JEUGDOPLEIDINGSPLAN
K. LINDELHOEVEN VV

SAMEN ONTWIKKELEN WE TALENT

- TECHNIEK
- TACTIEK
- FYSIEK
- MENTAAL
- PERSOONLIJKE ONTWIKKELING
- SPELPLEZIER



2026-2028

Inhoud

Inhoud 2
1 Doelstelling 7
2 Hoe het opleidingsplan gebruiken en opvatten 8
3 Wat moeten we aanleren… 9
3.1 Welke vaardigheden zijn vereist? 9
3.1.1 BIJ BALBEZIT (eerste hoofdmoment): 9
3.1.2 BIJ BALVERLIES (tweede hoofdmoment): 10
3.2 Hoe kunnen we de vereiste vaardigheden indelen? 10
4 Hoe wordt het jeugdopleidingsplan opgebouwd? 11
4.1 Fun and formation 11
4.1.1 Fun 11
4.1.2 Formation 11
4.2 Zonevoetbal als opleidingsfilosofie 12
4.2.1 Zoneprincipes bij balverlies: DEFENSIEF COMPACT BLOK 12
4.2.2 Zoneprincipes bij balbezit: 12
4.3 Het leerplan 13
4.3.1 De hoofdfasen 13
4.3.2 De ontwikkelingsdoelen 14
4.4 Wedstrijden en tussenvormen 16
4.4.1 Transfer 16
4.4.2 Geleidelijkheid 16
4.4.3 Herhaling 16
4.5 De speler staat centraal 16
5 Visie van de club (hoe passen we dit toe in de club?) 18
5.1 Speler staat centraal 18
5.1.1 Plezier (voetbal = FUN) 18
5.1.2 Speelgelegenheid 18
5.1.3 Leerplan 19
5.1.4 Trainingen en trainers 19
5.1.5 Oefenstof 19
5.1.6 Leerproces - aandachtspunten 19
5.1.7 Communicatie 19
5.1.8 Opvoeding (zie huishoudelijk reglement) 19
5.1.9 Indeling 20
5.2 Spelconcept: zonevoetbal 20
5.3 Veldbezetting (rationele bezetting van de te bespelen ruimte) 21
5.3.1 U6 (K+1/1+K) 21
5.3.2 U7 (K+2/2+K) 22

5.3.3 U8-U9: (5/5) 23
5.3.4 U10-U13: (8/8) 24
5.3.5 U15-U17: (11/11) 25
5.4 Trainingsmethode 26
6 Taken van je jeugdcoördinatoren 27
7 TAKEN VAN TRAINER-COACH 27
7.1 Taakomschrijving (zie ook Huishoudelijk Reglement) 27
7.2 Coachen van wedstrijden 27
7.2.1 Voetbal 29
7.2.2 Leren/onderwijzen 29
7.2.3 Jeugd 29
8 Taken van begeleider en ouders 30
9 Klemtonen per categorie: U6-U9 31
9.1 Leeftijdskenmerken 31
9.2 Hoofddoelstelling 32
9.3 Specifieke doelstellingen 32
9.3.1 Techniek 32
9.3.2 Tactisch inzicht – vanaf U7 33
9.3.3 Fysiek 34
9.3.3.1 Uithouding 34
9.3.3.2 Snelheid 35
9.3.3.3 Behendigheid en coördinatie 35
9.3.3.4 Kracht 35
9.3.3.5 Weerstand 35
9.3.4 Tests en evaluatie 36
9.3.5 Karakteristieken van de U6-training 36
9.3.6 Schema van een training: 37
9.3.7 Oefenstof 37
10 Klemtonen per categorie: U10 – U11 39
10.1 Leeftijdskenmerken 39
10.2 Hoofddoelstelling 39
10.2.1 Leren van technische vaardigheden 39
10.3 Specifieke doelstellingen 40
10.3.1 Techniek 40
10.3.2 Tactisch inzicht 42
10.3.3 Fysiek 43
10.3.4 Tests en evaluatie 44
10.3.5 Karakteristieken van de U10-U11-training 45
10.3.6 Evaluatie van de training 46

10.3.7 Oefenstof ... 46
11 Klemtonen per categorie: U12 – U13 ... 48
11.1 Leeftijdskenmerken ... 48
11.2 Hoofddoelstelling ... 48
11.3 Specifieke doelstellingen ... 49
11.3.1 Techniek ... 49
11.3.2 Tactisch inzicht ... 51
11.3.3 Fysiek ... 52
11.3.4 Tests en evaluatie ... 52
11.3.5 Karakteristieken van de U12-U13-training ... 53
11.3.6 Evaluatie van de training ... 55
11.3.7 Oefenstof ... 56
12 Klemtonen per categorie: U15 ... 58
12.1 Leeftijdskenmerken ... 58
12.2 HOOFDDOELSTELLING ... 58
12.3 SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN ... 59
12.3.1 Techniek ... 59
12.3.2 Tactisch inzicht ... 60
12.3.3 Fysiek ... 62
12.3.4 Tests en evaluatie ... 62
12.3.5 Karakteristieken van de U15-training ... 62
12.3.6 Evaluatie van de training ... 65
12.3.7 Oefenstof ... 65
13 Klemtonen per categorie: U17 ... 67
13.1 Leeftijdskenmerken ... 67
13.2 Hoofddoelstelling ... 67
13.3 Specifieke doelstellingen ... 68
13.3.1 Techniek ... 68
13.3.2 Tactisch inzicht ... 68
13.3.3 Fysiek ... 70
13.3.4 Tests en evaluatie ... 70
13.3.5 Karakteristieken van de U17-training ... 71
13.3.6 Evaluatie van de training ... 74
13.3.7 Oefenstof ... 74
14 Klemtonen per categorie: U21 ... 75
14.1 Leeftijdskenmerken ... 75
14.2 Hoofddoelstelling ... 75
14.3 Specifieke doelstellingen ... 76
14.3.1 Techniek ... 76

14.3.2 Tactisch inzicht 76
14.3.3 Fysiek 78
14.3.4 Tests en evaluatie 78
14.3.5 Karakteristieken van de U21 78
14.3.6 Evaluatie van de training 81
14.3.7 Oefenstof 81
15 Opleiding van de keepers 81
15.1 Algemene bemerkingen 82
15.2 Vorming 82
15.3 Leerplan 83
15.3.1 U9 83
15.3.2 De U10-U11 83
15.3.3 De U12-U13 84
15.3.4 De U15 84
15.3.5 De U17 85
15.3.6 U21 85
16 BIJLAGEN 87
16.1 Lijst per taken per positie 88
16.1.1 BASISTAKEN BIJ 5 tegen 5 88
16.1.2 BASISTAKEN BIJ 8 TEGEN 8 89
16.1.3 SPELERSTAKEN 11 tegen 11 90
16.2 Teamtactics en basics per categorie 94
16.2.1 U8-U9 94
16.2.2 U10-U11 94
16.2.3 U12-U13 95
16.3 Evaluatieformulieren 97
16.4 Wedstrijdformulier 113
16.5 Voorbeeldtrainingen 114
16.6 Jaarplanning per categorie 116
16.7 Huishoudelijk reglement 119
16.7.1 Inleiding 119
16.7.2 Algemeen 119
16.7.3 Doelstelling 119
16.7.4 Over wie gaat het? 119
16.7.5 Waarover gaat het? 119
16.7.6 Algemene gedragsregels 120
16.7.7 Gedragsregels voor de spelers 120
16.7.8 Gedragsregels voor de begeleider 122
16.7.9 Gedragsregels voor de trainers 122

16.7.10 Gedragsregels voor de ouders van de jeugdspelers 123
16.7.11 Gedragsregels voor de vrijwilliger 123
16.7.12 Alcohol, tabak en drugs 123
16.7.13 Discriminatie 124
16.7.14 Sancties 124

1 Doelstelling

- De doelstelling van dit jeugdopleidingsplan is vrij eenvoudig: op termijn zoveel mogelijk eigen jeugdspelers te laten aantreden in het eerste elftal en dat op een zo hoog mogelijk niveau.
- Hiertoe is een kwaliteitsvolle en goed uitgebalanceerde jeugdopleiding nodig.
- We moeten ook beseffen dat een grote groep spelers het uiteindelijke doel niet zullen halen maar ook zij moeten heel wat kunnen opsteken van de geboden opleiding.
- Om dit doel te verwezenlijken moeten we verantwoorde trainingsmethodes hanteren, volgens een vooraf uitgekiend leerplan, met steeds ook voorrang voor school en studie. We moeten hiervoor beroep doen op ervaren en (zoveel als mogelijk) gediplomeerde trainers.
- Degelijke begeleiding, naleven van afspraken (zie huishoudelijk reglement), discipline en teamgeest zijn beginselen die uiterst belangrijk zijn binnen een goede jeugdwerking.

Bemerkingen:

- We mogen zeker niet de pretentie hebben dat een leerplan voor het opleiden van onze jeugdvoetballers DE manier is om in onze opleiding een zekere opbouwende lijn te steken, maar veeleer **EEN** manier.
- Het is de bedoeling om de vaardigheden aan te bieden van gemakkelijk naar moeilijk EN aangepast aan het niveau en typische leeftijdskenmerken van de verschillende leeftijdsgroepen. Maar alleen via gestructureerd werken kunnen we een resultaat bereiken. Als iedereen op eigen houtje en naar eigen goeddunken werkt en met zijn oefenstof van de hak op de tak springt kunnen we het uiteindelijke doel nooit bereiken.
- Dit leerplan wil dan ook een leidraad bieden aan onze jeugdtrainers.
- Een opleidingsplan is een START en niet DE FINISH. Er zal altijd een spanningsveld liggen tussen de theorie (dit plan) en de praktijk. Aan de hand van ervaringen uit de praktijk moet dit plan dan ook, samen met de trainers, regelmatig herzien en bijgewerkt worden. De trainers kunnen die oefeningen, waarvan de praktijk hen leert dat ze zeer geschikt zijn om de leerstof aan de betreffende groepen aan te leren, naar voor brengen. Zo kunnen we komen tot een pakket van oefenstof waarvan we vrij zeker kunnen zijn dat ze voldoet aan de noden en verlangens van die groep. Op die manier kan het plan de instap van nieuwe, onervaren trainers een stuk vergemakkelijken.
- TECHNIEK moet het allerbelangrijkst zijn hoewel er in dit plan ook essentiële tactische aandachtspunten aan bod moeten komen. Er bestaat geen tactisch concept dat technisch beperkte voetballers zal toelaten kansen te creëren: ‘Geen tactiek zonder techniek’.
- SAMEN BOUWEN: de trainers zijn samen verantwoordelijk voor het slagen van een opleidingsplan. Allerhande documentatiemateriaal kan ter beschikking worden gesteld. De trainers moeten vooral de ambitie hebben om de hen toegewezen groep beter te maken. Zij moeten voluit meewerken en geloven in het uiteindelijk doel van een jeugdopleidingsplan.
- Dat is de enige manier om op termijn het beoogde resultaat te bereiken.
- Zeer belangrijk is uiteindelijk ook, dat het voltallige bestuursorgaan van de club het opleidingsplan en vooral de uiteindelijk doelstelling ondersteunt.

2 Hoe het opleidingsplan gebruiken en opvatten

- Vertrekkend van de specifieke leeftijdskenmerken van de kinderen proberen we de voetbalvaardigheid in te delen per leeftijdsgroep.
- We bepalen 'eindtermen': voor elke leeftijdsgroep wordt bepaald wat de spelers moeten kunnen op het moment dat ze overstappen naar en andere leeftijdscategorie (bv. U9 naar U10).
- Om de leerdoelstellingen te bereiken moeten we de meest geschikte oefenstof aanbieden. Deze oefenstof kan samen met de trainers worden samengesteld en na een tijd geëvalueerd (kunnen bepaalde oefeningen worden uitgevoerd, hebben de spelers er plezier aan,,...).
- Er zullen regelmatig testen worden uitgevoerd, dit om na te gaan of de spelers bepaalde vaardigheden beheersen.
- Aan de hand van de testen kan per speler een evaluatieformulier worden opgesteld. Dit stelt de volgende trainer in de gelegenheid de sterke en zwakke punten van de speler te leren kennen. We kunnen ook regelmatig huiswerk meegeven om bepaalde moeilijkere vaardigheden ook buiten de trainingen verder aan te leren.

3 Wat moeten we aanleren…

- We komen te weten wat we de jeugdspelers moeten aanleren door het voetbalspel te ontleden. Het voetbal is eigenlijk een vrij eenvoudig spel.
- De hoofdbedoeling van voetbal is erg simpel: met zijn allen zoveel mogelijk doelpunten scoren en met zijn allen verhinderen dat we een doelpunt tegen krijgen. We kunnen zo twee hoofdmomenten onderscheiden: je bent in balbezit of je lijdt balverlies.
- Rekening houdend met de hoofdbedoeling en afhankelijk van de hoofdmomenten kunnen we bepaalde vaardigheden afleiden die je nodig hebt om het spel op een behoorlijk niveau te spelen.

3.1 Welke vaardigheden zijn vereist?

3.1.1 BIJ BALBEZIT (eerste hoofdmoment):

- Er is maar één speler tegelijk aan de bal. Deze moet de bal kunnen doorspelen naar een medemaat. Dat kan met verschillende delen van de voet. De pass binnenkant voet is hiervoor de best denkbare techniek en wordt in de meeste gevallen gebruikt.
- De speler naar wie gepast wordt moet de bal behoorlijk kunnen ontvangen en controleren **= aannemen/stoppen** en zo het spel verderzetten.
- Men heeft dan de keuze:
- Ofwel een nieuwe pass.
- Ofwel terreinwinst maken met bal aan de voet, al dan niet met passeren van een tegenstander = leiden/dribbelen.
- Ofwel een trap op doel (scoren: **wreeftrap op doel**).
- Voetbal is een ploegsport: de speler die in balbezit is moet geholpen worden door ploegmaats. Zij moeten zich aanspeelbaar opstellen (**= vrijlopen**).

Er zijn dus eigenlijk **5 basisvaardigheden** nodig om te kunnen voetballen.

In balbezit moeten we dus eigenlijk deze paar vaardigheden goed aanleren om de speler toe te laten het spel op een goed niveau te spelen:

- Passen (meest gebruikte vorm = binnenkant voet)
- Bal aannemen en controleren
- Leiden/dribbelen/1-1 duel (Coerver!!!)
- Trappen op doel
- Vrijlopen = mekaar helpen

Het voetbalspel is een voortdurende aaneenschakeling van deze 5 vaardigheden: passen - aannemen - leiden en/of dribbelen - vrijlopen - passen - leiden en/of dribbelen ... tot men kan afwerken en/of scoren.

Deze **vijf basisvaardigheden** zijn vereist als je als ploeg in **balbezit** wilt blijven. Ze krijgen een dominante rol in de jeugdopleiding en moeten steeds verder geperfectioneerd en herhaald worden: **leren = herhalen = leren**.

3.1.2 BIJ BALVERLIES (tweede hoofdmoment):

Bij balverlies heb je een andere 'verdedigende' vaardigheden nodig.
Noodzakelijk is hier een snelle en directe omschakeling in denken EN doen met de nadruk op:

- Speler in balbezit direct aanvallen.
- Alle spelers samen moeten verdedigend denken en zich zo opstellen. Hierbij heeft elke speler een specifieke taak en positie in de ploeg.
- Ieder 'bewaakt' zijn zone.
- Dicht bij het doel wordt kort gedekt, verder van doel losser.

3.2 Hoe kunnen we de vereiste vaardigheden indelen?

De uit de 2 hoofdmomenten afgeleide vaardigheden kunnen we indelen in
4 domeinen:

- Techniek: alle traptechnieken, aannemen, leiden-dribbelen, trap op doel, kopspel, enz.
- Tactiek: individueel 'vrijlopen' en collectief 'hoe spelen als ploeg'.
- Fysiek: snelheid, uithouding, coördinatie, lenigheid.
- Mentaal: wil om te winnen, sportiviteit, duelkracht, mentale weerbaarheid.

Al deze domeinen zijn, het ene al meer dan het andere, te trainen. Gedurende de gehele jeugdopleiding moeten we verschillende klemtonen leggen afhankelijk van de leeftijd. Het zijn **de eigenschappen van het groeiend kind die bepalen welk facet we wanneer gaan trainen** (zie verder).

Alles op zijn tijd is de leuze. Het heeft geen enkele zin zaken te willen forceren ook al ben je als trainer afhankelijk van de kwaliteit van de spelersgroep.

Het aanleren van TECHNIEK blijft echter de constante rode draad doorheen de volledige duur van de opleiding.

4 Hoe wordt het jeugdopleidingsplan opgebouwd?

- Ons jeugdopleidingsplan is onderverdeeld in 5 hoofdstukken. Als basis voor de uitbouw gebruiken we de opleidingsvisie van Voetbal Vlaanderen, nl. **fun and formation**. Ook **zonevoetbal** als opleidingsfilosofie komt aan bod.
- **Het leerplan** is gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van 'balsporten'. Straatvoetbal was en is de belangrijkste natuurlijke opleidingsvorm, maar de mogelijkheden tot straatvoetbal zijn sterk verminderd. We moeten de spelers confronteren met trainingsdelen die ingrediënten bevatten van het echte spel. Hierbij wordt gebruik gemaakt van **tussenvormen**, maar ook het spelen van echte **wedstrijden** is belangrijk.
- Ook aan positiespel worden hogen eisen gesteld, daarom dat dit ook duidelijk aan bod komt bij de jeugd.
- En als laatste, het belangrijkste: **de speler staat centraal**.

4.1 Fun and formation

4.1.1 Fun

- Voetbal is een spel en moet plezant zijn (voor iedereen: van de U6 tot de senioren).
- Al spelende leren moet de doelstelling zijn van elke trainer en zeker bij de allerkleinsten. Fun moet centraal staan. Een kind dat niet graag komt trainen is ook niet gemotiveerd om te leren.
- Als we het plezier in de trainingen willen brengen is het ook belangrijk dat de trainingen zijn aangepast aan het niveau van het kind.
- Plezier in het spel verkrijgen we doordat elke speler veel aan de bal komt, het grootste deel van de tijd mag voetballen, vrij mag spelen en veel scoringskansen krijgt en daarbij wordt aangemoedigd door ouders en de trainer. Zo groeit het zelfvertrouwen en daarmee de prestatie.

4.1.2 Formation

Hierbij zijn 2 aspecten belangrijk:

- De doelgerichte opleiding
- De opvoeding

4.1.2.1 *De doelgerichte opleiding*

We stellen een doel voor ogen waar we de jeugdspeler na de opleiding willen brengen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak. De moderne voetballer moet niet alleen technisch en fysiek sterk zijn. Hij moet eveneens over veel intelligentie beschikken en mentaal weerbaar zijn. De zonefilosofie is de spelopvatting die de meeste waarborgen biedt voor het moderne voetbal van morgen.

De opleiding moet methodisch opgebouwd zijn: we plannen doelstellingen (eindtermen) per leeftijdscategorie en de doelstellingen worden meermaals geëvalueerd. We houden hierbij rekening met de leeftijdskenmerken op motorisch en psychologisch vlak.

De belangrijkste hoofdfasen in deze opleiding zijn:

- Exploratie (U6 – U7): waarin vooral balgewenning en balbeheersing aan bod komt
- Individuele opleiding (U8-U17):
- Basistechnieken en basistactieken (BASICS)
- Het functioneren in ploegverband (TEAMTACTICS)

Naargelang de opleiding vordert neemt de tactische opleiding een grotere plaats in.

- Vervolmaking: integratie in het seniorenvoetbal.

4.1.2.2 *Opvoeding*

De opvoeding in de club moet een verlengstuk zijn van de opvoeding thuis en op school. Discipline, beleefdheid, orde, stiptheid en netheid, …zijn ook in de club vanzelfsprekend.

Via het voetbalspel brengen we de jeugdspeler een aantal menselijke waarden bij:

- Respect voor:
- Anderen: mede- en tegenspelers, scheidsrechter, trainer, begeleider en toeschouwers.
- Zichzelf: neemt de nodige rust, let op zijn voeding en verzorging.
- De ter beschikking gestelde materiaal en de infrastructuur.
- Hij leert:
- De spelregels van het voetbal na te leven (fair-play).
- Samen te leven en samen te werken (sociale functie).
- Hij speelt om te winnen, maar kan ook verliezen.
- Hij leeft de huisregels van de club na (discipline) en heeft zelfdiscipline.
- We leren de jeugdspeler het roken, alcohol- en druggebruik, racisme en geweld te mijden.

4.2 Zonevoetbal als opleidingsfilosofie

- De definitie van zonevoetbal: 'Collectief positiespel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstander te beheersen in de zone, nl. de zone tussen de bal en het doel en in de volledige waarheidszone'.
- Zonevoetbal staat diametraal tegenover individuele mandekking.
- Men komt via zonevoetbal tot een evenwichtige verdeling en beperking van de fysieke inspanningen en krijgt een gedeelde collectieve verantwoordelijkheid. Eigen hieraan is een snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd.
- Zoneprincipes worden in zijn geheel bij 11 tegen 11 toegepast maar hieruit worden tactische principes afgeleid die ook in 5v5 en 8v8 kunnen aangeleerd worden.
- Het **voordeel** van de zone-filosofie is het verbeteren van:
- Het concentratie- en communicatievermogen.
- Het collectief spel (zowel offensief als defensief).
- Het durven initiatief nemen.
- Het lezen van spelsituaties.

4.2.1 Zoneprincipes bij balverlies: DEFENSIEF COMPACT BLOK

- Individuele pressing door speler die zich het dichtst bij de bal bevindt.
- Dekking door dichtstbijzijnde medespeler(s).
- Andere spelers vormen een compact blok binnen de zone bal-doel.
- 10-15 m afstand tussen de spelers.
- Spelers kruisen niet.
- Geen systematisch en bewust off-side.
- Dekking door de doelman.

4.2.2 Zoneprincipes bij balbezit:

- De eigen speelruimte vergroten.

- Aanspeelbaar zijn binnen rationeel bezette zones.
- Aanspeelbaar worden door bewegen zonder bal: vrijlopen, plaatswissel (kruisen), inschuiven.
- Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass.
- De zwakke zone van de tegenpartij opzoeken door snelle balcirculatie - steeds doelpoging proberen ondernemen bij werkelijke doelkans - steeds het moment van balverlies voorzien.

Bij de jeugd (11v11): spelen in 1-4-3-3 zone: dit geeft maximale mogelijkheden voor het driehoekspel.

4.3 Het leerplan

4.3.1 De hoofdfasen

- Het voetbalontwikkelingsmodel omvat 4 hoofdfasen met een vloeiende overgang van de ene fase naar de andere waar bij de voetballeeftijd de leidraad is.
- De jeugdtrainer kiest op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak leerdoelen in functie van de ontwikkelingsfase waarin de groep zich bevindt.
- De spelvormen 2v2, 3v3, 5v5, 8v8 en 11v11 zijn afgeleid van het voetbalontwikkelingsmodel.

4.3.1.1 *Fase 1: Balbeheersing*

- Leeftijd: U6-U7.
- Ontwikkelen van algemene balvaardigheden – **exploratie**.
- De speler moet kunnen trappen, dribbelen, stoppen, enz. om een spelletje voetbal te kunnen spelen.
- Fase waarbij vooral basistechniek wordt aangeleerd (nadruk op 2-voetigheid).

4.3.1.2 *Fase 2: Basisspelbekwaamheid*

- Leeftijd: U8-U13 spel 5v5 (collectief spel ‘dichtbij’).
- Leeftijd: U8-U13 spel 8v8 (collectief spel 2e graad).
- Speler leert verdere basistechnieken aan en nadruk komt meer en meer op snelheid van uitvoering in combinatie met inzicht.
- Speler leert voetbalsituaties oplossen en wordt geconfronteerd met voetbalweerstanden zoals tegenstanders, medespelers (kunnen samenspelen), ruimte, tijd, spanning, doelgerichtheid en spelregels.

4.3.1.3 *Fase 3: Wedstrijdbekwaamheid*

- Leeftijd: U15 spel 11v11 (collectief spel ‘veraf’).
- De speler leert voetbalsituaties oplossen waarbij belangrijk wordt hoe hij op een bepaalde plaats in het elftal de juiste oplossing kiest.
- Het resultaat van de handeling wordt belangrijk.

4.3.1.4 *Fase 4: Competitiebekwaamheid*

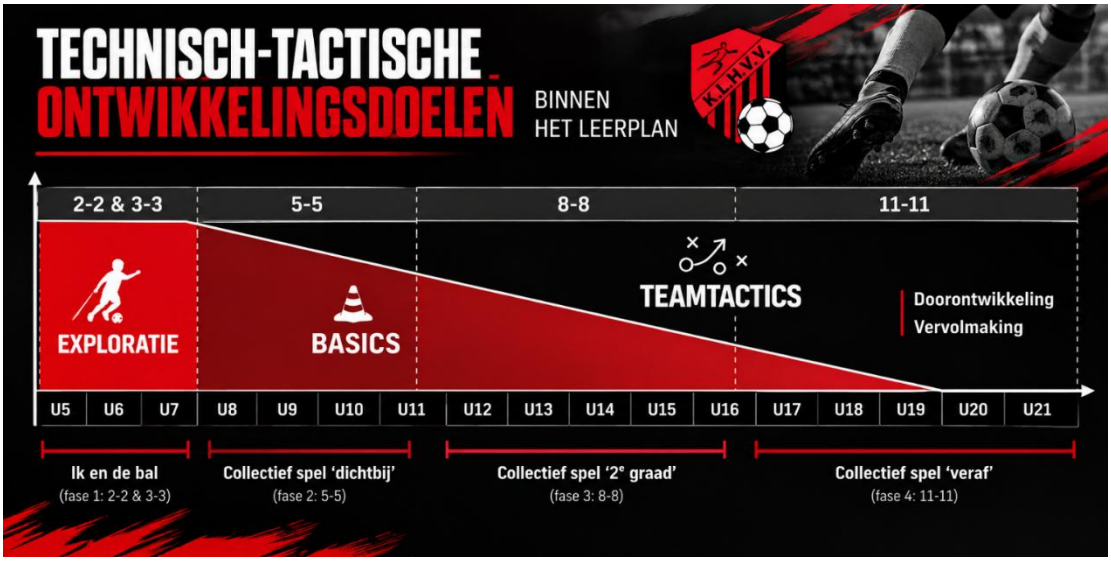
- **Leeftijd: U17.**
- **De speler moet leren winnen en alle middelen aanwenden om een positief resultaat te bereiken.**

- **Leren omgaan met sterkte/zwakte van eigen team en dit van de tegenstander.**
- **De speler weet perfect wat zijn taak is en kan anderen coachen.**
- **Ontwikkeling gericht op het team en de tegenstander.**

4.3.2 De ontwikkelingsdoelen

4.3.2.1 *Technisch-Tactische ontwikkelingsdoelen*

Exploratie, Basics, Teamtactics en Vervolmaking.



