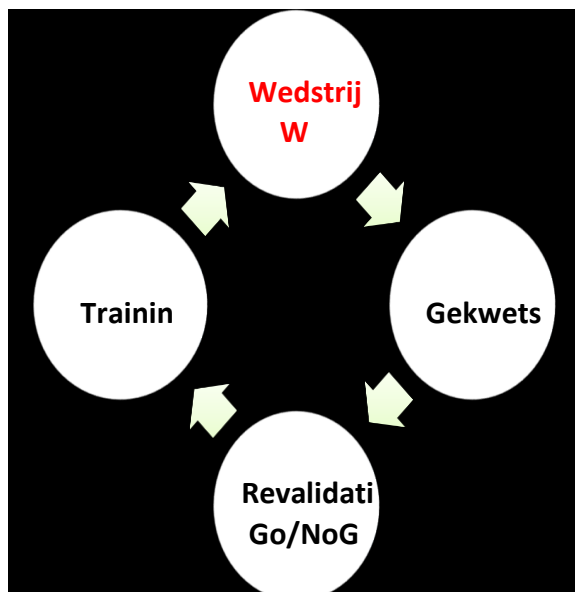
21.Enkele algemene raadgevingen

- Veel aandacht schenken aan het individueel sterker maken van de speler. Het teambelang is ondergeschikt.
- Bij de u6/7, 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, stretchings oefeningen,) -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
- Afwerking vormen (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 ,...)
- U6 tm U9 na een wedstrijd mat. laten opruimen door spelers.
- Keeper betrekken in oef. opdoen. 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 (slecht 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 ruimtaperspectief. 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 het oef betrekken)
- Tijdig verwittigen bij veranderingen !!ouders – spelers -Steeds positief blijven (tovspelers , 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. -Coach 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 .U8/9 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

22. 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(clubdokter) 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)

Zie apart document



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. Als zeer ernstige kwetsuur (bv. breuk) onmiddellijk langsgaan bij dokter of spoedopname, eventueel 112 bellen indien niet verplaatsbaar!!!
 2. Ongevalsangifteformulier invullen via website of passeren op het jeugdsecretariaat (Ma/Woe/Don 1830-1930 hr)
 3. Bij andere kwetsuren (niet zo dringend: bv. verrekking) zich melden bij B Pract (gratis op maandag)
 4. Binnenbrengen van een medisch attest via Coördinator
 5. Bij einde kwetsuur en na revalidatieprogramma binnenbrengen 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, als je een ongevalsangifte van de VV had aangegeven, je administratief laat uitschrijven door de dokter.
- Dit attest zo vlug mogelijk terug binnenbrengen zodat wij dit kunnen opsturen naar VV en je dossier kunnen afsluiten.
10. Spelen van wedstrijden is toegestaan
 11. Na hervat zo snel mogelijk terug behandelend 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 !



Samenwerking THES Sport & B Pract zie apart document