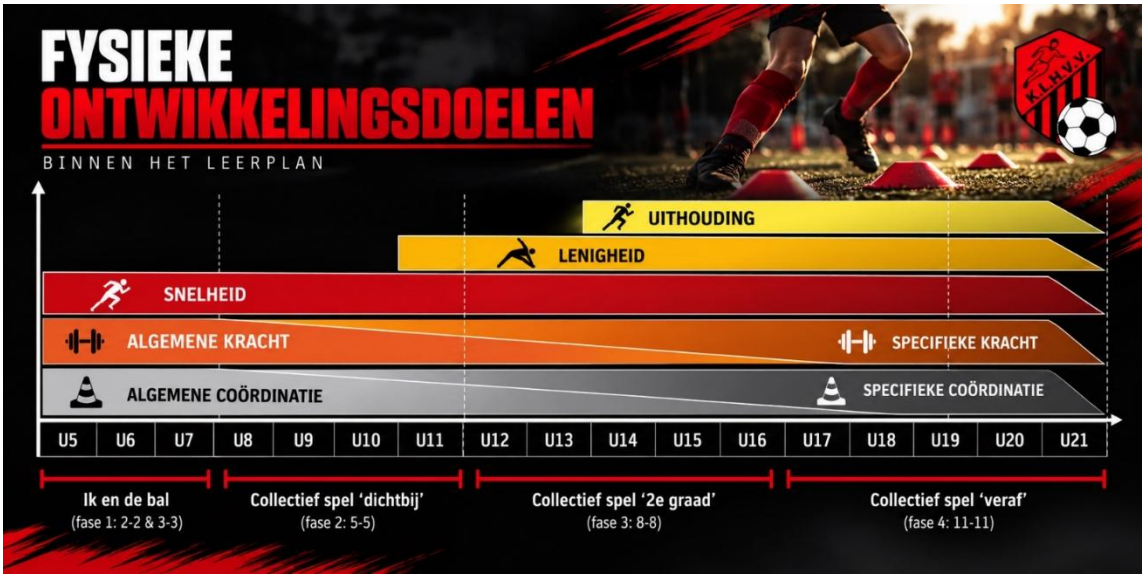
4.3.2.2 *Mentale ontwikkelingsdoelen*

Van aanleren mentale basisvaardigheden zoals motivatie, concentratie, zelfvertrouwen, zelfcontrole en zelfdiscipline naar gebruik van mentale vaardigheden in functie van trainingen en gebruik van mentale vaardigheden in competitie.



4.3.2.3 *Fysieke ontwikkelingsdoelen*

Algemene naar specifieke coördinatie, algemene kracht naar specifieke kracht, snelheid, lenigheid vanaf 11j. en uithouding vanaf 13j.



4.3.2.4 *De veldbezetting*

- 2v2: duel.
- 3v3: driehoek.
- 5v5: enkele ruit.
- 8v8: dubbele ruit.
- 11v11: 1 - 4 – 3 - 3.

4.4 Wedstrijden en tussenvormen

De 3 regels om te trainen in wedstrijdvormen: Transfer, Geleidelijkheid en Herhaling.

4.4.1 Transfer

Tijdens de training dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aanbieden, bij aanleren van vaardigheden via losse oefeningen bestaat de kans dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren.

4.4.2 Geleidelijkheid

- Tijdens de training spelsituaties die minder complex zijn dan in de wedstrijd aanbieden en geleidelijk opbouwen.
- Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich op de juiste uitvoering te concentreren (bv. wreeftrap): trainen door middel van TUSSENVORMEN: nog eenvoudiger leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden.

4.4.3 Herhaling

- Identieke spelsituaties regelmatig laten terugkomen. Spelers moeten vaak met dezelfde doelstellingen geconfronteerd worden. Soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijdvorm (bv kopspel): meer specifieke leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden: trainen door middel van TUSSENVORMEN.
- Wat kenmerkt de wedstrijdvorm?
- Afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn.
- 1 bal.
- Speler(s) bij ploeg in balbezit.
- Speler(s) bij ploeg niet in balbezit.
- Minstens 1 keeper in groot centraal doel – eventueel kleine doeltjes langs één zijde.
- Echte wedstrijdreglementen.
- Soorten tussenvormen:
- Positiespelen – spelvormen.
- Afwerkingsoefeningen.
- Technische oefeningen.
- Collectieve looppatronen.
- Automatisme zonder ‘echte’ tegenstander.
- Conditionele oefenvormen (al dan niet met bal).

4.5 De speler staat centraal

- Iedere speler moet zich ‘goed’ voelen in de club.
- De club staat garant voor een persoonlijke opvang van alle jeugdspelers en biedt elke jeugdspeler maximale kansen zich te ontplooien. Iedereen krijgt in de mate van het mogelijke evenveel speelkansen.
- Ieder speler moet op een kwalitatief hoogstaande wijze begeleid worden (bekwame jeugdtrainers die specialist zijn binnen een bepaalde leeftijdscategorie of taak en een verantwoordelijk jeugdopleiding die erop toeziet dat de opleidingsvisie van de club wordt nageleefd).
- Iedere speler traint in de best mogelijke omstandigheden (terrein, ballen, kleedruimtes, trainingshulpmiddelen,…) - de trainingen en wedstijden zijn er voor de jeugdspelers en niet voor ouders of bestuur.
- Er is een goede communicatie omtrent de opleidingsvisie naar alle betrokken partijen: trainers, spelers, ouders, bestuur, enz.).
- Iedere speler moet zich kunnen identificeren met de club.

- De club geeft talentvolle jeugdspelers speelkansen in zijn 1ste elftal.

De rechten en plichten van trainers, begeleiders, spelers en ouders zijn vervat in het huishoudelijk reglement.

5 Visie van de club (hoe passen we dit toe in de club?)



5.1 Speler staat centraal

5.1.1 Plezier (voetbal = FUN)

- De speler steun en vertrouwen geven:
- Supporteren: aanmoedigen, **positief** coachen.
- Luisteren en altijd bereikbaar zijn.
- Zo weinig mogelijk druk naar resultaat, zeker bij de allerkleinsten:
- Opleiding komt op de 1ste plaats - resultaat op de 2de.
- Wedstrijd is geen doel maar een middel om spelers beter te maken - enkel U21 spelen vooral op resultaat.
- Trainingen aanpassen aan niveau en leeftijdscategorie.
- Trainingen plezant houden - veel afwisseling, spelletjes, wedstrijdjes,...
- Ook besteden we aandacht aan allerhande randactiviteiten die de sfeer kunnen bevorderen.

5.1.2 Speelgelegenheid

- Wie traint moet spelen, m.a.w. iedere speler ...
- … speelt minimum een halve wedstrijd.
- … komt aan de beurt als bankzitter.
- … moet evenveel aan de aftrap verschijnen.

- De positie op het veld hangt af van:
- De categorie waarin hij/zij speelt: vanaf de U12 wordt rekening gehouden met de specifieke kwaliteiten van de speler.
- De medespelers en hun kwaliteiten.
- De ontwikkeling als voetballer.

- (bv.: een speler die moet werken aan zijn verdedigende kwaliteiten - nodig in zonevoetbal - ook eens in een verdedigende positie plaatsen).

5.1.3 Leerplan

- Opstellen op basis van de psychologische en psychomotorische en lichamelijke ontwikkeling van de speler m.a.w. wat zouden de spelers moeten kunnen op welke leeftijd:
- U6-U9: ontdekken van de bal (coördinatieoefeningen, balbeheersing, basistechniek).
- U10-U13: verwerven en verder bijwerken van technische en geleidelijk ook tactische basisvaardigheden (snelheid uitvoering, veldbezetting).
- U15-U17: functioneren in ploegverband (systeem in balbezit en balverlies, initiatief, onderlinge coaching).
- We zullen er wel steeds rekening mee moeten houden (C-ploegen) dat bepaalde spelers het vooropgestelde niveau niet zullen halen. Niveau aanpassen aan kwaliteiten spelers.

5.1.4 Trainingen en trainers

- Alle ploegjes trainen 2x per week.
- Alle materiaal voor een goede training moet door de club ter beschikking gesteld.
- De trainingen moeten goed voorbereid zijn - trainer moet zijn trainingen evalueren.
- Startende trainers hoeven niet per definitie het juiste diploma te hebben, maar dienen wel bereid te zijn om dit te behalen. Ze moeten zich informeren over hun taak, ze moeten openstaan voor kritiek en samen met de jeugdcoördinator bij de evaluatie zoeken naar manieren om de training beter te maken.

5.1.5 Oefenstof

- Moet uitdagend zijn en aangepast aan niveau van de groep.
- Voldoende variatie: alle aspecten van het voetbal moeten aan bod komen.
- Klemtoon op technische vorming.
- Doelgericht: wedstrijdvormen, oefenvormen gekozen in functie van een basisvaardigheid of een spelprobleem.

5.1.6 Leerproces - aandachtspunten

- Zelfontdekking: de speler moet geleidelijk probleem zelf leren zien en oplossen.
- Gerichte coaching: de speler helpen het probleem te zoeken en op te lossen – evaluatie.
- Amuseert het kind zich?
- Maakt het kind progressie in zijn ontwikkeling als voetballer?

5.1.7 Communicatie

Een goede communicatie is op elk niveau belangrijk: trainer - speler, trainer - ouders, trainer - coördinator, trainer - trainers, enz...

5.1.8 Opvoeding (zie huishoudelijk reglement)

- Bestuur, trainers en begeleiders moeten proberen spelers ook op sociaal vlak goed te begeleiden.
- Het gedrag op en naast het veld (respect voor medespelers, trainers, begeleiders, ouders, scheidsrechter).
- Verantwoordelijkheid krijgen (kleding, materiaal, tijd, ...).
- Rekening houden met anderen (ploegsport).

5.1.9 Indeling

- **Op basis van categorieën. Vanaf U6 t.e.m. U9 worden de spelers van dezelfde leeftijd gemengd en verschillende gelijkwaardige ploegen gevormd.**

    - Vanaf U10 wordt rekening gehouden met de specifieke kwaliteiten van de speler op basis van het spelniveau tijdens training en/of wedstrijd. Bepalend zijn:
    - De ontwikkeling als voetballer op technisch-tactisch vlak (talent).
    - De ontwikkeling als kind op psychologisch en lichamelijk vlak.
    - Dit betekent dat de mogelijkheid kan bestaan dat een speler op een hoger niveau zal meespelen.
    - In welke ploeg de speler zal aantreden wordt door de trainers van de categorie, in overleg met de jeugdcoördinator(en) bepaald.
    - Doorschuiven van spelers naar een hogere categorie gebeurt steeds in belang van de club en/of de speler.
    - De beslissing wordt genomen door het jeugdbestuur na samenspraak met de ouders van de betrokken speler. Iedere trainer moet zich bij die beslissing neerleggen.

Een sfeer van amusement en gezelligheid bevordert het vertrouwen en dus ook de prestatie. Door een speler op verschillende posities te plaatsen, komt hij terecht in nieuwe spelsituaties, waarin hij steeds op zoek moet naar de juiste keuzes.

Op die manier kan hij evolueren tot een completer voetballer. Op termijn moeten spelers kunnen functioneren in een ploeg met aan minimum aan coaching van de trainer (onderlinge coaching). De taak bestaat erin tot 'verstandige' voetballers op te leiden, die zelf beslissingen kunnen nemen.

Spelers die tussen twee niveaus hangen kunnen in een beurtrolsysteem worden ingeschakeld (doorstroming), één of meerder spelers kunnen zo in de loop van het seizoen bij verschillende teams spelen.

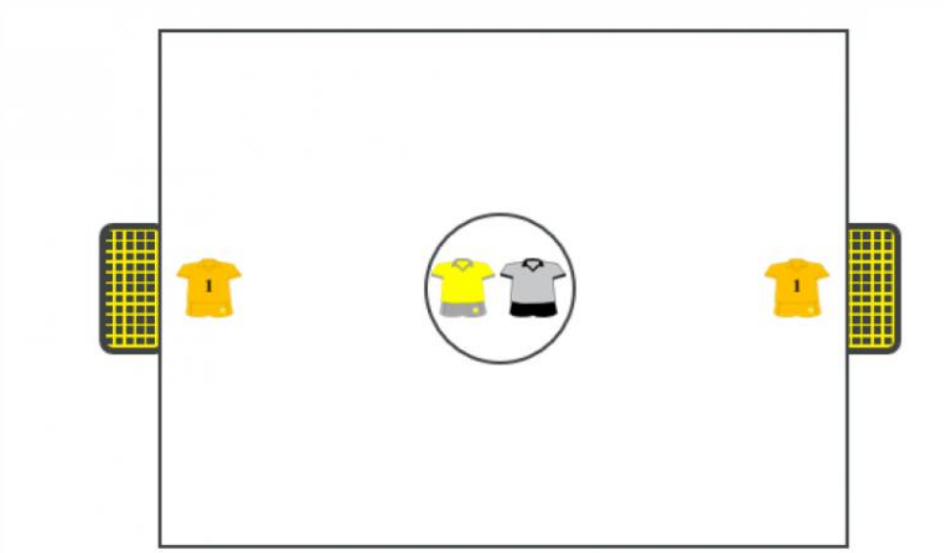
5.2 Spelconcept: zonevoetbal

- Individuele mandekking proberen we af te zweren in alle ploegen. Het zonevoetbal proberen we echter geleidelijk bij te brengen (niet strikt toe te passen t.e.m. U12).
- Collectief positiespel met de bedoeling de gevarenzone (tussen bal en doel) te beheersen door een meerderheidssituatie te creëren rond de bal.
- Lopen in functie van:
- De bal en het doel.
- De medespeler(s).
- De tegenstander.
- Voordelen van zonevoetbal naar de ontwikkeling als voetballer: de speler leert:
- Spelsituaties sneller herkennen.
- Juiste keuze(s) maken naargelang de spelsituatie.
- Initiatief nemen.
- Collectief denken.
- Communiceren.
- Zich concentreren.
- Economischer bewegen (lopen in functie van...).
- Voordelen naar resultaat toe (winst of verlies):
- Vlugge omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd.
- Verdeelde inspanningen - economischer bewegen.
- Minder directe duels - minder blessures.

- Collectief: geheel van 11 spelers is groter dan som van 11.

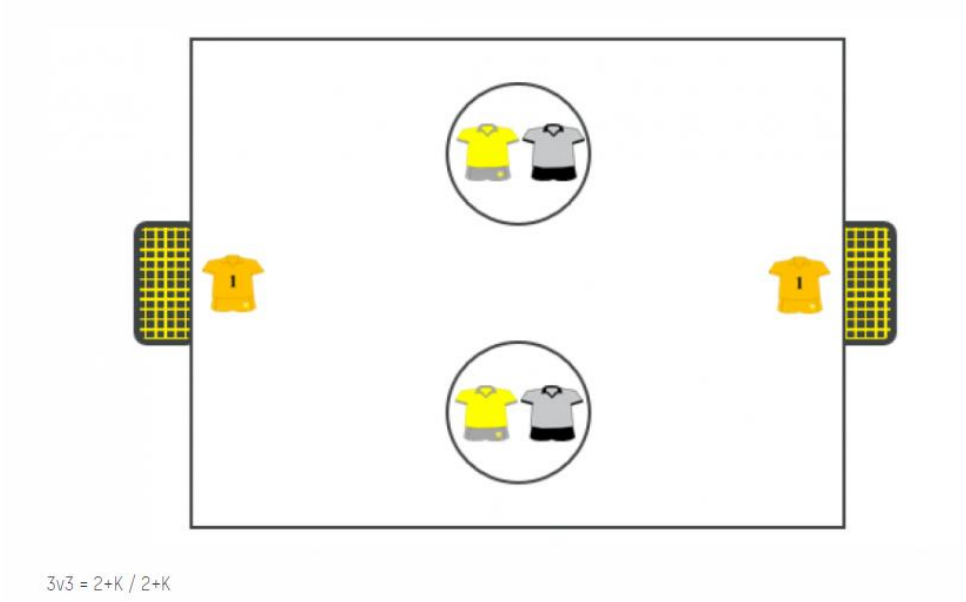
5.3 Veldbezetting (rationele bezetting van de te bespelen ruimte)

5.3.1 U6 (K+1/1+K)





5.3.2 U7 (K+2/2+K)

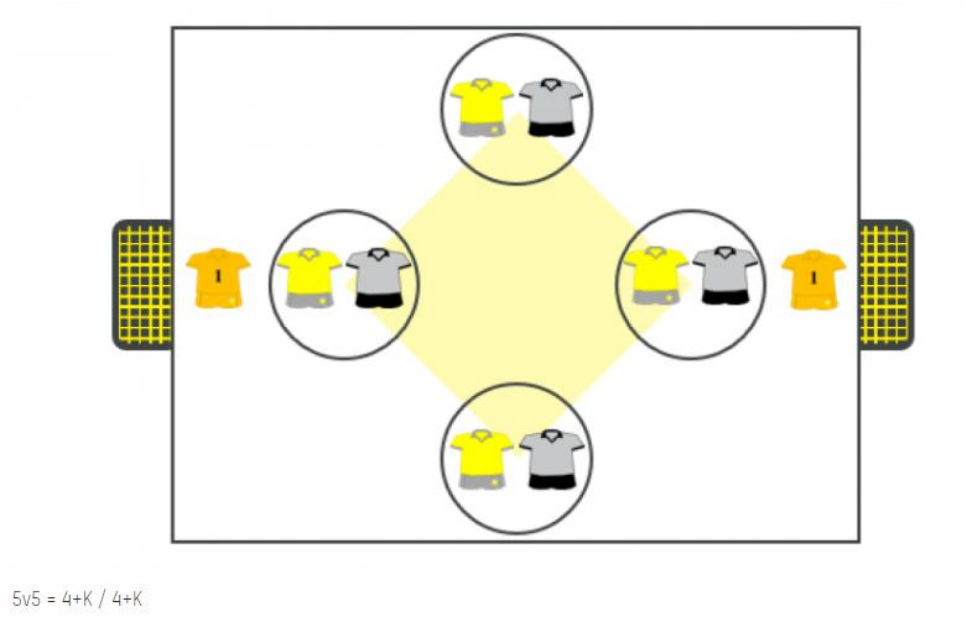


3v3 = 2+K / 2+K



5.3.3 U8-U9: (5/5)

K+4/4+K (Ruitformatie - vliegtuigje)

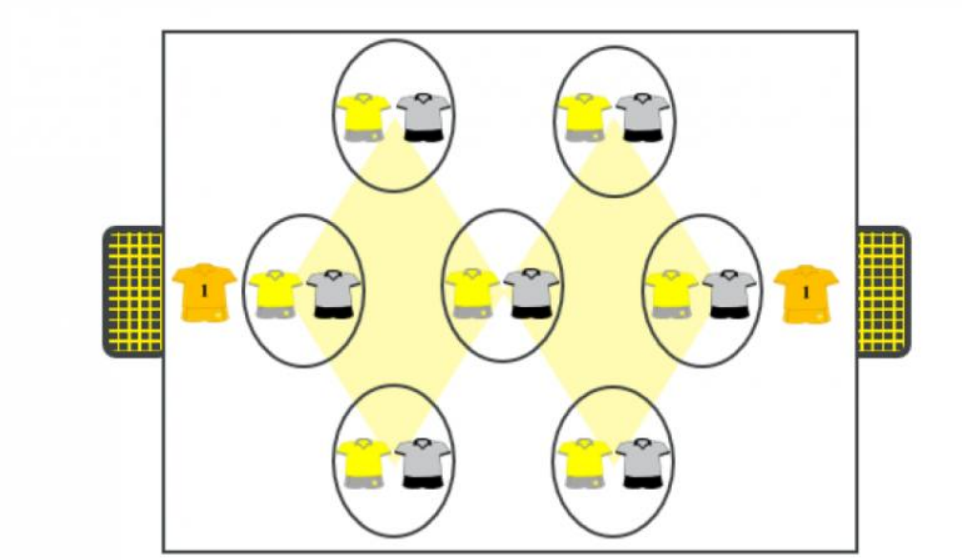


5v5 = 4+K / 4+K



5.3.4 U10-U13: (8/8)

K+7/7+K (dubbele ruit)

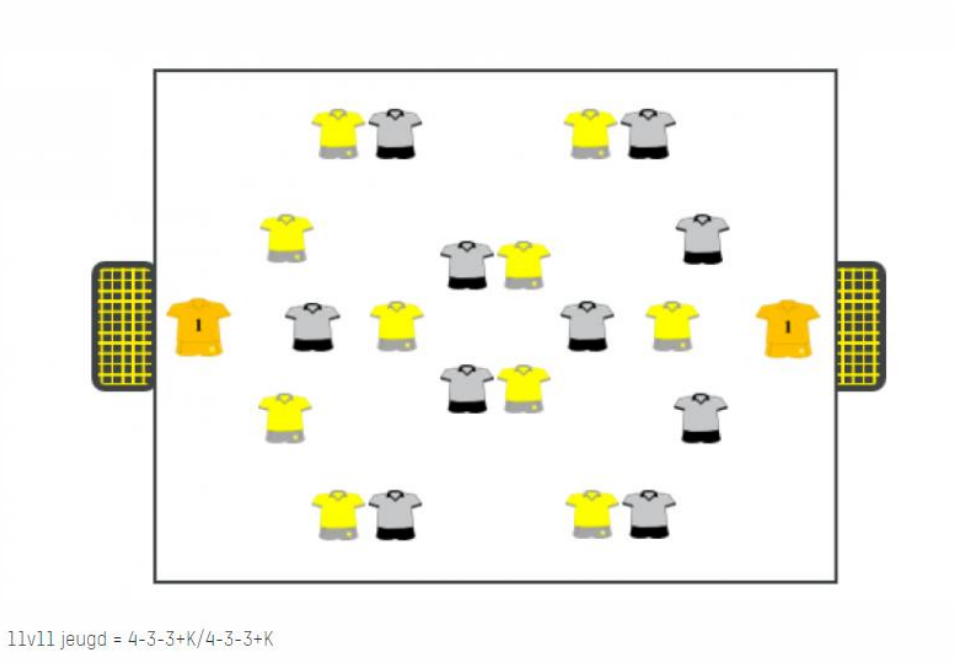


8v8 = 7+K/7+K



5.3.5 U15-U17: (11/11)

K+10/10+K (4 verdedigers in zone) 1 – 4 - 3 - 3



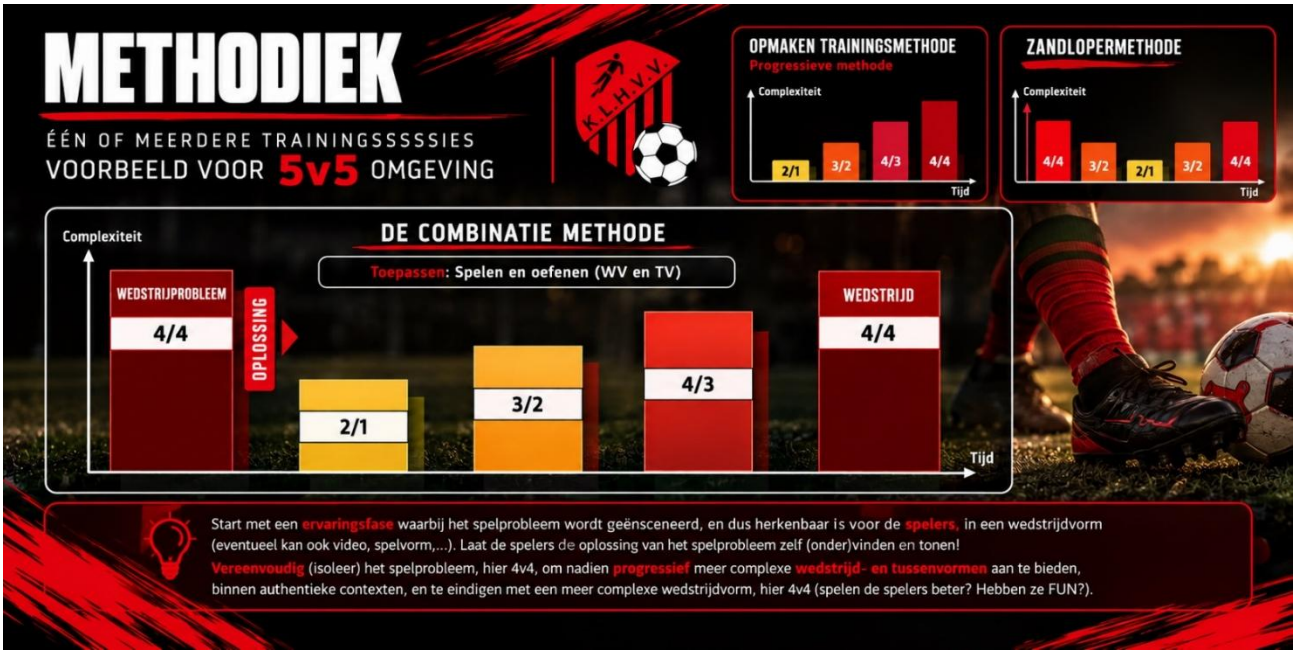
11v11 jeugd = 4-3-3+K/4-3-3+K



5.4 Trainingsmethode

Wedstrijdmethode: Combinatie van wedstrijdvormen en tussenvormen.

- Spelsituaties aanbieden om spelproblemen op te lossen.
- Verfijnen van de technische en tactische vaardigheden.
- Voordelen voor de ontwikkeling als voetballer:
- Spelsituaties herkennen en gepast reageren.
- Collectief handelen (taken in balbezit en balverlies naargelang de positie).



6 Taken van je jeugdcoördinatoren

- Algemeen coördineren, sturen en verder ontwikkelen van de sportief-technisch beleidslijnen.
- Coördineren en adviseren van de jeugdploegen en jeugdtrainers: begeleiden, beoordelen trainers, helpen bij oplossen problemen,...
- Ter beschikking stellen van documentatie ten behoeve van de trainers.
- Beheren van de evaluaties van de spelers.
- Communicatie verzorgen tussen jeugdbestuur en jeugdtrainers.
- Organiseren en leiden van trainersvergaderingen.
- Eventuele scouting trainers.
- Deelnemen aan jeugdbestuursvergaderingen.
- Volgen van wedstrijden.
- In samenspraak met betrokken trainers de ploegindeling bepalen (A - B - C).
- In samenspraak met betrokken trainers, speler/ouders eventuele doorschuivingen bepalen.
- Opvolgen of reglement en afspraken door elke trainer/begeleider wordt toegepast.

7 TAKEN VAN TRAINER-COACH

7.1 Taakomschrijving (zie ook Huishoudelijk Reglement)

- Zal de hem toegewezen ploeg trainen en coachen volgens de afspraken gemaakt in het opleidingsplan.
- Zal zich bij onderlinge problemen wenden tot jeugdcoördinator of jeugdbestuur.
- Onderhoudt contacten met coördinator, jeugdbestuur, afgevaardigde, ouders en spelers.
- Is aanwezig op de trainersvergaderingen.
- Zal in samenspraak met de coördinator en de andere trainers van dezelfde categorie de spelers indelen per ploeg. Hierbij gelden volgende basisregels (vanaf U10):
- Per categorie spelen de betere spelers in de A ploeg, dan de B ploeg, enz.
- Om deze indeling mogelijk te maken zal er gezamenlijk getraind worden per leeftijdscategorie de eerste weken van augustus.
- De eerste indeling zal gebeuren de laatste week van augustus en mag niet definitief zijn voor het hele seizoen. Er zal een evaluatie gebeuren door de trainer(s) van de betrokken categorie en de coördinator halverwege de competitie.
- Basisregel tijdens de trainingen en de wedstrijden: plezier in het voetbalspel.
- Goede communicatie met spelers, ouders en trainers van dezelfde categorie, is noodzakelijk.

7.2 Coachen van wedstrijden

Onder coachen verstaan we: het doordacht beïnvloeden van de spelers in een wedstrijd om de prestatie te verbeteren. Ook de periode voor de wedstrijd, tijdens de rust en na de wedstrijd zijn hierbij belangrijk.

Er is vanzelfsprekend een onderscheid in de benadering van de U6 en de U21.

U6 t.e.m. U11	U12 t.e.m. U17
VOORAF	
○ **Even laten uitrazen** ○ **Warmlopen met bal** ○ **Aanwijzingen (niet allemaal op bal, goed kijken,…)**	○ **Inhaken op wat goed en fout ging vorige keer** ○ **Warming up** ○ **Speelwijze aangeven en opstelling toelichten**
TIJDENS	
○ **Gericht op opleiden** ○ **Aanmoedigen (positief coachen)** ○ **Op veel plaatsen laten spelen** ○ **Spelers zetten waar ze belast worden**	○ **Rekening houden met individuele kwaliteiten** ○ **Positief coachen** ○ **Bijsturen**
RUST	
○ **Even tot rust laten komen** ○ **Korte pauze** ○ **Weinig opmerkingen op het spel (vervolgens weer positief)**	○ **Tot rust laten komen** ○ **Aanwijzingen voor de 2de helft** ○ **Opbouwende opmerkingen, wijzen op kleine foutjes**
NA AFLOOP	
○ **Rustig blijven, geen verwijten** ○ **Laten praten en luisteren** ○ **Koppeling leggen naar training**	○ **Rustig blijven, geen verwijten**

Om goed te coachen moet je verstand hebben van: voetbal, leren/onderwijzen, jeugd.

7.2.1 Voetbal

- Hoe meer de coach verstand heeft van de manier waarop het spel kan gespeeld worden, des te beter kan hij de opstelling van het team maken, tactische aanwijzingen geven en bijsturen om verbeteringen aan te brengen tijdens de wedstrijd. Dat vergt veel ervaring met voetbal en inzicht. Een opleiding kan hierbij een stuk helpen.
- De goede coach vraagt zich steeds af:
- Wie voetbalt er?
- Wat is het doel van de wedstrijd?
- Wat gaat er goed en wat niet?
- Bij wie gaat het goed of fout? Hoe komt dat? Wat kan ik eraan doen? Hoe kan ik dit op de training bijsturen?

7.2.2 Leren/onderwijzen

De coach moet erop letten dat:

- De spelers een eigen mening hebben, ze moeten overtuigd worden. Iedere speler is anders. Luisteren is belangrijk. Elke speler verdient respect en waardering en moet beschermd tegen kritiek van de anderen.
- Hij kort en goed uitlegt waarom iets gedaan moet worden.
- Hij niet te veel tegelijk wil verbeteren en dat iedere groep een eigen startniveau heeft - herhalingen noodzakelijk zijn en voorbeelden wonderen doen - beloning beter werkt dan straf.
- Hij het vertrouwen van de spelers moet verdienen.
- Hij geduldig is, geduld is een gouden gave (zeker bij de kleinsten en minder getalenteerde spelers).

7.2.3 Jeugd

- Een goede coach moet met jonge mensen kunnen omgaan. Hij moet daarvoor kennis hebben van de gemiddelde verschillen in leeftijdsfasen en wat dat betekent voor het gedrag in en rond het voetbal.
- Bij elke leeftijdsfase moet men een 4-tal factoren bekijken:
- Lichamelijke kenmerken
- Geestelijke kenmerken
- Prestatievermogen
- Accenten voor de training
- Deze factoren bekijken we per categorie op de volgende pagina’s.

8 Taken van begeleider en ouders

Zie Huishoudelijk Reglement.

9 Klemtonen per categorie: U6-U9

9.1 Leeftijdskenmerken

- Deze kinderen willen spontaan bewegen, veel kunnen spelen en plezier hebben.
- De U6 tot en met de U9 zijn heel egocentrisch ingesteld en kunnen nog maar moeilijk in teamverband spelen. Ze zijn héél erg met hun eigen bewegingen en acties bezig.
- Ze vinden het wel belangrijk om bij de groep te horen: met de kameraadjes gaan voetballen.
- Voor deze spelertjes is het veroveren van de bal een eerste doelstelling en het er achteraan lopen een tweede met het gekende 'hoopjesvoetbal' voor gevolg.
- Zeker de U6 hebben nog geen gevoel voor ruimte en richting. Ze kijken niet verder dan zichzelf en de bal en hebben nog geen oog voor medespelertjes.
- Het is volledig tegen de natuur van de U6 om weg te lopen van de bal (vrijlopen) of op een plaats te gaan staan ver van de bal.
- De U6 en U7-spelertjes beperken zich tot dribbelen, een trap naar voor en een schot op doel.
- Deze spelertjes zijn snel afgeleid, hun gedachten dwalen af, ze kijken rond. Ze zijn dan ook niet zo aandachtig bij uitleg. Denken is gekoppeld aan zien: weinig uitleg, snel en goed voordoen.
- Er is meestal een groot niveauverschil.
- De U7 zijn al doelgerichter. Basisbegrippen als achter/links of rechts zijn al uit te leggen. Ze beginnen samen te spelen.
- De U6 t.e.m. de U9-spelertjes zijn heel gevoelig voor belonen, straffen heeft weinig effect.
- Belangrijk voor de trainer:
- Kinderen zijn geen mini-volwassenen, ze hebben hun eigen wereld. Hou rekening met de specifieke kenmerken van uw groep. Als je dit doet zal je veel van hun gedrag begrijpen: verplaats je in hun wereld.
- Blijf vooral rustig en vriendelijk. Geduld is een gouden gave.
- Resultaat is uit den boze, probeer dat vooral ook aan de ouders duidelijk te maken. Probeer zeker ook goed te communiceren met de (kritische) ouders. Dit levert meestal een positieve houding op t.o.v. de club.
- Geeft niet te veel uitleg. Goed voordoen levert meer op. Kinderen leren met de ogen.
- Speel bij de oefeningen in op hun rijke fantasiewereld. Leef mee in hun wereld. Doe oefeningen in de vorm van spelletjes.
- Laat hen veel vragen stellen. Laat ze zelf ontdekken. Kauw niet alles voor.
- Veel herhalen, steeds in een andere vorm (andere hindernissen, andere partijvormen ...).
- Speel wedstrijdjes met niet te veel regels, het doel is scoren. Hou de oefeningen eenvoudig.
- Zorg ervoor dat elk spelertje een eigen bal ter beschikking heeft.
- EERST LEREN STAPPEN DAN LOPEN: stap voor stap werken, geduld, niet te snel vooruit willen gaan.

9.2 Hoofddoelstelling

- Ontdekken en plezier beleven = spelen = voetballen = plezier
- Het algehele doel van een training bij de U6 t.e.m. de U9 is hen leren baas te worden over de bal. Alles staat in het teken van het ontdekken: het leren ontdekken van de bal (hoe rolt, stuit en trap ik een bal), het leren ontdekken hoe om te gaan met een tegenstander. Vaardigheden worden hen aangeleerd door veel te laten spelen (ook bewegingsspelen). Alle oefeningen worden gegeven MET de bal. Alle oefeningen moeten vooral ook plezierig zijn (spelen)… met mogelijkheid tot véél scoren! Zoals voor alle leeftijdsgroepen: spelen van veel partijtjes met wisselende aantallen (1/1 - 2/2 - 3/3). Afmetingen van terrein aanpassen aan leeftijd en doelstellingen: kleine afmeting = moeilijk, hoe groter de afmeting, hoe gemakkelijker.

9.3 Specifieke doelstellingen

9.3.1 Techniek

9.3.1.1 *Traptechniek*

Bij U6 alles eenvoudig houden: balgevoel bijbrengen (hoe botst, rolt en springt een bal - hoe kan ik de bal richting geven, stoppen ...) bal aan voet houden, vooral met binnenkant voet.

De U6 gaan we stilaan laten kennismaken met volgende technieken:

- Pass binnenkant voet:
- Let vooral op de goede uitvoering. Fouten snel corrigeren want fouten worden snel (slechte) gewoontes die moeilijk af te leren zijn. Je kan het spannend maken (spelen!) door de spelers te leren “mikken”: uitdagen om bv kegels te raken, tussen kegels door of door de benen van maatjes te spelen ...
- Ook regelmatig laten oefenen met ‘slechte’ voet, dit nadrukkelijk bij de U7.
- Hulpmiddeltje voor de trainers: gekleurde kleefband op kous van de slechte voet!
- Aanleren van een wreeftrap op doel. Het leren SCOREN (U9):
- Vooral eerst duidelijk maken dat trappen met binnenkant voet preciezer is (voordoen!). Daarna hen leren harder (op doel) te trappen met de wreef. Ook hier letten op goede uitvoering.
- Ze willen graag heel hard trappen, uitleggen dat juist trappen dikwijls belangrijker is (samenspel - passes). Doelpunten scoren is voor hen het belangrijkst, geef hen hiertoe voldoende kans. Laat veel oefeningen (dribbelparcours, passoefeningen, e.d. eindigen met trap op doel.

9.3.1.2 *Aannemen van de bal*

Eerst leren aannemen in stand, later aannemen proberen in een beweging naar de bal toe (U7).
In het spelen van wedstrijdjes de spelertjes aanvankelijk verplichten eerst de bal stil te leggen, te kijken en dan de pass te trappen.
(Bv spelregel: de speler die de pass krijgt mag niet aangevallen enkel de pass mag onderschept).
Bal leiden en dribbelen

- Bal leiden zonder hindernissen:
- Leren lopen met de bal aan de voet: in rechte lijn en in cirkelvorm (bv. lijnen van veld gebruiken)
- Leren voelen en behandelen van de bal met alle delen van de voet. (Oefeningen Wiel Coerver - zie documentatie).
- Hiervoor zijn allerlei spelvormen te bedenken (bv. tikspelen, overloopspel, ...).
- Nu en dan estafettewedstrijdjes (wedstrijd tussen 2 groepjes) houden en ook het gebruik van ballen met andere omvang is aan te raden (tennisbal of ander klein ballen).
- Bal leiden met hindernissen:
- Drijven van de bal rond hindernissen (kegels, paaltjes, onder haagjes ...). Hier weer het parcours laten eindigen met trap op doel.
- Ook hier kunnen estafettes ingelast worden (wedstrijd - spelen).
- Dribbelen:
- Bal leren beschermen tegen 'afpakkers'. Hoe met de bal langs een tegenstander gaan.
- Veel oefeningen 1/1 met afwerken op doel. Ook oefeningen 2/2.
- Wedstrijdje dribbelen: oefeningen 3/3 waarbij men scoort als men met de bal over de doellijn van de tegenstander kan dribbelen. Overloopspelen: spelers steken 'straat' over zonder dat de bal wordt afgepakt door 'politieagent'.

9.3.1.3 *Jongleeroefeningen*

Allerlei oefeningen om het balgevoel te verbeteren.
Bv. Bal uit de hand omhoog tappen en terug opvangen, leren bal met de voet omhoog brengen, leren bal hoog houden met voet, dij, hoofd (= schrik voor bal overwinnen). Gebruik van SOCCER-PAL.

9.3.2 Tactisch inzicht – vanaf U7

9.3.2.1 *Individuele tactiek*

Bemerking vooraf:
Spelertjes (en vooral ook ouders voor hun zoon/dochter) zullen wel altijd een voorkeur hebben voor één bepaalde positie of de meeste spelertjes willen vooraan spelen en doelpunten maken. Toch is het aan te raden om ze op alle posities te laten spelen. Dat komt hun ontwikkeling ten goede. Pas vanaf U12-U13 of zelfs bij de U15 zullen we de spelers min of meer aan vaste plaatsen koppelen.
We gebruiken geen vaste keeper tot de U9. De keeper moet ook kunnen voetballen. In alle categorieën betrekken we de keeper zoveel mogelijk bij de technische oefeningen van de spelers.
Individuele tactiek aanleren omvat:

- Ontdekken van de tegenstander. Hoe bal beschermen tegen tegenstanders (wedstrijdjes 1/1 - 2/2)
- Leren verdedigen tussen doel en de speler aan de bal (U7)

- Leren dat hulp van ploegmaat nodig is om te scoren tegen één tegenstander (2/1) of tegen meerdere tegenstanders (3/2). Telkens moet er kunnen gescoord worden. Ook de tegenstander moet kunnen scoren door bv de bal te trappen in een doel aan de zijkant ven het veld (spelen - plezier - scoren).
- Ontdekken van hulp van ploegmaat om te verdedigen (2/1 - 2/2 - 2/3 - 3/3).

9.3.2.2 *Collectieve tactiek*

Hoe kan ik de bal naar een medespeler spelen zonder dat die wordt afgepakt.
Veel spelletjes op balbezit 5/2 - 4/2 - 3/1. Probeer te spelen met een soort puntensysteem, bv. wie (of welk tweetal) de meeste ballen kan afpakken in één minuut.
Opgelet: dit zijn fysiek belastende oefeningen, laat dus bij bv. 3/1 niet te lang die ene speler verdedigen.

- In balbezit:
- We hebben de bal en moeten ervoor zorgen door samen te werken dat we die behouden en proberen een kans te creëren en te scoren.
- Het aanleren van het spelen in ruitvorm - het gekende vliegtuigje (posities 4-7-9-11)
- Het leren diep spelen op een aanvaller
- Begin van het leren vrijlopen. Aanmoedigen niet stil te staan na een pass. Bal leren vragen (letterlijk).
- Hier kunnen we het eerste coachingswoordje aanleren: Spelers moeten eerst in een gewone passoefening de bal vragen met het woord GEEF.

- Bij balverlies:
- We moeten ervoor zorgen, eveneens door samen te werken, dat we zo snel mogelijk de bal terugwinnen voor ons.
- Vanaf het begin moeten we bij de U6 tot en met de U9 speciaal benadrukken dat bij balverlies ook iedereen moet helpen die te heroveren. Dit is een onderdeel van het voetbalspel waaraan, vooral bij de jeugd en nog het meest bij de betere spelers, te weinig belang aan wordt gehecht.
- Eis van alles spelers te helpen bij de balrecuperatie.

9.3.3 Fysiek

Natuurlijk primeert het aanleren van de techniek bij de U7 t.e.m. U9. Als we echter een goede training met veel bewegingsspelen en wedstrijdjes maken zijn volgende ingrediënten automatisch ook aanwezig.

9.3.3.1 Uithouding

Die wordt sowieso getraind door het spelen van wedstrijdjes en door het uitvoeren van oefeningen en spelletjes. Moet NIET specifiek getraind worden.

9.3.3.2 Snelheid

Moet **WEL in iedere training** aan bod komen. Ook de jongste jeugd mag en moet op snelheid trainen.

- Let wel: niet overdrijven: max. 10 seconden spurt - 60 seconden rust.
- We doen hier korte (10 m) voetbaleigen spurtjes tussen kegels, onder poortjes, over poortjes, over stokken op verschillende afstanden gelegd, met één been, met benen aaneengesloten door ringen, enz.
- Plaats de kegels zeker niet altijd op één rij, ook zig-zag of spurtjes vooruit gevolgd door stukje achteruit, enz. moeten gegeven worden.
- Kinderen vinden het héél plezant deze oefeningen in estafettevorm uit te voeren. Wie wint?
- OPGELET !!! Snelheidstraining altijd in het begin van de training na een goede opwarming.

9.3.3.3 Behendigheid en coördinatie

Bij kinderen veel minder ontwikkeld dan vroeger omdat ze nu veel minder bewegingsspelen doen als ze thuis spelen (als ze al spelen ...). Door het opnemen van hindernissen in de snelheidsoefeningen komt dit ook in iedere training aan bod. We kunnen ook specifieke coördinatieoefeningen geven (zie documentatie).

9.3.3.4 Kracht

Enkel met het eigen lichaam als belasting: huppelen, springen,…

9.3.3.5 Weerstand

Uit den boze!!!

9.3.4 Tests en evaluatie

- Om de spelers te motiveren extra te oefenen geven we op regelmatige tijdstippen (bv. om de maand) een test. De resultaten worden bijgehouden. Zo kunnen we de onderlinge competitiegeest aanwakkeren en hen onbewust aanzetten tot het 'maken **van huiswerk'**.
- We kunnen hierin verder gaan door die speler te belonen die het meest progressie heeft gemaakt.
- Samen met de trainers zullen een reeks standaardtests worden uitgewerkt.
- We verwerken hier de tests best in een normale training (niet-georganiseerd). We gebruiken ook geen vergelijkende tests, we kijken vooral naar de individuele progressie.
- Enkele voorbeelden van wat een test kan zijn:
- Jongleertests - bal hoog houden
- Dribbelparcours - wie is het snelst?
- Coerver-oefeningen uitvoeren: hoeveel keer in een minuut kan je
- Testen om een doel te raken (bv. kegel) met bv. 10 pogingen
- Deze tests (objectieve metingen) kunnen ook gebruikt worden bij het opmaken van de uiteindelijke **evaluatie** van de spelers.
- Om te evalueren of een speler zich goed kan vrijlopen, goed coachbaar is of voldoende inzet toont moet je de speler observeren. Dit geeft een subjectief oordeel maar van een trainer zou men moeten kunnen verwachten dat hij hiervan een gepast indruk heeft.
- Zwakke punten moeten ook tijdig bijgeschaafd worden.
- Het is echter moeilijk tijdens de trainingen, zeker bij de jongere spelers, aparte aandacht te besteden aan 1 speler. Mogelijk kan extra 'huiswerk' hierbij helpen. Belangrijkst is dat we de fouten tijdig opmerken en er aandacht aan besteden. **We willen alle spelers op een zo hoog mogelijk niveau brengen!**

9.3.5 Karakteristieken van de U6-training

- Duur van de training: 60 à 70 minuten.
- **Alles met de bal** - veel scoren - veel balcontacten
  Geen thematraining: training bij U6 moeten nog niet gebouwd worden rond 1 thema (bv. pass binnenkant voet). Deze groep kan zich nog niet focussen op één iets. Veel variatie, wedstrijdvormen, veel technische vormen met veel balcontacten, en spelletjes: tikspelen, estafettes vinden ze ... leuk!
- Belangrijk is ook dat de verschillende onderdelen van de training apart niet te veel tijd in beslag nemen.
  Bij de technische trainingen moet de moeilijkheidsgraad geleidelijk opgevoerd.
  De oefeningen moeten progressief van gemakkelijk naar moeilijk aangeleerd worden, enkele voorbeelden:
- Wreeftrap: eerst op stilliggende bal - dan op rollende bal - dan op strakke bal - boogbal
- Kapbeweging: eerst traag aanleren - dan voor een kegel - dan voor een passieve verdediger - een actievere verdediger - in wedstrijd.
- Variatie - gebrek aan concentratie! Maximum 15 minuten per onderdeel en afsluiten met wedstrijdjes (dit mag iets langer duren).

9.3.6 Schema van een training:

Looptechniek/startsnelheid	Verwerkt in opwarming	10 min.
Techniek zonder weerstand	Leiden, dribbelen door elkaar	10 min.
Techniek met weerstand	1/1 – leiden rond kegels	15 min.
Passen – trappen – aannemen - meenemen	Veel oefeningen met afwerken op doel	15 min.
Wedstrijdjes	2/2 2/3 3/3	15 min.

9.3.7 Oefenstof

- 'Duivels-voetbal-fun-boek" van Joost Desender is een must.
- 'Spelletjes voor U9'.
- DVD's.
- PSD.
- Trainingscenter.be

SAMENVATTING:
Wat zouden de U9 grotendeels moeten beheersen voor ze naar de U10 overstappen?

Het is **niet** de bedoeling dat de U6 t.e.m. de U9 in de paar jaar opleiding de besproken techniek al volledig onder de knie hebben, ze moeten wel **ontdekt** hebben hoe het moet.

We moeten proberen gedurende de U6 t.e.m. de U9 opleiding de trainingen enkel rond de hieronder vermelde technieken op te bouwen. Door HERHALEN en HERHALEN kunnen we deze vaardigheden uiteindelijk aanleren.

Wel moeten we nu en dan andere vormen zoeken (oefeningen, wedstrijdvormen) om die doelstelling te bereiken.

- **PASS BINNENKANT** met keuzevoet over de grond. Tweevoetigheid!!!.
- Pass over de grond redelijk goed **kunnen aannemen**, in stand en beweging
- Een aantal **Coerver**-oefeningen kunnen uitvoeren
- **Jongleren:** een aantal keer de bal hoog kunnen houden
- Redelijk de bal aan voet kunnen houden onder druk van **tegenstander** (1/1)
- Binnen bepaalde tijd een parcours met **hindernissen** kunnen afleggen.
- Kunnen **mikken** met binnenkant van voet en kunnen trappen op doel met wreeftrap.
- Elkaar helpen bij balbezit (woordje **GEEF** gebruiken bij vragen van bal). In meerderheid bal in ploeg kunnen houden.
- Elkaar helpen bij balverlies (wat kan ik doen om bal terug te winnen).

10 Klemtonen per categorie: U10 – U11

10.1 Leeftijdskenmerken

- De U10-U11 hebben nog steeds de grote bewegingsdrang, maar ze kunnen zich al beter en langer concentreren.
- De vaardigheden kunnen nu al meer bewust en doelgericht ontwikkeld worden.
- Het balgevoel wordt beter; ideale periode voor het aanleren en bijschaven van techniek. De motoriek verbetert.
- De elementaire tactische beginselen kunnen aan bod komen.
- Zij beleven het succes nog erg egocentrisch, nog niet altijd als ploeg … als ze maar kunnen scoren.
- Ze kunnen geen lange wedstrijdbesprekingen aan, welke korte en duidelijke afspraken. Je kan ze door vragen te stellen laten meedenken omtrent voetbaloplossingen.
- Ze spelen al meer als team en willen zeker graag winnen (geldingsdrang).
- Belangrijk voor de trainer:
- De meeste aandacht moet gaan naar de ontwikkeling van de technische vaardigheden: het verder ontwikkelen van het balgevoel en de coördinatie.
- Laat ze zelf de oplossingen zoeken door veel te spelen en fouten te maken.
- Vooral steeds positief en opbouwend coachen.
- Geef oefenvormen die garant staan voor plezier en beleving.
- Geef veel oefenvormen in kleine ruimtes met veel mogelijkheid tot scoren (punten tellen!).
- Het verschil tussen de U10 (nog erg speels) en de U11 (leergierig) kan erg groot zijn.

10.2 Hoofddoelstelling

10.2.1 Leren van technische vaardigheden.

- De concentratie bij U10-U11 neemt sterk toe. Technische vaardigheden en elementaire tactische beginselen kunnen aangeleerd worden.
- Bij de U6 t.e.m. de U9 ging het vooral om ontdekken, bij de U10-U11 gaat het al over leren. De leeftijd tussen 8 en 12 jaar is de gouden leeftijd voor het aanleren van techniek.
- De hoofddoelstelling is het AANLEREN VAN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN = alle oefeningen MET bal.
- Ook het VERBETEREN VAN HET SAMENSPEL is belangrijk = veel wedstrijdjes 3/3 of 4/4 en positiespelen 2/5-4/2 en 3/1.

10.3 Specifieke doelstellingen

10.3.1 Techniek

10.3.1.1 *Traptechniek*

- Pass binnenkant voet (Links & Rechts):
- Die trap moet op het einde van de U11 perfect uitgevoerd kunnen worden, eerst over korte afstand, later ook een strakke goede pass over grotere afstand.
- Steeds meer met 'slechte' voet oefenen
- Perfect is: goed, strak over de grond, recht in de voeten en in wedstrijden op het juiste moment.
- Boogbal met binnenkant wreef = korte lob met keuzevoet:
  Aanleren van een boogbal met de 'goede' voet (touw of poortjes waarover getrapt moet worden).

- Wreefttrap op doel EN als strakke pass:

Zoals andere technieken deze trap progressief aanleren:

- Trap op stilliggende bal (= herhaling U9)
- Trap op rollende bal
- Trap na pass recht op u
- Trap na pass die van opzij komt
- Trap na leiden van bal (Coerver-oefening)
- Trap na combinatievormen met twee of drie
- Trap na 1/1 duel

- Pass buitenkant keuzevoet:
- **Enkel hiermee kennis laten maken - verder aanleren bij de U12!** Aangeven dat deze pass interessant is voor het geven van een verrassende pass naar de buitenkant.
- Bv. Om een diepe bal te geven naar rechterflank als pass met binnenkant links niet mogelijk is. Ook toegepast in een plotse 1/2 beweging (zie U12-U13).

10.3.1.2 *Aannemen / meenemen*

- Herhalen van bij U9: aannemen/meenemen uit stand, daarna in beweging met de keuzevoet.
- Volgende stap: er een gewoonte van leren maken naar de bal toe te bewegen en niet af te wachten, wat dikwijls leidt tot balverlies.
- Al beginnen met perfectioneren: hen leren voetballen in 2 tijden (= aannemen/pass). Dat is natuurlijk voor velen nog moeilijk, maar toch stilaan benadrukken.
- Ook beginnen met aannemen/meenemen met zwakke voet.
- Aanleren van een gerichte controle: naar de bal toe bewegen en hem in 1 beweging meenemen naar een vrij ruimte om klaar te staan voor het geven van een pass in de gewenste richting of om aan een tegenstander te ontkomen.
- Dit is een zeer belangrijke techniek om snelheid in het spel te brengen.
- Men moet dit aan de U10 en de U11 uitleggen (voorbeeld !!!) en veel op trainen. Is nog erg moeilijk voor deze leeftijd, en kan nog niet geperfectioneerd worden. Is wel erg nuttig in voetbal en moet de volgende leeftijdsgroepen intens getraind worden.

10.3.1.3 *Bal leiden en dribbelen*

- Bal leiden met en zonder hindernissen:
- De U10-U11 moeten hierop nu intensief oefenen met alle delen van de voet EN met beide voeten.
- Met binnenkant èn buitenkant èn wreef van de voet.
- Leiden met buitenkant voet benadrukken omdat dit in het gewoon leiden van de bal de beste en meest bruikbare techniek is.
- Overzicht leren bewaren: over de bal kijken (bv bij leiden reageren op zichtbare signalen).
- Bal ook veel leiden in cirkelvorm: ze worden verplicht de bal in de juiste richting te sturen en zo alle voetdelen te gebruiken.
- Ook nu allerlei hindernissenparcours gebruiken (kegels, poortjes, vierkant, cirkel) en laat die uitmonden in een schot op doel. Ook voor deze groep zijn estafettevormen belangrijk (wie wint? Spelen, plezier, concurrentie).

Belangrijk: de snelheid is belangrijk, maar even belangrijk is (of nu nog belangrijker) de correcte technische uitvoering.

- **COERVER-technieken:**
- Dit zijn heel specifieke oefeningen voor het leiden van de bal: kappen, draaien, schijnbewegingen, snel voetenwerk, enz.
- Zie video, documentatie.
- Iedere training of om de paar trainingen kan een nieuwe techniek worden voorgesteld die als huiswerk kan worden meegegeven (wel voorbeeld tonen !!).
- Veel oefenen duel 1/1. Bijhouden en afschermen van de bal.
- **Dribbelen:**
- Passeerbewegingen ook leren uit Coerver-technieken, eerst zonder tegenstander, later met passieve tegenstander (of kegel), nadien de weerstand opvoeren (1/1). Ook hier huiswerk mogelijk.
- Ook bij die oefeningen leren over de bal te kijken: overzicht behouden bij het aan de bal zijn.
- Deze oefeningen kunnen gegeven worden in verschillende opstellingen met tegenstanders op de hoekpunten van een vierkant, driehoek, enz. (zie documentatie).
- We kunnen de dribbeloefeningen laten eindigen met trap op doel, nu ook met en zonder tegenstander. Ook in de positiespelen en wedstrijdjes het gebruik van de passeerbewegingen stimuleren.

10.3.1.4 *Jongleren*

Iedere training de spelers vrij of in een opgelegde volgorde voet/hoofd/knie of links/rechts/links, enz. … laten jongleren. Wedstrijdje van maken: wie kan het meest bal hoog houden. Ook eens zittend laten proberen…
Deze oefeningen kan men allen uitvoeren in de tussentijd als er materiaal voor een volgende oefening moet worden klaargezet.
SOCCER-PAL!

10.3.1.5 *Andere technieken*

Kopspel

We leren hier vooral de angst voor het koppen overwinnen. Let op de uitvoering: ogen open en goede lichaamshouding.

Alleen nog maar te oefenen na worp:

- zelf opgooien/koppen/vangen
- zelf opgooien, koppen naar medespeler
- onderhands aangegooide bal terugkoppen
- onderhands aangegooide bal op doel koppen

De inworp

De techniek van een goede inworp aanleren. Altijd laten volgen door een actie (zoals in wedstrijd). Bal inwerpen, controle met voet of dij, draaien en trappen op doel. Ook opstelling bij inworp goed aanleren.

10.3.2 Tactisch inzicht

10.3.2.1 *Individuele tactiek*

Bemerking vooraf (zelfde opmerking als bij U9):

Spelertjes (en vooral ook ouders voor hun zoon/dochter) zullen wel altijd een voorkeur hebben voor één bepaalde positie of de meeste spelertjes willen vooraan spelen en doelpunten maken. Toch blijft het aangeraden om ze op alle posities te laten spelen. Dat komt hun ontwikkeling ten goede. Pas vanaf U12-U13 of zelfs U15 zullen we de spelers min of meer een vaste positie geven in het elftal.

In balbezit:

Leren het samenspel te verbeteren: geven van een goede pass en zich gepast vrijlopen. De volgorde benadrukken: bal aannemen/kijken/pass.

Goed vrijlopen omvat:

- Leren om de bal te vragen (GEEF) = herhaling U9
- Leren altijd in steun te komen van medespelen met bal
- Doorbewegen na pass/ NOOIT STILSTAAN
- Deze vaardigheden eerst apart uitleggen in oefeningen zonder tegenstander, daarna vlot leren samenspelen via allerlei positiespelen 4/2, 5/2 of 3/1.
- Elkaar leren coachen: gebeurt bij de jeugd zelden of nooit omdat het niet aangeleerd wordt. Het moet een gewoonte worden, blijf erop aandringen. Coachen met korte herkenbare woorden, geen volzinnen.

Coachingwoorden:

- Geef: speler met bal geeft vragen als je vrij staat
- Alleen: om aan te geven dat de speler aan bal vrijstaat en tijd heeft om te beslissen hoe hij verder speelt
- Weg: speler met bal verwittigen de bal direct te ontzetten
- Los: roept keeper tot verdediger om hem signaal te geven bal niet aan te raken zodat hij zelf bal kan nemen of spelen
- Rug: speler aan bal wordt verwittigd dat er iemand in de rug komt die hij wellicht niet ziet.

Bij Balverlies:

- U10-U11 moet nu al geleerd worden dat de speler van de tegenstander in balbezit onmiddellijk door de dichtstbijzijnde speler onder druk wordt gezet. Dat moet niet gebeuren door 'in te vliegen' of te tackelen maar enkel door voor de tegenstander te blijven: de ideale manier: licht door knieën gebogen en steunend op de voorvoet om sneller te kunnen reageren (aanleren!).
- Alle andere spelers stilaan leren hun eigen zone te verdedigen.
- Leren verdedigen tussen bal en doel (visueel voorstellen: bord …!!).

10.3.2.2 *Collectieve tactiek*

Leren uitspelen van:

- een 2/1 of 3/2 situatie. De aanvallers coachen.
- een 2/2 of 3/3 situatie. De aanvallers coachen.
- overtal 3/2 of 4/2. Aanvallers coachen.

Leren verdedigen in ondertal 3/2 of 4/2. Verdedigers coachen.

Leren uitverdedigen in overtal 3/1 of 3/2.

De oefeningen worden eerst in overtal uitgevoerd (gemakkelijker) dan in numerieke gelijkheid.

Bv.: 3 aanvallers proberen te scoren tegen 2 verdedigers, de aanvallers starten de actie (pass A naar B). Dan mogen ook de verdedigers in actie komen en wordt er een gewoon 'matchke' gespeeld waarbij de aanvallende ploeg moet scoren in het grote doel met doelman. Is de bal buiten of is er na 30 seconden geen doelpoging, dan is de beurt voorbij. De verdedigers kunnen scoren door bij balrecuperatie de bal te trappen in kleine doeltjes aan de zijkant.

Geleidelijk aanleren van de taken per positie in balbezit en in balverlies. Het spelen met vaste nummers per positie. (Zie bijlage: taken per positie)

Bij balverlies gewoon leren worden met zijn allen te proberen de bal te heroveren en geen doelpunt te laten scoren. Dit moet erg dikwijls benadrukt worden zodat de mentaliteit verandert want verdedigen is dikwijls een kwestie van 'willen'.

10.3.3 Fysiek

- Uithouding: ook bij U10-U11 wordt nog niet specifiek op uithouding getraind. Door de duur van de training en de wedstrijdjes trainen we hierop automatisch.
- Snelheid: snelheidsoefeningen moeten in elke training ingelast: parcours met allerlei hindernissen en wedstrijd tegen elkaar of per ploeg.
- Behendigheid en coördinatie: via allerlei circuits loopoefeningen en behendigheidsoefeningen.
- Looptechniek: op de juiste manier leren bewegen en lopen en vooral startsnelheid bijbrengen.

- Reactiesnelheid stimuleren: start geven op verschillende manieren (zo ook concentratie bijscherpen):
- fluiten
- teken geven (bv hand naar beneden)
- nummer afroepen
- door bepaalde woorden bv zwart = starten/ rood = blijven staan.
- via tikspelen (ratten en raven)
- Ook hier trainen we de snelheid bij aanvang van de training na een goede opwarming!
- Kracht: geen specifieke krachtoefeningen, enkel belasting door eigen lichaam: huppen, springen, vallen en opstaan.
- Weerstand: uit den boze!

10.3.4 Tests en evaluatie

Om de spelers te motiveren extra te oefenen geven we op regelmatige tijdstippen (bv. om de maand) een test. De resultaten worden bijgehouden. Zo kunnen we de onderlinge competitiegeest aanwakkeren en hen onbewust aanzetten tot het 'maken van huiswerk'.

Samen met de trainers zullen een reeks standaardtests worden uitgewerkt.

We doen best geen aangekondigde tests maar verwerken deze in de normale trainingsoefeningen. Geen vergelijkende tests - individuele evaluatie.

Enkele voorbeelden van wat een test kan zijn:

- Jongleertests - bal hoog houden
- Dribbelparcours - wie is het snelst?
- Coerver-oefeningen uitvoeren: hoeveel keer in een minuut kan je:
- Testen om een doel te raken (bv. kegel) met bv. 10 pogingen
- Testen op snelheidsparcours zonder bal. Tijd opnemen!
- Wedstrijdjes 1/1 of 2/2 in tornooivorm.

Deze tests (objectieve metingen) kunnen ook gebruikt worden bij het opmaken van de uiteindelijke **evaluatie** van de spelers.

Om te evalueren of een speler zich goed kan vrijlopen, goed coachbaar is of voldoende inzet toont moet je de speler observeren. Dit geeft een subjectief oordeel maar van een trainer zou men moeten kunnen verwachten dat hij hiervan een gepast indruk heeft.

Zwakke punten moeten ook tijdig bijgeschaafd worden. Het is echter moeilijk tijdens de trainingen, zeker bij de jongere spelers, aparte aandacht te besteden aan 1 speler. Mogelijk kan extra 'huiswerk' hierbij helpen. Belangrijkst is dat we de fouten tijdig opmerken en er aandacht aan besteden. We willen alle spelers op een zo hoog mogelijk niveau brengen! Eventueel kunnen we extra trainingen inlassen om bepaalde zwakheden bij te werken.

10.3.5 Karakteristieken van de U10-U11-training

Duur: 90 minuten.

Veel met bal – veel balcontacten – veel scoren.

Bij de U10-U11 kan wel al een **thematraining** worden opgesteld. Enkele aandachtspunten voor een goede training:

- Een training moet een doelstelling hebben (bv. in steun komen van de balbezitter = bal vragen).
- De doelstelling van de training van die dag staat centraal!
- Er wordt in die zin de ganse training gecoacht (richtlijnen gegeven). Op fouten op andere technische vlakken gaan we niet of nauwelijks in. **De doelstelling van de training van die dag staat centraal**.
- Coaching is steeds het allerbelangrijkste! Alleen met goede coaching kan de doelstelling van de training duidelijk gemaakt worden. Ook bij 'spelen van een matchke' kort volgen met gerichte coaching.

Wat coachen?

- Geen wartaal! Enkel coachen naar thema van de training, andere zaken mogen eens verkeerd lopen.
- Duidelijke taal: gerichte, duidelijk en bruikbare begrippen.
- Niet coachen tijdens actie zelf: spelers eerst zelf beslissing laten nemen en achteraf indien nodig verbeteren.

Hoe coachen?

- Een voorbeeld brengt meer aan dan mondelinge uitleg.
- Een fluitje voor onmiddellijke aandacht (zeker niet te pas en te onpas gebruiken, dan verdwijnt de aandacht) Spelsituatie stilleggen en na uitleg opnieuw laten herspelen.
- Vragen stellen aan spelers (bevragend coachen) zo krijg je de aandacht en hun inbreng.

Onderling coachen:

- Steeds blijven aanmoedigen om onderling te coachen met korte herkenbare woorden: zie hoger. Kan niet genoeg benadrukt worden.
- Oefeningen kiezen in functie van de doelstelling of het thema:
- Geen oefening inlassen om een oefening te hebben, maar een oefening die aansluit bij de doelstelling.
- Sommige oefeningen kunnen dienen om meerdere vaardigheden bij te schaven, maar in dat geval vooral het thema beklemtonen.

Oefeningen kiezen in functie van de leeftijdscategorie:

- De spelers moeten de oefeningen al aankunnen. Welke oefeningen geschikt zijn voor een bepaalde leeftijd leert de praktijk.
- Als je snel vaststelt dat de oefening te hoog gegrepen is, overschakelen op een andere oefening die ook bij het thema aansluit.
- De leeftijd 8-12 j. is ideaal voor aanleren van techniek (ze zijn lenig en hebben veel souplesse – ze kunnen ingewikkelde bewegingen aanleren). Ook balbezit en positiespel (vrijlopen) kunnen we aanleren.

10.3.5.1 *Opbouw van een training vertrekkend vanuit gekozen doelstelling*

De verschillende blokken (elk 10 à 15 min.):

- Opwarming
- Looptechniek
- Blokken wedstrijdvormen (2 of 3)
- Blokken tussenvormen (2)
- Cool-down

In volgorde: opwarming – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – cool-down Zo worden ruim de helft van de training wedstrijdjes gespeeld: uitgangspunt: voetbal leren door veel voetballen. Voordeel: veel variatie.

De opwarming:

Lichaam geleidelijk aanpassen aan de inspanningen die voeten volgen. Geleidelijk opbouwen steeds MET BAL: passing/aannemen – leiden/ dribbelen – balgevoelsoefeningen, eventueel gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

De wedstrijdvorm:

Elk spel waarbij kan gescoord worden in een doel, 2 ploegen (niet altijd gelijk in aantal), vaste regels. Proberen te scoren, proberen te verhinderen, aanval opzetten, aanval verhinderen, kortom een van het echte 11/11 spel afgeleide vorm die nog alle kenmerken van dat gewone spel heeft (2 doelen, 2 teams, richting …).

De tussenvorm:

Een technische oefening, een positiespel, een belevingsspel (bv jagersbal), oefening afwerken op doel, oefening leren dribbelen, enz.).

Deze afwisseling zorgt voor een optimale beleving en concentratie gedurende de ganse training. (Geen vragen als 'trainer wanneer spelen we een matchke?').
Bij een dergelijke opbouw is een degelijke organisatie noodzakelijk. Oppassen voor dode momenten en veel gesleur met materiaal.

10.3.6 Evaluatie van de training

We moeten leren uit onze fouten. We moeten ons na de training een aantal vragen durven stellen:

- Hebben de spelers de doelstelling begrepen?
- Waren de oefeningen te moeilijk/te gemakkelijk voor de groep?
- Was er voldoende beleving, was er motivatie, beleefden ze er plezier aan?
- Waren alle spelers evenveel betrokken bij de oefeningen?
- Was de organisatie en de voorbereiding goed?

10.3.7 Oefenstof

- De **ideale** oefenstof bestaat niet, wel goede en minder goede oefeningen. De oefening moet altijd de doelstelling van de training naar voor brengen en aangepast zijn aan de mogelijkheden van de groep. Praktijk leert.
- Documentatie:
- 'Duivels Voetbal-fun boek'.
- 'Leren Voetballen'.
- DVD Coerver.
- PSD

SAMENVATTING:

Wat moeten de U10-U11 uiteindelijk heel goed beheersen en waarvan moeten ze al enige kennis hebben?

Heel goed beheersen:

- Pass binnenkant keuzevoet over de grond
- Bal aannemen en doorspelen met zo weinig mogelijk tussencontacten (=sneller spelen). Op termijn streven naar 2 balcontacten (aannemen/spelen)
- De bal laten opwippen en al een behoorlijk aantal keren omhoog houden (jongleren)
- Heel vlot met bal aan de voet allerlei hindernissen ontwijken met 'goede voet'
- Een heel precieze trap binnenkant voet kunnen geven: MIKKEN
- Een goede trap met de wreef op stilliggende bal en recht naar u komende bal.
- De bal in een 1/1 duel kunnen afschermen en bijhouden
- Een aantal Coerver-oefeningen heel goed kunnen uitvoeren
- Bij het vragen van de bal steeds het woord GEEF gebruiken
- Andere coachingswoorden : ALLEEN – LOS – WEG – RUG
- Een inworp technisch correct uitvoeren

Enige kennis van hebben:

- Pass binnenkant slechte voet
- Aannemen met slechte voet
- Weten wat een gerichte controle is en die reeds behoorlijk kunnen uitvoeren
- Een behoorlijke pass buitenkant voet
- Behoorlijk trappen van een boogbal
- Enkele keren na elkaar kunnen koppen – geen schrik meer hebben voor koppen bal (ogen open)
- Een aantal passeerbewegingen kennen
- Reeds spontaan druk leggen op tegenstander aan de bal
- Reeds goed gevoel hebben voor het zich vrijlopen
- Weten wat in steun komen is en wanneer men moet steunen - Het aanvallend kunnen uitspelen van een overtal-situatie en scoren - Kunnen scoren vanuit een numeriek gelijke situatie.

Vanaf U10 (oudste U9) moeten we ook van **de keepers** al een aantal zaken kunnen verwachten: (zie apart hoofdstuk Keeperopleiding). Aandachtspunten:

- Uittrap en uitrollen
- Mee uitvoetballen
- Positie bij aanval of verdediging
- 'Leren vallen'
- Coaching spelers

Deze vaardigheden moeten door de keepertrainers in samenspraak met de trainer van de ploeg opgevolgd worden.

11 Klemtonen per categorie: U12 – U13

11.1 Leeftijdskenmerken

- De U12-U13 zijn héél enthousiast, leergierig en ze vragen om technische oefeningen. Ze willen zichzelf technisch bekwamen. Het is een héél belangrijke leeftijd. Technische vaardigheden worden snel aangeleerd.
- Ze kunnen al beter luisteren en uitleg begrijpen, maar toch leren ze nog vooral met de ogen.
- Ze zijn al kritisch voor hun eigen prestatie en die van hun teamgenoten.
- Ze wedijveren graag met elkaar. Daarom zijn oefenvormen waarin men kan winnen belangrijk.
- Ze hebben vaste vriendengroepen.
- Ze kunnen al samenwerken. Er kan al meer aandacht worden besteed aan tactiek en samenspel.
- Ze zijn al gevoelig voor gesprekken i.v.m. de vorderingen die ze maken - we doen een evaluatie halfweg seizoen.
- Belangrijk voor de trainer:
- Stimuleer deze jongens om thuis te oefenen en laat ze mekaar beconcurreren. 'Wie kan tegen volgende week …'
- In een wedstrijd de individuele actie waar mogelijk aanmoedigen
- Tweevoetigheid benadrukken. Alle oefeningen laten uitvoeren met links en met rechts.
- Als een bepaalde beweging moet worden uitgevoerd, leg dan uit waarom, ze zullen het sneller begrijpen.
- Beter veel korte wedstrijdjes met telkens een andere uitdaging dan lange partijen.
- Spelregels consequent hanteren. Ze hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel en zullen u daarop aanspreken.
- Beloon het goede, ze zijn erg gevoelig voor complementjes. Laat zeker geen speler afgaan voor de groep door te tonen hoe fout hij het wel doet.
- Een goed contact met de speler is belangrijk. Een goede speler-trainer relatie stimuleert het leren.

11.2 Hoofddoelstelling

- Op deze leeftijd wordt de basis gelegd voor de voetbalcarrière – de ideale leeftijd voor techniek
- In de leeftijd van 10 tot 12 jaar zijn de kinderen motorisch zeer soepel, ze kunnen dus allerlei bewegingen zeer gemakkelijk aanleren. Ze kunnen zich langer op iets concentreren. Dit is de gouden leeftijd voor het aanleren van allerlei technische bewegingen. We zullen dus bij de U12-U13 verder aanleren, verbeteren en perfectioneren van techniek en balbeheersing.

11.3 Specifieke doelstellingen

11.3.1 Techniek

11.3.1.1 *Traptechniek*

- Pass binnenkant voet met beide voeten perfectioneren. Veel oefeningen op pass binnenkant voet in één tijd. Als toepassing hierop de 1-2 beweging leren.
- Leer hen kaatsen = de ontvangen pass terugkaatsen in één tijd en snel zelf weer positie kiezen om de bal te ontvangen. Een toepassing: pass op diepe spits, terugleggen op opkomende middenvelder en trap op doel.
- Pass buitenkant voet met beide voeten optimaliseren.
- Wreeftrap op doel.
- Oefenen op geven van korte lob.
- Aanleren van lange lob met binnenkant wreef met als toepassing voorzet voor doel vanaf de flank.
- Aanleren van volley met binnenkant voet op een toegeworpen bal. (Aanvankelijk toegeworpen bal omdat die veel preciezer kan gegeven worden).
- Aanleren van volley met wreef (= trap op doel) ook op toegeworpen bal.

11.3.1.2 *Aannemen / meenemen*

- De goede balaanname verder ontwikkelen. Blijven benadrukken naar de bal toe te gaan.
- Balaanname met zo min mogelijk tussentijden: 2 tijden is het einddoel (= aanname/spelen = aanname/pass: zien – kijken – spelen).
- Om in slechts 2 tijden te kunnen spelen is een goede controle noodzakelijk en wel controle naar de kant waar je de bal naartoe wil spelen.
- Intensief oefenen op balaanname met slechte voet en als dit lukt leren de bal altijd aan te nemen met de buitenste voet (komt de bal van rechts aanname met linkervoet, komt hij van links aanname met rechtervoet).
- Al deze items eerst trainen in losse oefeningen (Een vierkant met passoefening). Later met enige weerstand door aanname/pass uit te voeren in positiespel met overtal 5/2 en stilaan druk opvoeren door nadien bv 4/2 en 3/2 te spelen.
- Nieuw aan te leren: controle met dij, wreef en borst, telkens op toegeworpen ballen (borstcontrole: schrik voor bal overwinnen, zoals eerder bij koppen).

11.3.1.3 *Bal leiden en dribbelen*

- Motoriek en coördinatievermogen op deze leeftijd optimaal: deze leeftijd is uitermate geschikt om dribbeloefeningen, schijnbewegingen en passerbewegingen aan te leren en te verbeteren: COERVER-OEFENINGEN. Ook veel oefeningen geven met 1/1 situatie.
- Scoren na een individuele actie in wedstrijdjes stimuleren (bv. doelpunt na solo-actie 2 punten).
- Leren leiden met beide voeten. Veel oefeningen waarbij afwisselend links en rechts met bal wordt geleid: een paar tikken links, een paar rechts (als je een verdediger tegemoet gaat en vaak wisselt van voet weet die verdediger niet langs welke kant je hem zal passeren!).
- Bij leiden/drijven leren over de bal te kijken om overzicht op spel te behouden.
- Ritmeveranderingen aanleren: eerste traag, afremmen en plots explosief versnellen.

Belangrijk: beter enkele passeerbewegingen GOED aanleren dan verschillende maar half. Ook enkel die bewegingen aanleren die van nut zijn in een wedstrijd (geen clownnummertjes).

Enkele voorbeelden:

- Bal naast tegenstander, passeren langs andere kant: actie laten voorafgaan door afremmen, bal regelmatig van speelvoet veranderen (verwarring tegenstander), paar schijnbewegingen, bal naast tegenstander spelen en sprinten naar bal.
- Bruggetjes: langzaam tegenstander naderen, schijnbewegingen links en rechts met lichaam, en zo tegenstander 'uitnodigen' benen te spreiden, bal door benen tikken en spurt naar bal toe.
- Garrincha-dribbel: bal met binnenkant voet een klein tikje binnenwaarts toetsen en onmiddellijk met buitenkant zelfde voet uitwijken gevolgd door zeer explosieve ritmeverandering (vooraf vertragen om tegenstander nagenoeg tot stilstand te brengen).

11.3.1.4 *Andere technieken*

Verdedigende technieken

Veel trainingstijd steken we bij U12-U13 in de dribbel, passeerbeweging en actie 1/1. Dat doen we natuurlijk in veel wedstrijdjes en positiespelen. In dit geval is de weerstand van een verdediger aanwezig en dit is het meest wedstrijdecht.
Gevolg: we moeten bij de U12-U13 ook enkele verdedigende technieken leren:

- de block-tackle (blokkage).
- de sliding-tackel (zie Coerver)
- de schoudercharge
- Ook nu en dan oefeningen geven om de duelkracht te verscherpen en de ANGST voor het duel af te leren (bv. rugby als opwarming).

Kopspel

Verder ontwikkelen, nog meestal met toegeworpen bal. Ze moeten schrik overwinnen en een goede timing aanleren (de neervallende bal tegemoet springen gevolgd door kopslag en NOOIT bal afwachten en op hoofd laten vallen) Wedstrijdjes waarin bal wordt geworpen en met hoofd moet worden gescoord of waar de bal met het hoofd moet worden gepast.

De inworp

Verder optimaliseren. Goede uitvoering en vooral ook goede opstelling bij inworp.

11.3.2 Tactisch inzicht

11.3.2.1 *Individuele tactiek*

In balbezit:

- Zelfde opmerking als bij voorgaande categorieën: spelertjes (en ook hun ouders) hebben altijd een voorkeur voor een bepaalde positie op het veld en meestal nog vooraan waar ze kunnen scoren. Spelers toch nog zoveel mogelijk op meerdere posities laten spelen hetgeen de ontwikkeling ten goede komt.
- Verder optimaliseren van het vrijlopen en herhalen van **het in steun komen** (1/2 actie met coaching GEEF).
- De spelers leren om **mekaar te coachen**. Er blijven op hameren, het wordt immers te weinig aangeleerd.
- Coachingwoorden:
- Geef: speler met bal vragen als je in vrijstaande positie bent
- Alleen: aangeven dat speler met bal zodanig vrij staat dat hij tijd heeft te beslissen hoe hij verder speelt
- Weg: speler met bal signaal geven dat hij onmiddellijk moet ontzetten
- Rug: speler met bal moet opletten voor iemand in de rug die hij waarschijnlijk niet gezien heeft
- Verander: speler met bal moet spel verplaatsen naar andere kant
- Steunen: speler in balbezit is in moeilijkheden en moet steun krijgen
- Houden: speler in balbezit moet bal bijhouden om andere spelers toe te laten aan te sluiten
- Actie: speler in balbezit heeft mogelijkheid om een individuele actie op te zetten
- Ga door: aanmoediging om actie verder te zetten
- Diep: de betrokken speler moet diep spelen

- Leer wat loshaken is (met een spurt van verdediger weglopen) naar bal toe of in de ruimte.
- Leer ze voor het loshaken een vooractie maken: een beweging in tegengestelde richting om de verdediger te misleiden. Nuttig omwille van het grote verrassingseffect.
- Leg de taken uit die moeten uitgevoerd worden per positie en per lijn (bijlage - positie op nummer).

Bij balverlies:

Druk zetten op balbezitter van tegenpartij door dichtstbijzijnde speler moet een gewoonte worden.

11.3.2.2 *Collectieve tactiek*

In balbezit:

- Veld zo groot mogelijk maken. Opengaan = makkelijk voetballen en moeilijker verdedigen door tegenpartij.
- Leren zo snel mogelijk diep te spelen: uitleggen dat breedtespel een voorbereiding is om gepast diep te kunnen spelen.
- Regel: DIEPTE ALTIJD VOOR BREEDTE.
- Achteruit spelen mag in sommige gevallen natuurlijk ook - doelman laten meespelen (is extra veldspeler !).
- Leren omgaan met buitenspelregel: aanvallend is dit door te kijken naar laatste verdediger, vermijden buitenspel te lopen.
- Aanleren van een steekpas in de diepte tussen de verdedigers door (zowel in centrum als naar opkomende flanken).

Bij balverlies:

- Veld zoveel mogelijk verkleinen. Naar elkaar toekomen, korter bij mekaar gaan spelen.
- Leren omgaan met buitenspelregel: niemand mag achter laatste centrale verdediger blijven hangen. Altijd bijna één lijn vormen.
- Leren bij balverlies met zijn allen werken om terug in balbezit te geraken. Bewust maken dat in voetbal meer zonder dan met bal gebeurt: meer met hoofd dan met de benen.
- Leren trechtervormig te verdedigen: alles centraal voor het doel goed afsluiten.
- Leren kort te dekken rond het doelgebied.

11.3.3 Fysiek

- Uithouding wordt ook bij de U12-U13 enkel getraind door de duur van de training en door intensiteit van de oefeningen.
- Specifieke uithoudingstests mogen, maar beperkt tot enkele tests per seizoen.
- Wel moeten iedere training enkele snelheids- en behendigheids- of coördinatie-oefeningen gegeven worden.
- Ook looptechnische oefeningen zijn op deze leeftijd aan te raden gezien de uitstekende coördinatie op deze leeftijd. Lichte krachttraining kan al zoals bv. touwspringen, trekken en duwen.
- Nog steeds niet trainen op weerstand.

11.3.4 Tests en evaluatie

- Om de spelers te motiveren extra te oefenen geven we op regelmatige tijdstippen (bv. om de maand) een test. De resultaten worden bijgehouden. Zo kunnen we de onderlinge competitiegeest aanwakkeren en hen onbewust aanzetten tot het ‘maken van huiswerk’.
- We kunnen hierin verder gaan door die speler te belonen die het meest progressie heeft gemaakt. Samen met de trainers zullen een reeks standaardtests worden uitgewerkt.
- Enkele voorbeelden van wat een test kan zijn:
- Jongleertests - bal hoog houden
- Dribbelparcours - wie is het snelst?
- Coerver-oefeningen uitvoeren: hoeveel keer in een minuut kan je?
- Testen om een doel te raken (bv. kegel) met bv. 10 pogingen
- Snelheidstests met bal
- Deze tests (objectieve metingen) kunnen ook gebruikt worden bij het opmaken van de uiteindelijke **evaluatie** van de spelers. Om te evalueren of een speler zich goed kan vrijlopen, goed coachbaar is of voldoende inzet toont moet je de speler observeren. Dit geeft een subjectief oordeel maar van een trainer zou men moeten kunnen verwachten dat hij hiervan een gepast indruk heeft.
- Een eerste evaluatie doen we rond de jaarwisseling.
- Zwakke punten moeten ook tijdig bijgeschaafd worden. Het is echter moeilijk tijdens de trainingen, zeker bij de jongere spelers, aparte aandacht te besteden aan 1 speler. Mogelijk kan extra ‘huiswerk’ hierbij helpen. Belangrijkst is dat we de fouten tijdig opmerken en er aandacht aan besteden. We willen **alle** spelers op een zo hoog mogelijk niveau brengen!

11.3.5 Karakteristieken van de U12-U13-training

- Een goede training heeft één doelstelling.
- Gedurende de ganse training worden richtlijnen gegeven om die doelstelling naar voor te laten komen. Is de doelstelling bv. gepast in steun komen van de balbezitter (= bal vragen) dan hameren we gans de training door op dit aan te leren punt. We gaan dan nauwelijks in op fouten op andere technische vlakken. **De doelstelling van de training van die dag staat centraal.**
- Coaching …het allerbelangrijkste! Goede coaching is noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken.
- Wedstrijdvormen niet laten vervallen in 'zo maar een matchke spelen', maar kort opzitten en gericht coachen.

Wat coachen?

- Niet alles: enkel coachen (richtlijnen geven) naar het thema van de training (andere zaken mogen al eens fout lopen als het tenminste niet te ver gaat).
- Gebruik veel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.
- Probeer niet te coachen tijdens de actie zelf. Laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter indien nodig.

Hoe coachen?

- Een voorbeeld doet meer dan een pak uitleg.
- Een fluitje gebruiken om onmiddellijke aandacht te vragen (niet overdrijven – dan verdwijnt het effect)
- Zoveel mogelijk coachen met vragen: de inbreng van de speler is belangrijk – op die manier is de aandacht van de spelers hoger.

Onderlinge coaching

- Het is belangrijk de spelers aan te moedigen mekaar te coachen (mekaar richtlijnen te geven)
- Te gebruiken termen: zie hoger (belangrijk steeds dezelfde woorden te gebruiken)

Oefeningen kiezen in functie van de doelstelling:

- Oefeningen die het best geschikt zijn om de gekozen doelstelling te realiseren. Geen oefeningen 'om de oefening' maar oefeningen om één voetbaltechnisch of tactisch aspect aan te leren.
- Dikwijls zijn oefeningen geschikt om verschillende zaken aan te leren, maar dan toch dat gedeelte van de oefening dat we op dat moment willen aanleren benadrukken.
- Een probleem kan zijn dat we moeten zoeken naar wat de spelers per leeftijdscategorie aankunnen. Dat leert de praktijk. Is de oefening te hoog gegrepen moeten we ook direct kunnen overschakelen.

11.3.5.1 *Opbouw van de training vertrekken vanuit de gekozen doelstelling*

De verschillende blokken (elk 10 à 15 min.):

- Opwarming
- Looptechniek
- Blokken wedstrijdvormen (2 of 3)
- Blokken tussenvormen (2)
- Cool-down

In volgorde: opwarming – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – cool-down Zo worden ruim de helft van de training wedstrijdjes gespeeld: uitgangspunt: voetbal leren door veel voetballen. Voordeel: veel variatie.

Op 1ste weektraining: bespreking vorige wedstrijd. Hierbij vooral eerst visie van speler(s), daarna aanvullen of corrigeren.

De opwarming:

Lichaam geleidelijk aanpassen aan inspanning die volgen. Geleidelijk opbouwen steeds MET BAL: passing/aannemen – leiden/ dribbelen – balgevoelsoefeningen, eventueel gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

De wedstrijdvorm:

elk spel waarbij kan gescoord worden in een doel, 2 ploegen (niet altijd gelijk in aantal), vaste regels. Proberen te scoren, proberen te verhinderen, aanval opzetten, aanval verhinderen, kortom een van het echte 11/11 spel afgeleide vorm die nog alle kenmerken van dat gewone spel heeft (2 doelen, 2 teams, richting …).

De tussenvorm:

een technische oefening, een positiespel, een belevingsspel (bv jagersbal), oefening afwerken op doel, oefening leren dribbelen, enz.

Deze afwisseling zorgt voor een optimale beleving en concentratie gedurende de ganse training. (Geen vragen als ‘trainer wanneer spelen we een matchke?’). Bij een dergelijke opbouw is een degelijke organisatie noodzakelijk. Oppassen voor dode momenten en veel gesleur met materiaal.

11.3.5.2 *Samenvatting: voorbeeld van opbouw*

Blok 1: Opwarming

- Geleidelijk aanpassen van het lichaam aan de inspanningen die volgen. Progressief opbouwen. In alle jeugdcategorieën opwarming MET bal.
- Soorten oefeningen:
- pass + aannemen bal in combinatie met lichaamsoefeningen en/of snelheidsoefeningen
- pass + leiden met bal tussen hindernissen
- leiden en dribbelen met bal
- balgevoelsoefeningen/Coerver-oefeningen in combinatie met lichaamsoefeningen
- balgevoelsoefeningen in combinatie met loop- en snelheidsoefeningen

Blok 2: Eerste wedstrijdvorm

- Wedstrijdje 3/3 of 2/3 met nadruk op leren scoren, leren opbouwen van een aanval of leren creëren van doelkansen.
- Belangrijk: ook hier klemtoon op de doelstelling van de training (bv. dagthema is pass binnenkant voet, dan hierop coachen)

Blok 3: Tussenvorm

- Afhankelijk van de doelstelling:
- een tactische simulatie (= uitleggen hoe bv verdedigend te reageren bij 1-2 situatie, uitleggen van een goede 1-2, wat is in steun komen, wat is loshaken …?)
- een positiespel, bv 5/2 of 4/3 eventueel met kaatsers op zijkant enz…
- een passoefening
- aanleren dribbelbeweging (Coerver – 1/1 situaties enz)
- estafettespel

Blok 4: Wedstrijdvorm

- Kan dezelfde zijn als eerste, maar variatie toch ook aangewezen
- Kan eventueel ook vervangen worden door een technische oefening als 3 wedstrijdvormen te veel blijken.

Blok 5: Tussenvorm = praktisch altijd afwerken op doel

- Doelman kan ook aan bod komen
- Veel stilstaan bij oefeningen vermijden door bv. spelers via dribbelparcours naar startpunt te laten terugkeren.
- Ook hier de doelstelling van de dag benadrukken en coachen (vb doel was leren dribbelen: dan dribbelparcours gevolgd door afwerken op doel. Is het onderwerp de flankvoorzet: dan oefening met combinatie op de flank gevolgd door een voorzet en afwerken op doel).

Blok 6: Wedstrijdvorm

Blok 7: Cool-down: korte afkoeling

- Rustig uitlopen of bv geven van penalty's (penalty-cup)
- Belangrijk kan ook zijn de spelers te vragen of ze nog weten en begrepen hebben wat de doelstelling van de training was.

11.3.6 Evaluatie van de training

We moeten als trainer leren uit onze fouten. We moeten ons na de training een aantal vragen durven stellen:

- hebben de spelers de doelstelling begrepen?
- waren de oefeningen te moeilijk/te gemakkelijk voor de groep?
- was er voldoende beleving, was er motivatie, beleefden ze er plezier aan?
- waren alle spelers evenveel betrokken bij de oefeningen?
- was de organisatie en de voorbereiding goed?

11.3.7 Oefenstof

De **ideale** oefenstof bestaat niet, wel goede en minder goede oefeningen. De oefening moet altijd de doelstelling van de training naar voor brengen en aangepast zijn aan de mogelijkheden van de groep. Praktijk leert.

Documentatie:

- 'Leren Voetballen'
- DVD Coerver

11.3.7.1 *Periodisering*

Van de U8 tot en met de U15 delen we het trainingsjaar best in, in 6-wekelijkse thema's, dit om er zeker van te zijn dat alle vaardigheden aan bod komen.

SAMENVATTING:
Wat moeten de U12-U13 reeds goed beheersen en waarvan moeten ze al enige kennis hebben?

Goed beheersen:

- Perfecte pass binnenkant keuzevoet en slechte voet
- Bal binnenkant voet goed kunnen plaatsen in een hoek van het doel
- Perfecte pass buitenkant keuzevoet
- Goede wreeftrap op doel van ballen uit alle richtingen
- Een goede korte lob kunnen geven
- Toegeworpen ballen in volley met binnenkant voet terugspelen
- Enkele dribbel- en passeerbewegingen kunnen uitvoeren gevolgd door een versnelling – sterk zijn in 1/1 duels. Bal afschermen.
- Met beide voeten de bal kunnen leiden en ritmeveranderingen met bal kunnen uitvoeren (zowel versnellen als vertragen). Hierbij de gewoonte al hebben over de bal te kijken.
- Een balaanname met zo weinig mogelijk tussentijden en met beide voeten + gerichte controle.
- Goede amortie (stilleggen bal) met dij, wreef
- Vlot samen in balbezit kunnen blijven doorgepast vrij te lopen. Goed in steun komen van medemaat aan bal.
- Een vlotte 1-2 beweging kunnen uitvoeren.
- Snel diep kunnen spelen
- In het koppen geen angst meer hebben voor de bal en de bal altijd tegemoet te springen. Toegeworpen bal op doel kunnen koppen.
- Heel goed met bal kunnen jongleren.
- Met een wreeftrap een goede lange bal spelen of een voorzet vanaf de flank kunnen geven.
- Medespelers kunnen coachen – gebruik van bovengenoemde coachingwoorden.

Redelijke kennis hebben van:

- In één tijd een goede pass binnenkant voet kunnen geven – KAATSEN
- Ook met slechte voet op doel kunnen trappen
- Een toegeworpen bal in volley met wreef op doel trappen
- Weten wat loshaken is (maar nog niet noodzakelijk systematisch doen)
- Borstcontrole (angst voor bal overwinnen)
- Altijd bal aannemen met buitenste voet
- Een sliding kunnen uitvoeren
- Een Block-tackle kunnen doen
- Een schoudercharge durven uitvoeren
- Weten dat je in balbezit het veld breed moet houden
- Weten dat je bij balverlies het veld kleiner moet maken
- Een behoorlijk voorzet vanaf de flanken kunnen trappen

12 Klemtonen per categorie: U15

12.1 Leeftijdskenmerken

- De U15 kunnen veel indrukken en waarnemingen opnemen. Logisch denken en zaken combineren worden steeds gemakkelijker. Ze ontwikkelen steeds meer gevoel voor tactiek omdat ze al oplossingen ver weg zien en vermogen hebben om abstract te denken.
- Het is dus de ideale leeftijd voor het ontwikkelen van wedstrijdrijpheid. Ze kunnen echt samen spelen.
- Fysiek zijn er dikwijls grote verschillen tussen de spelers. Spelers van 13 kunnen 15 lijken terwijl anderen de kenmerken van een U12-U13 vertonen.
- Ze veranderen in korte tijd soms van soepel bewegende kinderen tot houterige slungels. (Snelle groei, snelle toename van been- en halslengte).
- Gevolg kan zijn dat jongens die technisch goed ontwikkeld bleken de bal nu plots van de voet laten springen.
- Door de snelle groei kunnen ze maar een beperkte belasting aan en hebben vaak problemen met kniegewrichten en aanhechtingen van pezen.
- Ze worden kritischer en gaan steeds meer tegen de mening van volwassenen in.
- Ze zijn onrustig en hebben een wisselende stemming.
- Ze komen in contact met bv. roken, alcohol, drugs... Probeer hen hiertegen te waarschuwen en stimuleer een goede leefgewoonte.
- Ze willen op deze leeftijd niets anders dan winnen. Maak hen duidelijk dat dit enkel kan als 'team'.
- Belangrijk voor de trainer:
- Deze spelers testen graag waar de grenzen liggen van de trainer of begeleider. Maak daarom van bij het begin duidelijke afspraken en doe die consequent naleven.
- Probeer te coachen met vragen. Laat ze zelf oplossingen zoeken i.p.v. van ze te dicteren. De U15 willen zelf al toelichten en mening geven.
- Hou zeker rekening met de beperkte belastbaarheid van deze spelers.
- Ze kijken heel snel naar de fouten die anderen maken. Leer ze zelfkritisch zijn.
- Ontwikkelen van wedstrijdrijpheid moet de hoofddoelstelling zijn: veel wedstrijdjes en positiespelen.

12.2 HOOFDDOELSTELLING

Ontwikkelen wedstrijdrijpheid.

- We moeten bij de U15 veel aandacht besteden aan het geven van een goede **lange pass** en van een **goede voorzet vanaf de flanken**. Bijgevolg moet ook **het aannemen van en hoge bal** of in één tijd doorspelen (met voet of met het hoofd) intensief worden geoefend.
- We leren het spel versnellen door **spelen in één tijd** (kaatsen, 1-2 beweging, deviatie).
- De U15 kunnen logisch denken en vooruitdenken op situaties: op tactisch vlak lukt het als ploeg spelen in balbezit en bij balverlies al veel beter en we kunnen hierop oefenen: **Leren voetballen als team**.
- De **taken per positie** en per linie moeten gekend en duidelijk zijn.
- De **wedstrijdrijpheid moet ontwikkeld**: de wedstrijd van het voorbije weekend vormt het uitgangspunt voor de keuze van de oefenstof : aan de hand van gemaakte fouten de oefenstof opmaken.
- Veel wedstrijdjes en positiespelen met telkens één aandachtspunt (bv uitverdedigen, wie moet voor doel komen bij een voorzet ...)

- De techniektraining maakt stilaan meer en meer plaats voor de tactische oefeningen, hoewel de techniek zeker moet onderhouden worden (herhalen bv tijdens opwarming).
- Wedstrijdanalyse leert wat fout gaat en bepaalt voor een groot stuk welke oefenstof wordt gegeven.

De hoofdaandachtspunten voor de U-15-trainingen zijn dus de volgende:

- Trappen van lange pass (lange lob) - flankvoorzet – afwerken met hoofd
- Controleren/verwerken van een lange pass
- Spel versnellen door veel te oefenen op spelen in één tijd
- Het combinatievoetbal verbeteren
- Taakomschrijving per positie/linie

12.3 SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN

12.3.1 Techniek

12.3.1.1 *Traptechniek*

Lange lob

Deze passvorm hebben we bij de U12-U13 al af en toe getraind maar moeten nu geperfectioneerd met (vooral) binnenkant wreef, maar ook met de buitenkant voet. Eerst natuurlijk oefenen met keuzevoet, af en toe met de zwakke voet.

Flankvoorzet

Is zeer belangrijk in het voetbal en zorgt altijd voor doelgevaar, zeker als aanvallers gepast inlopen. Dikwijls op trainen.

Volley

Door het leren geven van een goede lange bal en de flankvoorzetten, moeten we ook (in één tijd) leren trappen in volley (vluchtschot) zowel met de wreef (= op kracht) als met de binnenkant (= plaatsen).

Spelen in één tijd: deviatie/1-2 beweging/kaatsen

- De korte pass moeten de U15 perfect beheersen.
- Combinatievoetbal over de grond moet al vrij goed mogelijk zijn. Toch moeten de U15 het spel nog kunnen versnellen door, waar mogelijk, in één tijd te spelen.
- In positiespelen trainen we dan ook regelmatig verplicht in 1 tijd te spelen. (bv. 4/2 waarbij 4-tal in één tijd speelt, zo niet balverlies).
- Oefeningen op het kaatsen (=terugleggen in één tijd)
- Gebruik van de deviatie uitleggen. (bv. inspelen op target-man die bal devieert naar een opkomende middenvelder)

12.3.1.2 *Aannemen / meenemen*

We voetballen nu dikwijls met lange ballen. We moeten dus ook oefenen op aannemen van lange pass.
Dit kan met binnenkant voet (vooral), wreef of buitenkant voet of ook met dij of borst. Ook nadruk op gerichte controle.

12.3.1.3 *Bal leiden en dribbelen*

Sommige spelers geven nu een ongecontroleerde indruk in hun bewegingen en kunnen sommige bewegingen niet meer die ze eerder vlot uitvoerden.

Ze zijn ook blessure-gevoeliger.

Juist omdat ze souplesse verliezen moeten we in onze oefeningen nog veel dribbel-, kap- en draaibewegingen verwerken. De eerder geleerde Coerver-oefeningen moeten ook nu getraind worden. Ook zeker aandacht voor 'over de bal kijken = overzicht houden'.

Belangrijk:
De U15 zijn op die leeftijd in hun puberteit. Ze ondergaan zowel psychisch (ontwikkelen soms probleemgedrag) als fysisch grote veranderingen. Fysiek worden ze slungelachtig: hun armen en benen groeien sneller als de rest van hun lichaam, waardoor ze veel van hun souplesse en coördinatie verliezen.

12.3.1.4 *Andere technieken*

Verdedigende technieken

Oefenen op sliding-tackle en schoudercharge.

Kopspel

Kopspel en kopduel worden belangrijker nu we dikwijls met hoge ballen werken.
Schrik leren overwinnen om op een strakke voorzet in te lopen en te koppen.
Benadruk een goede timing bij een kopduel. Springen naar de bal en niet afwachten.

12.3.1.5 *Jongleeroefeningen*

Geven we nog enkel als rust tussen zwaardere oefeningen, tijdens opwarming of cool-down.

12.3.2 Tactisch inzicht

De U15 (zeker 2de j.) begrijpen tactische begrippen steeds beter en kunnen ze steeds beter uitvoeren.
Het accent van de training komt dan ook meer te liggen op de tactische opleiding: bewust maken van de taken per positie en per linie is al mogelijk en noodzakelijk.

12.3.2.1 *Individuele tactiek*

In balbezit:

- Het samenspel blijven optimaliseren door nadruk te leggen op in steun komen, loshaken na een vooractie, de vrije ruimte (diepte) opzoeken, doorbewegen na een pass. Wel zorgen dat niet altijd lange bal wordt gebruikt.

- De U15 moeten al vrij goed hun taak kennen bij balbezit: ze moeten het gewoon worden om altijd hun positie op het veld te checken (sta ik nu op een voor mijn ploeg nuttige positie?) Taken in balbezit/balverlies: zie bijlage.
- De spelers leren om **mekaar te coachen**. Dat gebeurt te weinig. We moeten erop blijven hameren..

Coachingwoorden :

- Geef: speler met bal vragen als je in vrijstaande positie bent
- Alleen: aangeven dat speler met bal zodanig vrij staat dat hij tijd heeft te beslissen hoe hij verder speelt
- Weg: speler met bal signaal geven dat hij onmiddellijk moet ontzetten
- Rug: speler met bal moet opletten voor iemand in de rug die hij waarschijnlijk niet gezien heeft
- Verander: speler met bal moet spel verplaatsen naar andere kant
- Steunen: speler in balbezit is in moeilijkheden en moet steun krijgen
- Houden: speler in balbezit moet bal bijhouden om andere spelers toe te laten aan te sluiten
- Actie: speler in balbezit heeft mogelijkheid om een individuele actie op te zetten
- Ga door: aanmoediging om actie verder te zetten
- Diep: de betrokken speler moet diep spelen

Bij balverlies:

- eerste taak : druk zetten op speler in balbezit
- ten tweede : mekaar rugdekking geven = een positie innemen op enkele meters van het koppel dat duel uitvecht.
- Nodig om onmiddellijk de balbezitter te kunnen aanvallen als hij uw medemaat uitschakelt.
- Zone verdedigen en steeds kijken of je in die bepaalde spelsituatie op de voor uw ploeg nuttigste plaats staat.

12.3.2.2 *Collectieve tactiek*

In balbezit:

- Het veld zo groot mogelijk maken. Opengaan. Voetballen wordt zo gemakkelijker en verdedigen moeilijker voor de tegenstander.
- Leren om met een lange pass diepte in het spel te brengen en een voorspeler diep te sturen met een pass achter de rug van de verdediging. Toch ook regelmatig rust inbouwen (station meer - balbezit - laten zien wie spel domineert)
- Elkaar constant coachen en corrigeren.

Bij balverlies:

- Leren het veld zo klein mogelijk te maken: posities en linies naar elkaar toe schuiven tot één blok.
- Als team werken voor de balrecuperatie.
- Voetballen doe je meer met je hoofd dan met je benen.
- Leren om vooral de diepe bal te vermijden. De tegenstander proberen te verplichten breed te spelen.

12.3.3 Fysiek

- **Uithouding**: Er kan getraind worden op uithouding via korte duurlopen tot max. 10 minuten
- Veel oefeningen op snelheid, explosiviteit, wendbaarheid.
- Veel **coördinatie- en behendigheidsoefeningen**: lenigheid en lichaamsbouw in puberteit een probleem.
- **Trainen op sprongkracht**: kopspel wordt belangrijker (niet met gewichten, wel met eigen lichaamsbelasting: bv. touwspringen, over horden springen, trappen oplopen, enz…

12.3.4 Tests en evaluatie

- Om de spelers te motiveren extra te oefenen geven we op regelmatige tijdstippen (bv. om de maand) een test. De resultaten worden bijgehouden. Zo kunnen we de onderlinge competitiegeest aanwakkeren en hen onbewust aanzetten tot het 'maken van huiswerk'.
-
- We kunnen hierin verder gaan door die speler te belonen die het meest progressie heeft gemaakt. Samen met de trainers zullen een reeks standaardtests worden uitgewerkt.
-
- Enkele voorbeelden van wat een test kan zijn:
- Jongleertests - bal hoog houden
- Dribbelparcours - wie is het snelst ?
- Wedstrijdjes 1/1 of 2/2 in tornooivorm
- Coerver-oefeningen uitvoeren: hoeveel keer in een minuut kan je?
- Testen om een doel te raken (bv. kegel) met bv. 10 pogingen
- Testen op snelheidsparcours zonder bal. Tijd opnemen.
- Deze tests (objectieve metingen) kunnen ook gebruikt worden bij het opmaken van de uiteindelijke **evaluatie** van de spelers.
- Om te evalueren of een speler zich goed kan vrijlopen, goed coachbaar is of voldoende inzet toont moet je de speler observeren. Dit geeft een subjectief oordeel maar van een trainer zou men moeten kunnen verwachten dat hij hiervan een gepast indruk heeft.
- Zwakke punten moeten ook tijdig bijgeschaafd worden. Het is echter moeilijk tijdens de trainingen, zeker bij de jongere spelers, aparte aandacht te besteden aan 1 speler. Mogelijk kan extra 'huiswerk' hierbij helpen. Belangrijkst is dat we de fouten tijdig opmerken en er aandacht aan besteden. We willen **alle** spelers op een zo hoog mogelijk niveau brengen! Eventueel extra training inlassen om fouten bij te werken.

12.3.5 Karakteristieken van de U15-training

- Een goede training heeft één doelstelling.
- Gedurende de ganse training worden richtlijnen gegeven om die doelstelling naar voor te laten komen.
- Is de doelstelling bv. gepast in steun komen van de balbezitter (= bal vragen) dan hameren we gans de training door op dit aan te leren punt. We gaan dan nauwelijks in op fouten op andere technische vlakken. **De doelstelling van de training van die dag staat centraal**.
- Coaching …het allerbelangrijkste!!! Goede coaching is noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken.
- Wedstrijdvormen niet laten vervallen in 'zo maar een matchke spelen' , maar kort opzitten en gericht coachen.

Wat coachen?

- Niet alles : enkel coachen (richtlijnen geven) naar het thema van de training (andere zaken mogen al eens fout lopen als het tenminste niet te ver gaat).
- Gebruik veel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.
- Probeer niet te coachen tijdens de actie zelf. Laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter indien nodig.

Hoe coachen?

- Een voorbeeld doet meer dan een pak uitleg.
- Een fluitje gebruiken om onmiddellijke aandacht te vragen (niet overdrijven – dan verdwijnt het effect)
- Zoveel mogelijk coachen met vragen : de inbreng van de speler is belangrijk – op die manier is de aandacht van de spelers hoger.

Onderlinge coaching

- Het is belangrijk de spelers aan te moedigen mekaar te coachen (mekaar richtlijnen te geven)
- Te gebruiken termen : zie hoger (belangrijk steeds dezelfde woorden te gebruiken).
- Een probleem kan zijn dat we moeten zoeken naar wat de spelers per leeftijdscategorie aankunnen. Dat leert de praktijk.
- Is de oefening te hoog gegrepen moeten we ook direct kunnen overschakelen.
- Vanaf 13 jaar moeten we meer en meer de klemtoon leggen op tactische scholing en op een taakverdeling per positie. Ook zaken aanleren die met balbezit van de tegenstander te maken hebben.

Oefeningen kiezen in functie van de <u>doelstelling</u>:

- Oefeningen die het best geschikt zijn om de gekozen doelstelling te realiseren. Geen oefeningen 'om de oefening' maar oefeningen om één voetbaltechnisch of tactisch aspect aan te leren.
- Dikwijls zijn oefeningen geschikt om verschillende zaken aan te leren, maar dan toch dat gedeelte van de oefening dat we op dat moment willen aanleren benadrukken.

12.3.5.1 *Opbouw van de training vertrekken vanuit de gekozen doelstelling*

Bij 1ste weektraining: bespreking en evaluatie vorige wedstrijd waarbij we eerst speler(s) visie laten geven en daarna toelichten of verbeteren.

De verschillende blokken (elk 10 à 15 min.):

- opwarming
- blokken wedstrijdvormen (2 of 3)
- blokken tussenvormen (2)
- Cool-down

In volgorde : opwarming – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – cool-down. Zo worden ruim de helft van de training wedstrijdjes gespeeld: uitgangspunt: voetbal leren door veel voetballen.

De opwarming:

MET BAL: passing/aannemen – leiden/ dribbelen – balgevoelsoefeningen, eventueel gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

De wedstrijdvorm:

Elk spel waarbij kan gescoord worden in een doel, 2 ploegen (niet altijd gelijk in aantal), vaste regels. Proberen te scoren, proberen te verhinderen , aanval opzetten, aanval verhinderen, kortom een van het echte 11/11 spel afgeleide vorm die nog alle kenmerken van dat gewone spel heeft (2 doelen, 2 teams, richting …)

De tussenvorm:

Een technische oefening, een positiespel, een belevingsspel (bv jagersbal), oefening afwerken op doel, oefening leren dribbelen, enz.

Deze afwisseling zorgt voor een optimale beleving en concentratie gedurende de ganse training. (Geen vragen als 'trainer wanneer spelen we een matchke ?')
Bij een dergelijk opbouw is een degelijke organisatie noodzakelijk. Oppassen voor dode momenten en veel gesleur met materiaal.

12.3.5.2 *Samenvatting: voorbeeld van opbouw*

Blok 1: Opwarming

- Geleidelijk aanpassen van het lichaam aan de inspanningen die volgen. Progressief opbouwen. In alle jeugdcategorieën opwarming MET bal.
- Soorten oefeningen:
- pass + aannemen bal in combinatie met lichaamsoefeningen en/of snelheidsoefeningen
- pass + leiden met bal tussen hindernissen
- leiden en dribbelen met bal
- balgevoeligheidsoefeningen/Coerver-oefeningen in combinatie met lichaamsoefeningen

Blok 2: Eerste wedstrijdvorm

- Wedstrijdje 3/3 of 2/3 met nadruk op leren scoren, leren opbouwen van een aanval of leren creëren van doelkansen.
- Belangrijk: ook hier klemtoon op de doelstelling van de training (bv. dagthema is pass binnenkant voet, dan hierop coachen)

Blok 3: Tussenvorm

- Afhankelijk van de doelstelling :
- een tactische simulatie (= uitleggen hoe bv verdedigend te reageren bij 1/2 situatie, uitleggen van een goede 1-2, wat is in steun komen, wat is loshaken …?)
- een positiespel, bv 5/2 of 4/3 eventueel met kaatsers op zijkant enz…
- een passoefening
- aanleren dribbelbeweging (Coerver – 1/1 situaties, enz)
- estafettespel

Blok 4: Wedstrijdvorm

Kan dezelfde zijn als eerste, maar variatie toch ook aangewezen.

Blok 5: Tussenvorm = praktisch altijd afwerken op doel

- Doelman kan ook aan bod komen
- Veel stilstaan bij oefeningen vermijden door bv. spelers via dribbelparcours naar startpunt te laten terugkeren.
- Ook hier de doelstelling van de dag benadrukken en coachen (vb doel was leren dribbelen: dan dribbelparcours gevolgd door afwerken op doel. Is het onderwerp de flankvoorzet: dan oefening met combinatie op de flank gevolgd door een voorzet en afwerken op doel).

Blok 6: Wedstrijdvorm

Blok 7: Cool-down : korte afkoeling

- Rustig uitlopen of bv geven van penalty's (penalty-cup)
- Belangrijk kan ook zijn de spelers te vragen of ze nog weten en begrepen hebben wat de doelstelling van de training was.

12.3.6 Evaluatie van de training

We moeten als trainer leren uit onze fouten. We moeten ons na de training een aantal vragen durven stellen:

- hebben de spelers de doelstelling begrepen?
- waren de oefeningen te moeilijk/te gemakkelijk voor de groep?
- was er voldoende beleving, was er motivatie, beleefden ze er plezier aan?
- waren alle spelers evenveel betrokken bij de oefeningen?
- was de organisatie en de voorbereiding goed?

12.3.7 Oefenstof

De **ideale** oefenstof bestaat niet, wel goede en minder goede oefeningen. De oefening moet altijd de doelstelling van de training naar voor brengen en aangepast zijn aan de mogelijkheden van de groep. Praktijk leert.

Documentatie:

- 'Leren Voetballen' Een spelgerichte en coöperatieve methode
- DVD Coerver
- www.balbalschool.be
- www.voetbaltrainer.be
- www.3f.be
- PSD

12.3.7.1 *Periodisering*

Van de U8 tot en met U15 delen we het trainingsjaar best in, in 6-wekelijkse thema's, dit om er zeker van te zijn dat alle vaardigheden aan bod komen.

SAMENVATTING:

Wat moeten de U15 op 14 jaar reeds goed beheersen en waarvan moeten ze al een redelijke kennis hebben?

Goed beheersen:

- Pass binnenkant voet met beide voeten uitvoeren en in één tijd (1-2, kaats, deviatie)
- Pass buitenkant voet
- Wreeftrap op doel
- Een goede korte lob
- Leiden en dribbelen – geleerde Coever-oefeningen – 1-1 duel – passeerbewegingen
- Zeer goede balaanname/gerichte controle op lage bal. Balaanname altijd met buitenste voet.
- Durven op hoge bal naar doel koppen op een flankvoorzet. Kopduel aandurven. TIMING !!!
- Elkaar coachen in wedstrijden (coachingwoorden)
- Al een vrij goed positiespel hebben. Goed gepast in steun komen, doorbewegen na pass, gepast van tegenstander loshaken na een vooractie.
- Een goede sliding-tackle uitvoeren. Schoudercharge gepast uitvoeren.
- De gewoonte hebben om in balbezit het veld groot te maken.. * In balverlies het veld klein maken.

Redelijke kennis hebben van:

- Met zwakke voet op doel trappen
- Een behoorlijke lange pass kunnen geven
- Een behoorlijke flankvoorzet kunnen geven vanuit stilstand, maar ook al proberen vanuit de loop met bal aan voet.
- Met een volley durven trappen op doel
- Een lange bal kunnen aannemen/meenemen
- Een lange bal binnenkant voet kunnen terugleggen
- De taak verbonden aan hun positie al goed kennen
- De taken per linie goed kennen
- Zich bewust zijn van het feit dat je vooral moet voetballen met het hoofd.

13 Klemtonen per categorie: U17

13.1 Leeftijdskenmerken

- Aanvankelijk maken deze jongens grote veranderingen mee, gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan daardoor een bepaalde periode wegvallen. Ze zijn erg gemotiveerd en zeer kritisch tov zichzelf maar ook voor anderen. Het winnen van wedstrijden wordt voor hen nu erg belangrijk.
- De manier waarop kunnen ze zelf al objectief beoordelen en ze kunnen goed de prestatie van het team en van zichzelf situeren. Een scherpe analyse is voor sommigen al mogelijk.
- De 2de jaars U17 hebben meestal de 'groeispurt' al achter de rug en vinden de juiste lichaamscoördinatie stilaan terug.
- Belangrijk voor de trainer:
- Maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden
- Laat ze meedenken over de speelwijze
- Voer tijdens de training de weerstand en het tempo op
- Linie- en teamtactiek kunnen heel gedetailleerd behandeld. U17 kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan.
- Emotionele uitlatingen en uitbarstingen komen nogal eens voor. Voer veel persoonlijke gesprekken, ze zorgen voor rust.
- Organiseer eens een activiteit buiten het voetbal. Het versterkt de band met de spelers enorm.
- Op deze leeftijd haken veel spelers af. Heb oog voor sluimerende problemen die dit afhaken in de hand werken.
- De wedstrijd zelf is bepalend voor de inhoud van de oefenstof gedurende de week op training (wat niet goed loopt in wedstrijd op training bijsturen of extra trainen)
- Verwijs tijdens de training ook regelmatig naar de voorbije wedstrijd.
- Natuurlijk moeten technische onvolmaaktheden bijgewerkt, maar zeker moeten ook de tactische tekortkomingen worden gecorrigeerd.

13.2 Hoofddoelstelling

Hoofddoel van het coachen bij de U17:

- Het beter leren presteren als ploeg.
- Het ontwikkelen van teamtaken, taken per linie en taken per positie.

13.3 Specifieke doelstellingen

13.3.1 Techniek

- De ideale leeftijd voor het aanleren van techniek is bij de U17 voorbij. Vooral de 1ste jaars hebben nog een verminderde coördinatie ten gevolge van de 'groeispurt'. Toch moet nog aandacht worden besteed aan techniek. Individuele tekorten moeten worden bijgewerkt en de techniek moet zeker onderhouden worden. Leer DIE spelsituaties herkennen waar ze bv. een bepaalde passeerbeweging kunnen gebruiken: maak de techniek functioneel.
- Hogere eisen stellen aan de uitvoering van de technische vaardigheden:
- alles moet juister, maar vooral **SNELLER**. Dat moeten we in de technische herhaaltrainingen benadrukken
- een goede uitvoering moeten ze reeds kennen, een snellere maar toch juiste uitvoering moeten ze nu leren o.a. leren de bal in beweging aan- en mee te nemen – 2x raken en spelen sterk naar voor brengen (aannemen - spelen)
- Gebruik hierbij de analyse van de wedstrijd, zoek de problemen en kies in functie van de problemen de juiste oefenstof.

13.3.2 Tactisch inzicht

- Tactische training is bij de U17 zeer belangrijk. Het tactisch inzicht groeit zeer sterk. Ze kunnen collectieve tactiek en individuele tactiek onderscheiden. Spelsituaties kunnen ze snel herkennen en analyseren.
- Het belang van zelfdiscipline aanleren.
- De basistaken aanleren van het spelconcept in een 4-3-3 opstelling (omschrijving van de basistaken per positie: zie bijlage).
-
- Algemeen moet het volgende worden aangeleerd:

In balbezit:

- Algemene ploegorganisatie en taken per positie en per lijn
- Speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte)
- Geen risico's op eigen speelhelft, oppassen voor laterale pass
- Proberen een man-meer-situatie te creëren
- Altijd aanspeelbaar opstellen
- Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug
- Toch regelmatig rust inbouwen (station meer - bal rond laten gaan - laten zien welke ploeg baas is)
- Onnodige overtredingen voorkomen
- Onderlinge coaching benadrukken, coachingwoorden gebruiken.

Bij balverlies:

- Algemene ploegorganisatie en taken per positie en per lijn
- Bij balverlies de speelruimte meteen klein maken
- De speler in balbezit moet onmiddellijk worden aangevallen door de speler die het dichtst bij de bal staat.
- De afgesproken organisatie altijd houden, niet uit organisatie spelen !
- De dieptepass voorkomen door de speelhoek af te dekken
- Ook de andere afspeelmogelijkheden zoveel mogelijk afschermen waardoor de tegenpartij 'verplicht' wordt foutieve pass te geven.
- Altijd die oplossing zoeken die best is voor het team, niet voor jezelf
- Sta bij het verdedigen zo opgesteld dat je de bal EN je directe tegenstander ziet
- Moment van druk zetten herkennen
- Onderlinge coaching is zeer belangrijk maar wordt te weinig aangeleerd. Blijven hameren op gebruik van coachingwoorden (zie U15).

Enkele bijkomende coachingwoorden:

- Zakken: de volledige ploeg of linie moet zich dichter bij eigen doel opstellen
- Positie: alle spelers moeten onmiddellijk hun positie innemen
- Sluiten: onderlinge afstanden verkleinen

13.3.2.1 *Individuele tactiek*

Verdere nadruk op gebruik van coachingwoorden:

- Geef: speler met bal vragen als je in vrijstaande positie bent
- Alleen: aangeven dat speler met bal zodanig vrij staat dat hij tijd heeft te beslissen hoe hij verder speelt
- Weg: speler met bal signaal geven dat hijonmiddellijk moet ontzetten
- Los: roept de keeper als zijn verdediger de bal niet mag raken, zodat hij die zelf kan pakken of spelen
- Rug: speler met bal moet opletten voor iemand in de rug die hij waarschijnlijk niet gezien heeft
- Verander: speler met bal moet spel verplaatsen naar andere kant
- Steunen: speler in balbezit is in moeilijkheden en moet steun krijgen
- Houden: speler in balbezit moet bal bijhouden om andere spelers toe te laten aan te sluiten
- Actie: speler in balbezit heeft mogelijkheid om een individuele actie op te zetten
- Ga door: aanmoediging om actie verder te zetten
- Diep: de betrokken speler moet diep spelen

13.3.2.2 *Collectieve tactiek*

Verdere nadruk op gebruik van coachingwoorden :

- Open : ruimte creëren door onderlinge afstanden te vergroten
- Vooruit : als de bal naar voor wordt gespeeld moet verdediging naar voor schuiven . Ook moet de doelman enkele meters uit zijn doel gaan staan.
- Korter : iedereen of de betrokken speler moet de tegenstander korter dekken

13.3.3 Fysiek

- Uithouding: Trainen op uithouding kan, maar met mate: bosloop, spelvormen met nadruk op uithouding. Bij de U17 mag al op uithouding worden getraind (naast snelheid en coördinatie). Het echt trainen op fysiek is echter voor later.
- Snelheid: Als speler uit 'groeispurt' is kan weer getraind op de looptechniek. Het lichaam wordt weer harmonieus, de snelheid kan systematisch verbeterd.
- Lenigheid: Hierop trainen erg belangrijk (herwinnen van souplesse): veel rekoefeningen ter voorkoming van blessures.
- Kracht: Mogelijk grote verschillen tussen 1ste en 2de jaars dus moeilijk trainen op kracht. Wel lichaam als belasting: huppen, springen. Trainen van snelkracht (snelheid+kracht) kan wel, bv oefeningen op starten en afremmen, plotse ritme- en richtingsveranderingen.
- Weerstand: Nog geen weerstandstrainingen.

13.3.4 Tests en evaluatie

- Om de spelers te motiveren extra te oefenen geven we op regelmatige tijdstippen (bv. om de maand) een test. De resultaten worden bijgehouden. Zo kunnen we de onderlinge competitiegeest aanwakkeren en hen onbewust aanzetten tot het 'maken van huiswerk'.
- We kunnen hierin verder gaan door die speler te belonen die het meest progressie heeft gemaakt. Samen met de trainers zullen een reeks standaardtests worden uitgewerkt.
- Enkele voorbeelden van wat een test kan zijn :
- Jongleertests - bal hoog houden
- Dribbelparcours - wie is het snelst ?
- Coerver-oefeningen uitvoeren: hoeveel keer in een minuut kan je?
- Testen om een doel te raken (bv. kegel) met bv. 10 pogingen
- Testen op snelheidsparcours zonder bal. Tijd!
- Deze tests (objectieve metingen) kunnen ook gebruikt worden bij het opmaken van de uiteindelijke **evaluatie** van de spelers.
- Om te evalueren of een speler zich goed kan vrijlopen, goed coachbaar is of voldoende inzet toont moet je de speler observeren. Dit geeft een subjectief oordeel maar van een trainer zou men moeten kunnen verwachten dat hij hiervan een gepast indruk heeft.
- Zwakke punten moeten ook tijdig bijgeschaafd worden. Het is echter moeilijk tijdens de trainingen, zeker bij de jongere spelers, aparte aandacht te besteden aan 1 speler. Mogelijk kan extra 'huiswerk' hierbij helpen. Belangrijkst is dat we de fouten tijdig opmerken en er aandacht aan besteden. We willen **alle** spelers op een zo hoog mogelijk niveau brengen!

13.3.5 Karakteristieken van de U17-training

Algemeen:

- Duur: 90 minuten
- Techniek onderhouden
- Tactiek aanleren
- Werken aan fysieke aspect
- Voortdurend de relatie leggen met de wedstrijd: Analyse van de fouten in de wedstrijd en oefenstof kiezen in functie van het probleem. Of omgekeerd: één specifieke tactische regel trainen en eisen toe te passen in weekendwedstrijd
- Veel werken met linies zoals die ook in de wedstrijd spelen : bv wedstrijdvorm met aanvallers + middenveld tegen verdedigers (zelfde spelsituatie als in wedstrijd).
- Een goede training heeft één doelstelling. Gedurende de ganse training worden richtlijnen gegeven om die doelstelling naar voor te laten komen. Is de doelstelling bv. gepast in steun komen van de balbezitter (= bal vragen) dan hameren we gans de training door op dit aan te leren punt. We gaan dan nauwelijks in op fouten op andere technische vlakken. **De doelstelling van de training van die dag staat centraal**.
- Coaching …het allerbelangrijkste! Goede coaching is noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken.
- Wedstrijdvormen niet laten vervallen in 'zo maar een matchke spelen' , maar kort opzitten en gericht coachen.

Wat coachen?

- Niet alles: enkel coachen (richtlijnen geven) naar het thema van de training (andere zaken mogen al eens fout lopen als het tenminste niet te ver gaat).
- Gebruik veel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.
- Probeer niet te coachen tijdens de actie zelf. Laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter indien nodig.

Hoe coachen?

- Een voorbeeld doet meer dan een pak uitleg.
- Een fluitje gebruiken om onmiddellijke aandacht te vragen (niet overdrijven – dan verdwijnt het effect)
- Zoveel mogelijk coachen met vragen : de inbreng van de speler is belangrijk – op die manier is de aandacht van de spelers hoger.

Onderlinge coaching

- Het is belangrijk de spelers aan te moedigen mekaar te coachen (mekaar richtlijnen te geven)
- Te gebruiken termen: zie hoger (belangrijk steeds dezelfde woorden te gebruiken)

Oefeningen kiezen in functie van de doelstelling:

- Oefeningen die het best geschikt zijn om de gekozen doelstelling te realiseren. Geen oefeningen 'om de oefening' maar oefeningen om één voetbaltechnisch of tactisch aspect aan te leren.
- Dikwijls zijn oefeningen geschikt om verschillende zaken aan te leren, maar dan toch dat gedeelte van de oefening dat we op dat moment willen aanleren benadrukken.
- Een probleem kan zijn dat we moeten zoeken naar wat de spelers per leeftijdscategorie aankunnen. Dat leert de praktijk. Is de oefening te hoog gegrepen moeten we ook direct kunnen overschakelen.

Opmerking: Om de geplande doelstelling van de training duidelijk te maken aan de spelers kan je de zogenaamde **'***zandlopermethode'* gebruiken:

- Het spelen van een wedstrijdvorm is het eerste deel van de training. De spelers zullen hier fouten maken. Leg het spel telkens stil als DIE fout gebeurt waarop je de training zal uitbouwen (bv. te weinig steun voor speler in balbezit, waardoor balverlies).
- Vraag de spelers wat het probleem is, laat ze het zelf aanbrengen. Laat daarna verder spelen tot de fout zich weer voordoet. De spelers zullen het probleem herkennen en meer voeling hebben met de inhoud van de training. Heel confronterend voor de spelers waardoor ze gemakkelijker de oplossing zullen onthouden.

13.3.5.1 *Opbouw van de training vertrekken vanuit de gekozen doelstelling*

Bij 1ste weektraining: bespreking en evaluatie vorige wedstrijd waarbij we eerst speler(s) visie laten geven en daarna toelichten of verbeteren.

De verschillende blokken (elk 10 à 15 min.):

- opwarming
- blokken wedstrijdvormen (2 of 3)
- blokken tussenvormen (2)
- Cool-down

In volgorde: opwarming – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – cool-down. Zo worden ruim de helft van de training wedstrijdjes gespeeld. Uitgangspunt: voetbal leren door veel voetballen.

De opwarming:

met bal: passing/aannemen – leiden/ dribbelen – balgevoelsoefeningen, eventueel gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

De wedstrijdvorm:

elk spel waarbij kan gescoord worden in een doel, 2 ploegen (niet altijd gelijk in aantal), vaste regels. Proberen te scoren, proberen te verhinderen , aanval opzetten, aanval verhinderen, kortom een van het echte 11/11 spel afgeleide vorm die nog alle kenmerken van dat gewone spel heeft (2 doelen, 2 teams, richting …)

Tussenvorm:

een technische oefening, een positiespel, een belevingsspel (bv jagersbal), oefening afwerken op doel, oefening leren dribbelen, enz.

Deze afwisseling zorgt voor een optimale beleving en concentratie gedurende de ganse training. Geen vragen als ‘trainer wanneer spelen we een matchke ?’. Bij een dergelijk opbouw is een degelijke organisatie noodzakelijk. Oppassen voor dode momenten en veel gesleur met materiaal.

13.3.5.2 *Samenvatting: voorbeeld van opbouw*

Blok 1: Opwarming

- Geleidelijk aanpassen van het lichaam aan de inspanningen die volgen. Progressief opbouwen. In alle jeugdcategorieën opwarming MET bal.
- Soorten oefeningen:
- pass + aannemen bal in combinatie met lichaamsoefeningen en/of snelheidsoefeningen
- pass + leiden met bal tussen hindernissen
- leiden en dribbelen met bal
- balgevoeligheidsoefeningen/Coerver-oefeningen in combinatie met lichaamsoefeningen

Blok 2: Eerste wedstrijd vorm

- Wedstrijdje 3/3 of 2/3 met nadruk op leren scoren, leren opbouwen van een aanval of leren creëren van doelkansen.
- Belangrijk: ook hier klemtoon op de doelstelling van de training (bv. dagthema is pass binnenkant voet, dan hierop coachen)

Blok 3: Tussenvorm

- Afhankelijk van de doelstelling:
- een tactische simulatie (= uitleggen hoe bv verdedigend te reageren bij 1/2 situatie, uitleggen van een goede 1-2, wat is in steun komen, wat is loshaken …?)
- een positiespel, bv 5/2 of 4/3 eventueel met kaatsers op zijkant enz…
- een passoefening
- aanleren dribbelbeweging (Coerver – 1/1 situaties, enz)
- estafettespel

Blok 4: Wedstrijdvorm

- Kan dezelfde zijn als eerste, maar variatie toch ook aangewezen

Blok 5: Tussenvorm = praktisch altijd afwerken op doel

- Doelman kan ook aan bod komen
- Veel stilstaan bij oefeningen vermijden door bv. spelers via dribbelparcours naar startpunt te laten terugkeren.
- Ook hier de doelstelling van de dag benadrukken en coachen (vb doel was leren dribbelen: dan dribbelparcours gevolgd door afwerken op doel. Is het onderwerp de flankvoorzet : dan oefening met combinatie op de flank gevolgd door een voorzet en afwerken op doel).

Blok 6: Wedstrijdvorm

Blok 7: Cool-down : korte afkoeling

- Rustig uitlopen of bv geven van penalty's (penalty-cup)
- Belangrijk kan ook zijn de spelers te vragen of ze nog weten en begrepen hebben wat de doelstelling van de training was.

13.3.6 Evaluatie van de training

We moeten als trainer leren uit onze fouten. We moeten ons na de training een aantal vragen durven stellen:

- hebben de spelers de doelstelling begrepen?
- waren de oefeningen te moeilijk/te gemakkelijk voor de groep?
- was er voldoende beleving, was er motivatie, beleefden ze er plezier aan?
- waren alle spelers evenveel betrokken bij de oefeningen?
- was de organisatie en de voorbereiding goed?

13.3.7 Oefenstof

De **ideale** oefenstof bestaat niet, wel goede en minder goede oefeningen. De oefening moet altijd de doelstelling van de training naar voor brengen en aangepast zijn aan de mogelijkheden van de groep. Praktijk leert.

Documentatie:

- 'Leren Voetballen' Een spelgerichte en coöperatieve methode
- DVD
- Coerver
- www.balbalschool.be
- www.voetbaltrainer.be
- www.3f.be

13.3.7.1 *Periodisering*

Van de U8 tot en met U15 delen we het trainingsjaar in, in 6-wekelijkse thema's, dit om er zeker van te zijn dat alle vaardigheden aan bod komen.

Vanaf de U17 halen we heel veel trainingsinhoud uit wedstijdproblemen. U17 moeten wedstrijden spelen om te winnen. Het is dan ook logisch dat het meest aandacht wordt besteed aan de tekortkomingen van het team in die wedstrijden.

14 Klemtonen per categorie: U21

14.1 Leeftijdskenmerken

- De U21 kunnen voetballen op een volwassen manier … als de jeugdopleiding in de vorige categorieën goed was!
- Hun favoriete plaats is gekend
- Ze zijn rijp om in een ploegorganisatie te spelen
- Ze kunnen de basistaken van hun positie uitvoeren
- De 'groeispurt' is voorbij en ze krijgen een betere coördinatie
- Het technisch vermogen kan daardoor soms nog met grote sprongen vooruit gaan
- Hij wordt ook sneller
- De U21 kunnen specifieke conditietrainingen aan … maar liefst met de bal
- Ze begrijpen dat iedereen ondergeschikt is aan de ploeg. Samenwerken en presteren is het doel.
- Ze haken snel af bij kritiek of tegenslagen
- Ze hebben een speciaal gevoel als de trainer hen oneerlijk behandelt
- Ze willen duidelijkheid, geen geforceerde discipline
- Bij conflicten zijn ze moeilijk aanspreekbaar, ze nemen dikwijls nogal rigoureuze stappen omdat ze geen gezichtsverlies willen lijden

Belangrijk voor de trainer:

- Het is heel voornaam vaste afspraken (huisreglement) te maken van bij het begin van het seizoen en geen toegevingen te doen
- Pas in de training veel wedstrijdsituaties in
- Pas ook veel wedstrijdelementen in (werk met punten en speel met voldoende herkansingen bv wedstrijdjes van 5 minuten met telkens 2 punten voor de winnaar – spelen in 'sets')
- In de winterperiode kunnen spelers afhaken omdat ze zich ergeren aan de omstandigheden. De oefenstof aanpassen en het plezant maken … veel wedstrijdvormen.
- Hou er rekening mee dat hun reacties fel en ongecontroleerd kunnen zijn.

14.2 Hoofddoelstelling

- Het op punt zetten van de wedstrijd-rijpheid.
- Leren winnen van wedstrijden en doen inzien dat dit enkel en alleen kan als iedereen in dienst van de ploeg speelt.

14.3 Specifieke doelstellingen

14.3.1 Techniek

- De groeispurt is voorbij, de coördinatie verbetert, het technisch vermogen kan nog toenemen (verdient aandacht !).
- Individuele tekortkomingen moeten weggewerkt en de techniek moet onderhouden worden.
- Leer DIE spelsituaties herkennen waar ze bv. een bepaalde passeerbeweging kunnen gebruiken: maak de techniek functioneel.
- Hogere eisen stellen aan de uitvoering van de technische vaardigheden : alles moet juister, maar vooral SNELLER.
- De snelheid van uitvoering moet bij de U21 nog worden opgedreven.
- Dit is de klemtoon van de technische herhaaltrainingen. Een goede uitvoering moeten ze al onder de knie hebben, een nog sneller en toch juiste uitvoering moeten ze bijleren.
- Zo o.a. leren de bal in beweging aan- en mee te nemen – 2x raken en spelen sterk naar voor brengen (aannemen - spelen)
- Gebruik hierbij de analyse van de wedstrijd, zoek de problemen en kies in functie van de problemen de juiste oefenstof.

14.3.2 Tactisch inzicht

- Zoals bij de U17 wordt er verder aandacht besteed aan de TAKEN. Hierbij moet je uitgaan van de fouten of tekortkomingen in de wedstrijden.
-
- In welke volgorde kunnen we de taken best aanleren:
- Eerst de teamorganisatie en de teamtaken aanleren
- Dan de taken per linie
- Tenslotte de specialisatie per speler en per positie.

- **Algemene teamorganisatie en uitvoeging van taken per linie en per positie aanleren:**

In balbezit:

- Speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte)
- Geen risico's op eigen speelhelft, oppassen voor laterale pass
- Proberen een man-meer-situatie te creëren
- Een 1/1 situatie durven aangaan
- Altijd aanspeelbaar opstellen
- Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug
- Onnodige overtredingen voorkomen
- Onderlinge coaching benadrukken, coachingwoorden gebruiken

Individueel coachen:

- Geef : speler met bal vragen als je in vrijstaande positie bent
- Alleen : aangeven dat speler met bal zodanig vrij staat dat hij tijd heeft te beslissen hoe hij verder speelt
- Weg : speler met bal signaal geven dat hijonmiddellijk moet ontzetten
- Los : roept de keeper als zijn verdediger de bal niet mag raken, zodat hij die zelf kan pakken of spelen
- Rug : speler met bal moet opletten voor iemand in de rug die hij waarschijnlijk niet gezien heeft
- Verander : speler met bal moet spel verplaatsen naar andere kant

- Steunen : speler in balbezit is in moeilijkheden en moet steun krijgen
- Houden : speler in balbezit moet bal bijhouden om andere spelers toe te laten aan te sluiten
- Actie : speler in balbezit heeft mogelijkheid om een individuele actie op te zetten
- Ga door : aanmoediging om actie verder te zetten
- Diep : de betrokken speler moet diep spelen

Collectief coachen:

- Open : ruimte creëren door onderlinge afstanden te vergroten
- Vooruit : als de bal naar voor wordt gespeeld moet verdediging naar voor schuiven . Ook moet de doelman enkele meters uit zijn doel gaan staan.
- Korter : iedereen of de betrokken speler moet de tegenstander korter dekken

Bij balverlies:

- De speelruimte meteen klein maken
- De speler in balbezit moet onmiddellijk worden aangevallen door de speler die het dichtst bij de bal staat.
- De afgesproken organisatie altijd houden, niet uit organisatie spelen !
- Verdedigen begint voorin dus de dieptepass voorkomen door de speelhoek af te dekken
- Ook de andere afspeelmogelijkheden zoveel mogelijk afschermen waardoor de tegenpartij 'verplicht' wordt foutieve pass te geven.
- Basistaken zijn altijd het uitgangspunt
- Altijd die oplossing zoeken die best is voor het team, niet voor jezelf
- Sta bij het verdedigen zo opgesteld dat je de bal EN je directe tegenstander ziet
- Moment van druk zetten herkennen
- Onderlinge coaching is zeer belangrijk maar wordt te weinig aangeleerd. Blijven hameren op gebruik van coachingwoorden (zie U15).

Enkele bijkomende woorden:

- Zakken : de volledige ploeg of linie moet zich dichter bij eigen doel opstellen
- Positie : alle spelers moeten onmiddellijk hun positie innemen
- Sluiten : onderlinge afstanden verkleinen

14.3.3 Fysiek

- Uithouding: Trainen op uithouding kan zeker ook: bosloop, baltraining net onder de anaerobe grens, spelvormen met nadruk op uithouding,…
- Snelheid: Kan nu weer 100% getraind worden en ook de looptechniek kan je trainen. Het lichaam wordt weer harmonieus, de snelheid kan systematisch verbeterd.
- Lenigheid: Hierop trainen erg belangrijk: veel rekoefeningen ter voorkoming van blessures.
- Kracht: Hierop kan nu zeer zeker getraind worden. De U21 zijn volledig uit de groeispurt, krijgen een betere coördinatie, de spieren zijn bijna volgroeid. KRACHTTRAINING is nu mogelijk.
- Weerstand: Kan ook getraind worden. Dit zoveel mogelijk met bal of afwisselend lopen en recuperatie met de bal.

14.3.4 Tests en evaluatie

- Bij de U21 kunnen er technische en fysieke tests worden afgenomen om eens een 'andere' plezante training in te lassen.
- Héél specifiek gaan meten om het niveau te kennen is eigenlijk niet meer nodig.

14.3.5 Karakteristieken van de U21

Algemeen:

- Duur: 90 minuten
- Techniek onderhouden - Tactiek aanleren - Werken aan fysieke aspect
- Voortdurend de relatie leggen met de wedstrijd: Analyse van de fouten in de wedstrijd en oefenstof kiezen in functie van het probleem. Of omgekeerd: één specifieke tactische regel trainen en eisen toe te passen in weekendwedstrijd
- Veel werken met linies zoals die ook in de wedstrijd spelen: bv wedstrijdvorm met aanvallers + middenveld tegen verdedigers (zelfde spelsituatie als in wedstrijd).
- Een goede training heeft één doelstelling. Gedurende de ganse training worden richtlijnen gegeven om die doelstelling naar voor te laten komen. Is de doelstelling bv. gepast in steun komen van de balbezitter (= bal vragen) dan hameren we gans de training door op dit aan te leren punt. We gaan dan nauwelijks in op fouten op andere technische vlakken. De doelstelling van de training van die dag staat centraal.
- Coaching …het allerbelangrijkste! Goede coaching is noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken.
- Wedstrijdvormen niet laten vervallen in 'zo maar een matchke spelen' , maar kort opzitten en gericht coachen.

Wat coachen?

- Niet alles : enkel coachen (richtlijnen geven) naar het thema van de training (andere zaken mogen al eens fout lopen als het tenminste niet te ver gaat).
- Gebruik veel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.
- Probeer niet te coachen tijdens de actie zelf. Laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter indien nodig.

Hoe coachen?

- Een voorbeeld doet meer dan een pak uitleg.
- Een fluitje gebruiken om onmiddellijke aandacht te vragen (niet overdrijven – dan verdwijnt het effect)
- Zoveel mogelijk coachen met vragen : de inbreng van de speler is belangrijk – op die manier is de aandacht van de spelers hoger.

Onderlinge coaching

- Het is belangrijk de spelers aan te moedigen mekaar te coachen (mekaar richtlijnen te geven)
- Te gebruiken termen : zie hoger (belangrijk steeds dezelfde woorden te gebruiken)

Oefeningen kiezen in functie van de <u>doelstelling</u>:

- Oefeningen die het best geschikt zijn om de gekozen doelstelling te realiseren. Geen oefeningen 'om de oefening' maar oefeningen om één voetbaltechnisch of tactisch aspect aan te leren.
- Dikwijls zijn oefeningen geschikt om verschillende zaken aan te leren, maar dan toch dat gedeelte van de oefening dat we op dat moment willen aanleren benadrukken.
- Een probleem kan zijn dat we moeten zoeken naar wat de spelers per leeftijdscategorie aankunnen. Dat leert de praktijk. Is de oefening te hoog gegrepen moeten we ook direct kunnen overschakelen.

Opmerking: Om de geplande doelstelling van de training duidelijk te maken aan de spelers kan je de zogenaamde '<u>*zandlopermethode'*</u> gebruiken:

- Het spelen van een wedstrijdvorm is het eerste deel van de training. De spelers zullen hier fouten maken. Leg het spel telkens stil als DIE fout gebeurt waarop je de training zal uitbouwen (bv. te weinig steun voor speler in balbezit, waardoor balverlies).
- Vraag de spelers wat het probleem is, laat ze het zelf aanbrengen. Laat daarna verder spelen tot de fout zich weer voordoet. De spelers zullen het probleem herkennen en meer voeling hebben met de inhoud van de training. Heel confronterend voor de spelers waardoor ze gemakkelijker de oplossing zullen onthouden.

14.3.5.1 *Opbouw van de training vertrekken vanuit de gekozen doelstelling*

Bij 1ste weektraining: bespreking en evaluatie vorige wedstrijd waarbij we eerst speler(s) visie laten geven en daarna toelichten of verbeteren.

De verschillende blokken (elk 10 à 15 min.):

- opwarming
- blokken wedstrijdvormen (2 of 3)
- blokken tussenvormen (2)
- Cool-down

In volgorde: opwarming – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – cool-down. Zo worden ruim de helft van de training wedstrijdjes gespeeld. Uitgangspunt: voetbal leren door veel voetballen.

De opwarming:

met bal: passing/aannemen – leiden/ dribbelen – balgevoelsoefeningen, eventueel gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

De wedstrijdvorm:

elk spel waarbij kan gescoord worden in een doel, 2 ploegen (niet altijd gelijk in aantal), vaste regels. Proberen te scoren, proberen te verhinderen , aanval opzetten, aanval verhinderen, kortom een van het echte 11/11 spel afgeleide vorm die nog alle kenmerken van dat gewone spel heeft (2 doelen, 2 teams, richting …)

Tussenvorm:

een technische oefening, een positiespel, een belevingsspel (bv jagersbal), oefening afwerken op doel, oefening leren dribbelen, enz.

Bij een dergelijk opbouw is een degelijke organisatie noodzakelijk. Oppassen voor dode momenten en veel gesleur met materiaal.

14.3.5.2 *Samenvatting: voorbeeld van opbouw*

Blok 1: Opwarming

- Geleidelijk aanpassen van het lichaam aan de inspanningen die volgen. Progressief opbouwen. In alle jeugdcategorieën opwarming MET bal.
- Soorten oefeningen:
- pass + aannemen bal in combinatie met lichaamsoefeningen en/of snelheidsoefeningen
- pass + leiden met bal tussen hindernissen
- leiden en dribbelen met bal
- balgevoeligheidsoefeningen/Coerver-oefeningen in combinatie met lichaamsoefeningen

Blok 2: Eerste wedstrijd vorm

- Wedstrijdje 3/3 of 2/3 met nadruk op leren scoren, leren opbouwen van een aanval of leren creëren van doelkansen.
- Belangrijk: ook hier klemtoon op de doelstelling van de training (bv. dagthema is pass binnenkant voet, dan hierop coachen)

Blok 3: Tussenvorm

- Afhankelijk van de doelstelling:
- een tactische simulatie (= uitleggen hoe bv verdedigend te reageren bij 1/2 situatie, uitleggen van een goede 1-2, wat is in steun komen, wat is loshaken …?)
- een positiespel, bv 5/2 of 4/3 eventueel met kaatsers op zijkant enz…
- een passoefening
- aanleren dribbelbeweging (Coerver – 1/1 situaties, enz)
- estafettespel

Blok 4: Wedstrijdvorm

- Kan dezelfde zijn als eerste, maar variatie toch ook aangewezen

Blok 5: Tussenvorm = praktisch altijd afwerken op doel

- Doelman kan ook aan bod komen
- Veel stilstaan bij oefeningen vermijden door bv. spelers via dribbelparcours naar startpunt te laten terugkeren.
- Ook hier de doelstelling van de dag benadrukken en coachen (vb doel was leren dribbelen: dan dribbelparcours gevolgd door afwerken op doel. Is het onderwerp de flankvoorzet : dan oefening met combinatie op de flank gevolgd door een voorzet en afwerken op doel).

Blok 6: Wedstrijdvorm

Blok 7: Cool-down : korte afkoeling

- Rustig uitlopen of bv geven van penalty's (penalty-cup)
- Belangrijk kan ook zijn de spelers te vragen of ze nog weten en begrepen hebben wat de doelstelling van de training was.

14.3.6 Evaluatie van de training

We moeten als trainer leren uit onze fouten. We moeten ons na de training een aantal vragen durven stellen:

- hebben de spelers de doelstelling begrepen?
- waren de oefeningen te moeilijk/te gemakkelijk voor de groep?
- was er voldoende beleving, was er motivatie, beleefden ze er plezier aan?
- waren alle spelers evenveel betrokken bij de oefeningen?
- was de organisatie en de voorbereiding goed?

14.3.7 Oefenstof

De ideale oefenstof bestaat niet, wel goede en minder goede oefeningen. De oefening moet altijd de doelstelling van de training naar voor brengen en aangepast zijn aan de mogelijkheden van de groep. Praktijk leert.

Documentatie:

- ‘Leren Voetballen’ Een spelgerichte en coöperatieve methode
- DVD
- Coerver
- www.balbalschool.be
- www.voetbaltrainer.be
- www.3f.be

15 Opleiding van de keepers

15.1 Algemene bemerkingen

- Het staat wetenschappelijk vast dat het leervermogen van kinderen tussen acht en tien jaar zeer kneedbaar is. Daarom maakt men tot die leeftijd best geen onderscheid tussen veldspelers en doelwachters. Men zou dus de jeugdspeler van deze categorieën alle onderdelen (geschikt voor die leeftijd) van het voetbalspel moeten aanleren.
- Eens ze tien jaar geworden zijn, bezitten zij de ideale leeftijd van het aanleren van een aantal technische vaardigheden die de basis zullen vormen voor het uitgroeien tot een klasrijke doelman.
- Het is niet de jeugdtrainer die bepaalt of hij een speler zal opleiden tot doelverdediger of veldspeler. Hij zou moeten rekening houden met de interesse van de jonge voetballers (of de wensen van de ouders). De oriëntatie naar een bepaalde plaats zal zich in de loop der jaren wel opdringen. Hier speelt dan de routine van de trainer of zijn ervaring een belangrijke rol.
- Bij de allerjongsten melden de kandidaat doelwachters zich meestal spontaan. Wie meldt zich zoal aan? Het haantje de voorste, de clown of het spectaculaire type. Soms is het ook de timide speler die nergens anders plaats vindt en letterlijk en figuurlijk naar achter gedrongen wordt. Soms is het ook het kereltje dat te dik is en daardoor niet meekan in het veldspel. Later kan in de jeugdreeksen ook het toeval een rol spelen. Bij kwetsuur van de doelwachter valt het nogal eens voor dat een veldspeler zijn plaats inneemt en dan blijk geeft van keeperstalenten.
- Het spreekt voor zichzelf dat een aantal jonge doelwachters bepaalde technieken reeds van nature uit goed beheersen. Kan de doelman perfect duiken naar links, dan is het zinloos om duiken naar links stapsgewijs aan te leren. Men kan hem een aantal stappen in de vorming laten overslaan en meer complexe oefeningen geven. De fouten van de minder begaafde doelman dienen zo vroeg mogelijk herkend te worden door ervaren doelwachterstrainers. Door training volgens het principe van eenvoudig naar moeilijk worden de zwakke kanten dan weggewerkt en de sterke kanten nog verbetert.

15.2 Vorming

- Het is duidelijk dat een jeugdtrainer niet tegelijkertijd trainer kan zijn van de veldspelers en van de doelverdedigers. Iedere club zou dus over één of meer keeperstrainers moeten beschikken.
- Het ligt voor de hand dat een ex-doelverdediger hiervoor de aangewezen persoon is. Ook al zijn de aparte trainingen met de keeperstrainer noodzakelijk, toch mag de doelwachter in zijn opleiding niet geïsoleerd worden van de veldspelers: enerzijds zal hij deelnemen aan de specifieke oefeningen van zijn ploegmaats (bevordering van spelinzicht en algemene conditie) en anderzijds zal hij onder lat komen te staan terwijl de veldspelers de hun opgelegde oefeningen afwerken op doel (schieten - centers - keeper dribbelen,...).
- Dus de oefeningen van de veldspelers kunnen ook georiënteerd worden in functie van de keeperstraining. Zo zijn de veldspelers bezig een (aantal) doelwachter(s) te trainen.

15.3 Leerplan

15.3.1 U9

- De opleiding tijdens de eerste jaren moet gefundeerd zijn op een gamma van spelen waarin een aantal belangrijke elementen van het voetbal betekenis krijgen.
- Voorbeelden: spel per 3:
- Doelman tussen 2 paaltjes (op ongeveer 5 meter uit elkaar). Langs weerszijden op ongeveer 10 meter staan de spelers. Deze trachten om beurten te scoren. Wie een doelpunt scoort, mag in het doel gaan staan.
- Wedstijdvorm op één doel (= creëren van een doelkans - afschermen van het doel).
- 3 tegen 3 ..... 5 tegen 5 op 2 doelen.
- Afzonderlijke oefeningen missen de spanning die het voetballen voor de jeugd zo opwindend maakt. Het gehele spelgebeuren moet het teken staan van het 'beleven' van voetbal. Geen losse oefeningen waarbij het die het gevoel van voetbal te spelen missen. Ook moeten wij proberen de U6 zoveel mogelijk aan de bal te laten komen. Wat ze vroeger op straat of in de wei deden, dienen wij nu binnen de club te organiseren.

15.3.2 De U10-U11

15.3.2.1 *Fysiek – lenigheid*

Behendigheid: leren vallen (zijwaarts - voorwaarts - achterwaarts) zonder bal = grondgewenningsoefeningen en eventueel inbrengen van de bal (uit zit - kniezit).

15.3.2.2 *Techniek*

Alle basistechnieken op grijphoogte en stilstand in het bijzonder:

- de uitgangshouding
- opvangen van een lage bal (onderhands)
- vallen
- bal uitrollen
- ontzetten, discipline van de beide voeten

15.3.2.3 *Tactiek*

Eerste eenvoudige begrippen: positie, verkleinen van de hoeken in en voor doel, verplaatsing in het doel = verkenning van het doel en doelgebied, zijwaarts duiken.

15.3.2.4 *Morele opvoeding*

Zie veldspelers.

15.3.3 De U12-U13

In deze categorie kan men de training al gericht aanpakken.

15.3.3.1 *Fysiek*

Zie vorige periode.

- Snel voetenwerk + spurten , draaien en keren, ontwijken van de tegenstrever door zijwaarts links en rechts te springen.

15.3.3.2 *Techniek - zie vorige periode*

- Bovenhands vangen - duiken (2 kanten)
- Spelers technieken (zie veldspelers) zoals tackling - heading - wreeftrap - enz .....
- Herhalingsstof U10-U11 voor minderbegaafden

15.3.3.3 *Tactiek*

Zie vorige periode.

- Onderscheppen van dieptepassen (=positie voor het doel), bal tegemoet lopen, meespelen zelfs in balbezit.

15.3.3.4 *Morele opvoeding*

Zie veldspelers.

15.3.4 De U15

15.3.4.1 *Fysiek*

Zie vorige periode.

- Springen met éénbenige afzet (zijwaartse en voorwaartse beweging) en tweebenige afzet. Zonder bal en geleidelijk met inbreng van de bal.

15.3.4.2 *Techniek*

Zie vorige periodes.

- Alle technieken maar nu met sprong.
- Zweven - plukken - tippen (beide handen) - boksen (beide vuisten) - uitwerpen.

15.3.4.3 *Tactiek*

Zie vorige periodes.

- Uitkomen (op diepteballen - centers) - leidende taak (= organisatie van de verdediging) - tactiek van het terugspelen (= afspraken) - van het boksen - nadruk op zekerheid in het optreden.

15.3.4.4 *Morele opvoeding*

Zie leerplan veldspelers.

15.3.5 De U17

15.3.5.1 *Fysiek*

Zie vorige periodes.

- Schijnbewegingen met het lichaam.

15.3.5.2 *Techniek*

Zie vorige periodes.

- Uitkomen (duel 1 tegen 1).
- Spelerstechnieken in wedstrijdsituaties (= buiten het strafschopgebied).

15.3.5.3 *Tactiek*

Zie vorige periodes.

- Inbreng van tegenstrevers bij centers (boksen), bal in het spel brengen (hoe - wanneer) = opbouw, stilstaande fasen (hoekschop - vrije trappen).

15.3.5.4 *Morele opvoeding*

Zie leerplan veldspelers.

15.3.6 U21

15.3.6.1 *Fysiek*

Zie vorige periodes.

- Weerstand – snelheid – uithouding – kracht.

15.3.6.2 *Techniek*

Zie vorig periodes.

- Vooral werken op zwakke punten, al het voorgaande zoveel mogelijk in wedstrijdsituaties onderbrengen.

15.3.6.3 *Tactiek*

Zie vorige periodes.

- Ook zoveel mogelijk met tegenstrevers en in wedstrijdsituaties.

15.3.6.4 *Morele opvoeding*

Zie leerplan veldspelers.

16 BIJLAGEN

- Lijst per taken per positie
- Evaluatieformlier
- Wedstrijdformulier
- Voorbeeldtrainingen
- Huishoudelijk reglement

16.1 Lijst per taken per positie

16.1.1 BASISTAKEN BIJ 5 tegen 5

POSITIE 1:

- probeert aanspeelpunt te zijn
- de keeper mag NOOIT uittrappen: steeds korte opbouw via passen, werpen, rollen, of indribbelen met de bal aan de voet…
- vooral meedoen met de voeten, NIET in zijn doel blijven staan → ver uit zijn doel spelen
- meevoetballen, doorschuiven- 'vliegende keeper'

POSITIE 4:

- aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft
- de pas terug mogelijk maken voor andere spelers
- eerst diep spelen en dan breed
- inschuiven (positie over laten nemen)

POSITIE 7 EN 11:

- openstaan aan de zijlijn, met de rug naar de zijlijn
- zorgen dat de 9 de bal kan terugspelen
- men kan dribbelen, kaatsen, een 1-2 maken, actie maken
- naar binnen komen als er van de andere flank een bal voorgezet wordt
- aanspeelpunt zijn als de keeper 1 de bal heeft - eventueel wisselen van positie

POSITIE 9:

- diep blijven spelen
- ruimte maken voor medespelers, niet te snel naar de bal komen
- de bal in de diepte vragen in de voet, na vooractie
- de speler kan vooractie maken, bal aannemen, dribbelen, kaatsen of bal vasthouden
- aanspeelbaar zijn voor het doel
- aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft
- vaak acties maken (stimuleren)

16.1.2 BASISTAKEN BIJ 8 TEGEN 8

POSITIE 1

- fungeren als centrale opbouwer (vliegende keeper)
- voortzetting door middel van rollen, passen of trappen (zoveel mogelijk vanachter opbouwen)

POSITIE 4

- positie kiezen tussen 2 en 5
- het aanspelen van 7/11/9 - als er ruimte is, zelf met de bal naar voren (infiltreren)
- meedoen met de aanval
- doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet
- rugdekking aan 2 of 5
- veld klein maken
- bal veroveren en niet laten uitschakelen

POSITIE 2 EN 5

- uit elkaar spelen, veld groot maken
- aanspelen van de 10/7/11/9
- wanneer er ruimte is, zelf met bal naar voren dribbelen/drijven
- meedoen met de aanval
- niet laten uitspelen, voorkomen van doelpunten
- ruimtedekking van de aanvallers van de tegenpartij
- rugdekking geven
- bal afpakken

POSITIE 10

- steeds positie kiezen t.o.v. de balbezitter
- spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voren
- aanspelen van 7/11/9 of zelf mee in de aanval gaan
- als er ruimte is, met de bal naar voren dribbelen/drijven
- meedoen in de aanval
- doelpogingen indien die voordoen
- niet laten uitspelen
- rugdekking bij balverlies aanvallers
- coachen medespelers
- veld klein maken
- bal veroveren

POSITIE 7 EN 11

- positie kiezen t.o.v. 2 of 5, veld lang maken
- met de bal zo snel mogelijk richting doel, alleen (individuele actie maken of medespeler aanspelen die een vrije baan naar het doel heeft)
- positie kiezen voor het doel om zo te kunnen scoren
- niet laten uitspelen
- storen van de opbouw van de tegenstander(s)
- bal veroveren
- veld klein maken verdedigend

POSITIE 9

- zo diep mogelijk positie kiezen, veld zo lang mogelijk maken, met moet wel door een pas bereikbaar zijn
- doelgericht zijn, vaak met individuele acties
- niet laten uitspelen
- eerste stoorzender bij de opbouw van tegenstander, voorkomen dieptepass
- veld klein maken
- een vaste keeper
- iedereen speelt evenveel op alle posities
- de keeper speelt zoveel mogelijk mee (vliegende keeper)
- de eerste stappen in het zonevoetbal worden gezet, vooral goed naar elkaar kijken, het stapsgewijs aanleren van het zonevoetbal principe (men moet niet overladen worden met teveel opdrachten)
- een eerste vorm van specialisatie

16.1.3 SPELERSTAKEN 11 tegen 11

1. Keeper

Balbezit

- Positie kiezen / meebewegen met bal.
- Coachen.
- Meevoetballen / aanspeelbaar zijn

Balverlies

- Positie kiezen / meebewegen met bal.
- Coachen.
- Meevoetballen / uitkomen bij diepe bal.
- Baas in 5 metergebied / roepen.

2. Rechterverdediger

Balbezit

- Naast 3 komen in de opbouw.
- Zodra 3 in balbezit komt, iets inschuiven (driehoek maken met 6).
- Snel diepte maken dmv passen of drijven (opkomen).
- “open” staan en “open” aannemen.

Balverlies

- Binnenkant dekken.
- Kantelen en knijpen
- Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld.
- Zone dekken indien geen directe tegenstander.
- Rugdekking geven aan middenveld.

3 + 4 Vrije verdediger

Balbezit

- Opbouw verzorgen.
- Coachen middenveld en backs.
- Inschuiven naar middenveld en actief deelnemen aan spel.
- Snel diepte maken dmv passen of drijven (opkomen).
- “open” staan en “open” aannemen

Balverlies

- Rugdekking verzorgen aan verdedigers.
- Druk zetten op man met bal (inschuiven) bij overtal situatie.
- Evt op buitenspel spelen.
- Spits schaduwen en uitschakelen.
- Coachen middenveld.
- Centraal blijven spelen.

2+5 Linker- en rechterverdediger

Balbezit

- Naast 3 en 4 komen in de opbouw.
- Zodra 3 of 4 in balbezit komt, iets inschuiven (driehoek maken met 6/8).
- Snel diepte maken dmv passen of drijven (opkomen).
- “open” staan en “open” aannemen.

Balverlies

- Binnenkant dekken.
- Knijpen en kantelen.
- Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld.
- Zone dekken indien geen directe tegenstander.
- Rugdekking geven aan middenveld.

Voor alle verdedigers geldt: Altijd de weg naar het doel afschermen!

6 en/of 8 centrale middenvelder

Balbezit

- Zorgen voor de restverdediging.
- Controlerende taak.Geen onnodig balverlies.
- Bij aanval aan de andere kant opduiken in het strafschopgebied.
- Aanspeelbaar zijn en juist ingedraaid staan bij balontvangst.
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit.
- Leiding geven aan medespelers.
- Taakovername.

Balverlies

- Goed in eigen zone spelen. Optimale veldbezetting.
- Hoe dichter bij eigen doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal.
- Druk op balbezittende speler.
- Niet laten uitspelen.
- Ruimte-, rugdekking geven.
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten.
- Goed verdedigend positiespel.
- Meeschuiven bij pressing: vooral wanneer de tegenstander op de flank in de problemen zit.
- Coachen van medespelers.

7 en 11 Flankaanvallers

Balbezit

- Diepte maken – tegenstander terugdringen.
- Veld breed houden - “open” staan.
- Actie maken / achterlijn halen.
- 7/11 in balbezit; naast of schuin achter 9 komen.
- Wisselwerking met 6/8. Middenveld overnemen als 6/8 “er overheen” komt.
- 9 of 10 in balbezit; hoek in duiken tbv pass achterlangs.
- Hoek inpassen tbv 9 of 10 – deze positie overnemen.
- Vooractie – In de voeten of diep vragen

Balverlies

- Terugzakken tot rond de middellijn.
- Schuin in de rug van 9 spelen.
- Ruimte klein maken.
- Back tegenstander vrijlaten in opbouw.
- Zodra back in balbezit, lange pass eruit halen/druk zetten.
- Bij fout inspelen tegenstander – jagen.

9. (centrum) spits

Balbezit

- Veel beweging/afwisseling
- In de bal komen/diepte zoeken.
- (juiste) momenten kiezen.
- Wisselwerking met 10 - “Achterlangs” kruisen, de hoek induiken.
- Agressief en scherp voor de goal/doelgericht zijn.
- Afvallende bal inschatten – tweede bal.

Balverlies

- Opbouw (vooral 3 en 4) verstoren/druk zetten.
- Tegenstander dwingen tot fouten.
- Lange pass eruit halen. Tegenstander dwingen tot breedtepass.
- Bij fout inspelen tegenstander – jagen.

10. Centrale middenvelder

Balbezit

- Spel verdelen.
- Afvallende bal/tweede bal veroveren.
- Als 2e spits komen (er niet al staan).
- Schieten vanuit de 2e lijn.
- Wisselwerking met 9 - “Achterlangs” kruisen, de hoek induiken.

Balverlies

- Controle vanuit het midden.
- Coachen aanval/middenveld.
- Doordekken bij pressie.
- 3 of 4 tegenstander opvangen indien deze inschuift (onze 3 schuift dan door op 10 van de tegenstander – doordekken)
- Rugdekking 7 en 11 (afhankelijk aan welke zijde de bal is).

16.2 Teamtactics en basics per categorie

16.2.1 U8-U9

BASICS B+

- leiden en dribbelen
- korte passing
- controle op lage bal
- doelpoging tot 10m (dichtbij)
- doelpoging op lage voorzet
- Vrij en ingedraaid staan
- Vrijlopen én aanspeelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken

BASICS B-

- druk zetten; duel of remmend wijken
- opstelling tussen tegenstander en doel
- Korte dekking op korte pas
- interceptie of afweren van korte pas

TEAMTACTICS +

- 01. Openen breed
- 02. openen diep
- 14. infiltratie met bal, leiden of dribbelen (challenge)
- 15. een doelkans creëren via een individuele actie
- 21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans

TEAMTACTICS -

- 05. positieve pressing op de baldrager
- 11. het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
- 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone
- 21. Doelpoging afblokken

16.2.2 U10-U11

BASICS B+

- Halflange passing
- Controle op halfhoge bal
- Doelpoging vanop 15 a 20m (halfver)
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- Steunen
- Corner + indirecte VT
- Inworp

BASICS B-

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

TEAMTACTICS +

- 04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
- 06a. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven: richting: ruit 1 a ruit 2: passing 1ste graad
- 07a. Efficiënte balcirculatie: nauwkeurig doorspelen van de bal
- 09a. Diagonale passing: na aanspeelbaarheid
- 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte
- 16a. Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel

TEAMTACTICS -

- 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 winnen bij 100% zekerheid
- 13. De bal recupereren door interceptie

16.2.3 U12-U13

BASICS B+

- Halflange passing
- Controle op halfhoge bal
- Doelpoging vanop 15 a 20m (halfver)
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- Steunen
- Corner + indirecte VT
- Inworp

BASICS B-

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

TEAMTACTICS +

- 03a. Driehoekspel: aanspeelbaarheid
- 05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan
- 06b. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven zonder risico op balverlies
- 07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal
- 08. Efficiëntie balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven
- 10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad)
- 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pas give en 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 2 of 3 spelers
- 23. Balrecuperatie: 1ste actie is dieptegericht

TEAMTACTICS -

- 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

16.3 Evaluatieformulieren

•

	EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U6-U7 volgens jaarplanning	

Naam en Voornaam Speler				Geboorte Datum	Lengte	Gewicht
PLOEG	DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	Positie volgens kwaliteiten		
	0.	0.				
	1.	1.				
	2.	2.				

Kwotering : 1=onvoldoende – 2=zwak – 3=voldoende – 4=goed – 5=uitstekend

Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN		L	R	L	R	L	R
TE-1	Schot in doel (U6 = 7m van goal, U7 = 10m van goal)						
	- Op stilliggende bal						
	- Rollende bal						
	- Bal in doel onder weerstand (doelman in goal)						
TE-2	Pingelen - Dribbelen						
	- Vrij naar doel en scoren						
	- Naar doel met hindernissen en scoren						
	- Naar doel met weerstand (doelman in goal)						
TE-3	In het bezit komen van de bal						
	- Aannemen van de bal met binnenkant voet						
	- Meenemen van de bal in de lijn van de bal						
	- Meenemen van de bal met halve draai (U7)						
	- Meenemen van de bal met kwart draai (U7)						

TE-4	In het bezit blijven van de bal						
	- Duel 1 <> 1						
	- Duel 2 <> 2 (U7)						
	- Basistechnieken Wiel Cörver (zie bijlage Wiel Cörver) (U7)						
TE-5	Storen van de aanval / Storen van dribbel = veroveren bal						

TEAMTACTICS	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Kennis wedstrijdregels / basisregels : niet duwen, niet trekken, geen tackles, wanneer is bal buiten?, wanneer uitwerpen?, wanneer hoekschop?, …			
Kennis Veldbezetting (startposities) : Ruitformatie / vliegtuig / vogel Opm. Tijdens match is positiespel op deze leeftijd nog niet nodig.			
WEDSTRIJDMENTALITEIT	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Inzet – motivatie – agressiviteit			
Zelfvertrouwen – durf – lef			
Sportiviteit			
Autoriteit – coaching			
Concentratie			
Emotionele stabiliteit			
TRAININGEN	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Aanwezigheid	%	%	%
Inzet			
SLOTBEMERKINGEN :			

	EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U8-U9 volgens jaarplanning	

Naam en Voornaam Speler	Geboorte Datum	Lengte	Gewicht

PLOEG	DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	Positie volgens kwaliteiten		
	0.	0.				
	1.	1.				
	2.	2.				

Kwotering : 1=onvoldoende – 2=zwak – 3=voldoende – 4=goed – 5=uitstekend

Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN		L	R	L	R	L	R
TE-1	Schot in doel – maken van een doelpunt (onder weerstand van keeper)						
	- Op stilliggende bal						
	- Rollende bal (lage voorzet)						
	- Botsende bal						
	- Stand (zonder aanloop)						
	- Dropshot						
TE-2	Pingelen - Dribbelen						
	- Vrij naar doel en scoren						
	- Naar doel met hindernissen en scoren						
	- Naar doel met weerstand (doelman in goal)						
TE-3	In het bezit komen van de bal						
	- Afstoppen van de bal (amorti)						
	- Aannemen van de bal met binnenkant voet						
	- Meenemen van de bal in de lijn van de bal						
	- Meenemen van de bal met halve draai						
	- Meenemen van de bal met kwart draai						

TE-4	In het bezit blijven van de bal						
	- Duel 1 <> 1						
	- Passeer- en schijnbewegingen (Wiel Cöerver)						
TE-5	Storen van de aanval						
	- Verdedigen van doelschot						
	- Storen van dribbel = veroveren van bal						
	- Storen door samenspel						
TE-6	Individueel uitschakelen van de tegenstander						
	- Passeer- en schijnbewegingen						
	- Uitschakelen van de tegenstrever om te scoren						
	- Uitschakelen van de tegenstrever om een pas te geven						
TE-7	Samenspelen						
	- Spelen in duel 2><1+K, keuze tussen rechtstreeks uitschakelen of passing						
	- Beginselen van positiespel (basis van zonespel)						

TEAMTACTICS		Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
B+	- Openen breed of diep			
	- Infiltratie met bal, leiden en dribbelen (tegenstrever challengen)			
	- Een doelkans creëren via individuele actie			
	- Zo snel mogelijk afwerken bij doelkans			
B-	- Positieve pressing op tegenstander (fel duel, maar fairplay)			
	- Zich nooit laten uitschakelen in duel om bal, duel winnen			
	- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone			
	- Doelpoging afblokken			
Kennis wedstrijdregels				
Kennis veldbezetting - Polyvalentie				
Kennis beginselen positiespel				

WEDSTRIJDMENTALITEIT	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Inzet – motivatie – agressiviteit			
Zelfvertrouwen – durf – lef			

Sportiviteit			
Autoriteit – coaching			
Concentratie			
Emotionele stabiliteit			
TRAININGEN	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Aanwezigheid	%	%	%
Inzet			
SLOTBEMERKINGEN			

	EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U10-U11 volgens jaarplanning	

Naam en Voornaam Speler	Geboorte Datum	Lengte	Gewicht

PLOEG	DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	Positie volgens kwaliteiten		
	0.	0.				
	1.	1.				
	2.	2.				

Kwotering : 1=onvoldoende – 2=zwak – 3=voldoende – 4=goed – 5=uitstekend

Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN		L	R	L	R	L	R
TE-1	Schot in doel – maken van een doelpunt (onder weerstand van keeper)						
TE-2	Pingelen - Dribbelen						
TE-3	In het bezit komen van de bal						
TE-4	In het bezit blijven van de bal						
TE-5	Storen van de aanval						
TE-6	Individueel uitschakelen van de tegenstander						
	- Passeer- en schijnbewegingen						
	- Uitschakelen van de tegenstrever om te scoren						
	- Uitschakelen van de tegenstrever om een pas te geven						
TE-7	Samenspelen						
	- Spelen in duel 2><1+K, keuze tussen rechtstreeks uitschakelen of passing						
	- Beginselen van positiespel (basis van zonespel)						
	- Zicht krijgen op de tegenstander						
	- Scheppen van openingen met de bal						
TE-8	Zicht op de medespeler						
	- Maken van een doelpunt na samenspel						
	- Keuze leren maken : individuele aktie of samenspel						

	- Leren oog hebben voor de medespelers						
TE-9	Scheppen van openingen met de bal aan de voet						
	- Maken van een doelpunt						
	- Individueel uitschakelen van tegenstander						
	- Zicht krijgen op medespeler en tegenstander						
	- Scheppen van openingen met bal voor medespelers						
		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
		L	R	L	R	L	R
TE-10	Handelen in de volgende tijd						
	- Maken van een doelpunt						
	- Zicht medespeler – tegenstrever						
	- Tegenstander individueel of collectief uitschakelen						
	- Handelen in de volgende tijd						
	- Scheppen van openingen met en zonder bal						
TEAMTACTICS		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
B+	- Ruimte creëren en het benutten er van						
	- Dom balverlies mag niet meer						
	- Een lijn overslaan bij diepe passing						
	- Infiltratie op het juiste moment (indien de ruimte er is)						
	- Infiltratie zonder bal, give and go						
	- Infiltratie met bal : opletten voor gevaarlijke balverlies						
B-	- Negatieve pressing op tegenstrever in balbezit						
	- Dekking door dichtste medespeler (zonevoetbal)						
	- Meeschuivende doelman (neemt steeds hoge positie in)						
	- Bal recuperen door interceptie						
Kennis wedstrijdregels							
Kennis veldbezetting - Polyvalentie							
Kennis beginselen positiespel en zonevoetbal							
WEDSTRIJDMENTALITEIT							

Inzet – motivatie – sagressiviteit			
Zelfvertrouwen – durf – lef			
Sportiviteit			
Autoriteit – coaching			
Concentratie			
Emotionele stabiliteit			
TRAININGEN			
Aanwezigheid			
Inzet			

SLOTBEMERKINGEN

EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL
U12-U13
volgens jaarplanning

Naam en Voornaam Speler	Geboorte Datum	Lengte	Gewicht

PLOEG	DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	Positie volgens kwaliteiten		

Kwotering : 1=onvoldoende – 2=zwak – 3=voldoende – 4=goed – 5=uitstekend

Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN		L	R	L	R	L	R
TE-1	Halflange passing						
TE-2	Balcontrole : vervolmaking halfhoge bal en initiatie hoge bal						
TE-3	Basistechniek kopspel						
TE-4	Traptechniek (langere afstand)						
TE-5	Vervolmaking passeer- en schijnbewegingen (Coerver)						
TE-6	Jongleren met alle toegestane lichaamsdelen : min. 10 baltoetsen						
FYSISCHE STREEFDOELEN		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
FY-1	Lichaam leren kennen						
FY-2	Uithouding verbeteren door korte duurinspanningen met de bal						
FY-3	Explosief vermogen, reactie- en startsnelheid verbeteren via spelvormen						
FY-4	Looptechniek verbeteren met aandacht voor evenwicht						
FY-5	Lenigheid terug aanscherpen						
FY-6	Duelkracht bijbrengen via duelvormen tussen homogene groepen						
TACTISCHE STREEFDOELEN		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TA-1	Spelpositie tijdens wedstrijd						
TA-2	Duel tijdens wedstrijd						

TA-3	Infiltratie			
TA-4	Moment en richting van passing			
TA-5	Basisprincipes van zonevoetbal leren kennen			

WEDSTRIJDMENTALITEIT	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Inzet – motivatie – agressiviteit			
Zelfvertrouwen – durf – lef			
Sportiviteit			
Autoriteit – coaching			
Concentratie			
Emotionele stabiliteit			

TRAININGEN	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Aanwezigheid	%	%	%
Inzet			

SLOTBEMERKINGEN

EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL
U14-U15
volgens jaarplanning

Naam en Voornaam Speler	Geboorte Datum	Lengte	Gewicht

PLOEG	DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	Positie volgens kwaliteiten		

Kwotering : 1=onvoldoende – 2=zwak – 3=voldoende – 4=goed – 5=uitstekend

Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN		L	R	L	R	L	R
TE-1-6	Zie U12-U13						
TE-7	Lange passing						
TE-8	Balcontrole hoge bal en vervolmaking controletechnieken						
TE-9	Koptechniek beheersen						
TE-10	Traptechniek vervolmaken : alle mogelijke technieken kunnen toepassen						
TE-11	Vervolmaking passeer- en schijnbewegingen : snelheid en weerstand						
FYSISCHE STREEFDOELEN		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
FY-1-6	Zie U12-U13						
FY-7	Uithouding systematisch verbeteren : aandacht voor intensiteit						
FY-8	Explosief vermogen, reactie en startsnelheid aanscherpen, met bal						
FY-9	Looptechniek gericht en individueel verbeteren						
FY-10	Lenigheid verbeteren						
FY-11	Krachttrainingen met eigen lichaam als last						
TACTISCHE STREEFDOELEN		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TA-1-5	Zie U12-U13						
TA-6	Spelpositie tijdens wedstrijd bij balbezit : collectieve uitschakeling						

TA-7	Spelpositie tijdens wedstrijd bij balverlies : principes van zonedekking			
TA-8	Duel tijdens wedstrijd : dekking en balrecuperatie			
TA-9	Infiltratie en voorbereiding tot vleugelverandering			
TA-9	Infiltratie en voorbereiding tot vleugelverandering			
TA-10	Passing en trappen : tijdstip, richting en kwaliteit			
TA-11	Basisprincipes zonevoetbal kunnen toepassen			

WEDSTRIJDMENTALITEIT	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Inzet – motivatie – agressiviteit			
Zelfvertrouwen – durf – lef			
Sportiviteit			
Autoriteit – coaching			
Concentratie			
Emotionele stabiliteit			

TRAININGEN	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Aanwezigheid	%	%	%
Inzet			

SLOTBEMERKINGEN

EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL
U16-U17
volgens jaarplanning

Naam en Voornaam Speler	Geboorte Datum	Lengte	Gewicht

PLOEG	DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	Positie volgens kwaliteiten		
	0.	0.				
	1.	1.				
	2.	2.				

Kwotering : 1=onvoldoende – 2=zwak – 3=voldoende – 4=goed – 5=uitstekend

Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !	Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN	L	R	L	R	L	R
Algemene beheersing technische streefdoelen TE-1 tm TE-11						

FYSISCHE PARAATHEID	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
1. Startsnelheid			
2. Loopsnelheid			
3. Wendbaarheid			
4. Uithoudingsvermogen			
5. Duelkracht			
6. Sprongkracht			

ALGEMENE SPELBEKWAAMHEID			Evaluatie 0			Evaluatie 1			Evaluatie 2		
B+	Positiespel	Vrijlopen									
		Steunen									
		Taakovername									
	Links / Rechts / Kop		L	R	K	L	R	K	L	R	K
	Leiden en dribbelen	Leiden									
		Dribbelen									
	Passing (in beweging)	Korte passing									
		Lange passing									
	Balcontrole	Op lage bal									
		Op hoge bal									
	Doelpoging	Dichtbij									

		Vanop afstand								
ALGEMENE SPELBEKWAAMHEID			Evaluatie 0			Evaluatie 1			Evaluatie 2	
B-	In functie van de bal	Interceptie								
		Afweren								
	In functie van tegenspeler aan de bal	Jagen naar de bal toe								
		Duel (tackle/sliding)								
		Remmend wijken								
	In functie van tegenspeler zonder bal	Speelhoeken afsluiten								
		Korte dekking								
	In functie van medespeler dichter bij de bal	Rugdekking								
WEDSTRIJDMENTALITEIT			Evaluatie 0			Evaluatie 1			Evaluatie 2	
Inzet – motivatie – agressiviteit										
Zelfvertrouwen – durf – lef										
Sportiviteit										
Autoriteit – coaching										
Concentratie										
Emotionele stabiliteit										
TRAININGEN			Evaluatie 0			Evaluatie 1			Evaluatie 2	
Aanwezigheid			%			%			%	
Inzet										
SLOTBEMERKINGEN										

	EVALUATIEFORMULIER - DOELMAN	

Naam en Voornaam Speler	Geboorte Datum	Lengte	Gewicht

PLOEG	DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	Positie volgens kwaliteiten		
	0.	0.				
	1.	1.				
	2.	2.				

Kwotering : 1=onvoldoende – 2=zwak – 3=voldoende – 4=goed – 5=uitstekend

Kwotering (indien geen beoordeling, niets invullen)

SPELBEKWAAMHEID (onder druk)

BALVERLIES

1. Doelpoging	Opstelling			
	Uitvoering	Op K	Re K	Li K
2. 1-1 Situatie	Opstelling			
	Uitvoering			
3. Dieptepass	Opstelling			
	Interceptie in 16 m			
	Interceptie buiten 16 m			
4. Voorzet	Opstelling			
	Interceptie			

BALBEZIT

1. Keeper als keeper	Korte opbouw			
	Lange opbouw			
2. Keeper als veldspeler	Kort na terugspeelbal	Re	Li	Kop
	Lang na terugspeelbal	Re	Li	

	Interceptie buiten 16 m	Re	Li	Kop

FYSIEKE PARAATHEID		WEDSTRIJDMENTALITEIT			
1. Startsnelheid		1. Inzet – motivatie – agressiviteit			
2. Loop- en bewegingssnelheid		2. Zelfvertrouwen – durf – lef			
3. Wendbaarheid		3. Sportiviteit			
4. Duelkracht		4. Autoriteit – coaching			
5. Sprongkracht		5. Concentratie			
6. Trapkracht		6. Emotionele stabiliteit			
7. Werpkracht		TRAININGEN			
		Aanwezigheid	%	Inzet	

OPMERKINGEN : sterkte-zwakte-analyse – Markante feiten	
B+	B-

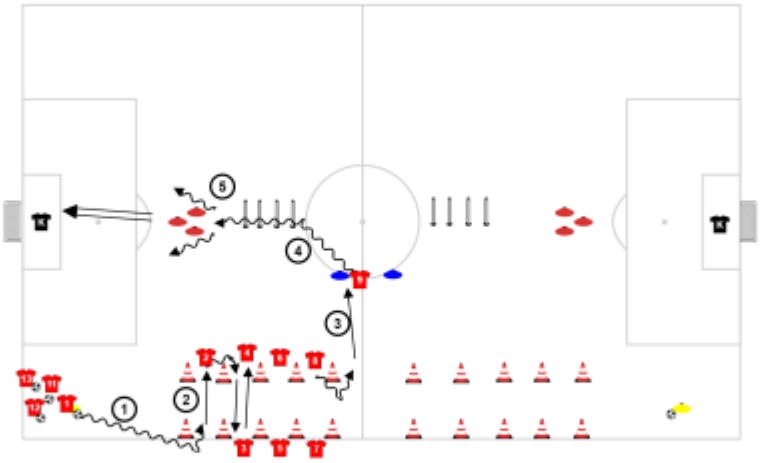
16.4 Wedstrijdformulier

Wordt ingevuld volgens het principe op ProSoccerData.

16.5 Voorbeeldtrainingen

Trainingen zijn terug te vinden op ProSoccerData.

Pas- en trapvorm met afwerking



Details

Categorie:
- BASICS
- KEEPERS

Type: Opwarming
Aantal spelers: 26
Aantal keepers: 2

Materiaal

2 wedstrijddoelen
8 stokken
26 kegeltjes
2 potjes

Afmetingen

Volledig speelveld

Opstelling / Organisatie en richtlijnen

1. Speler 1 leidt met bal voorbij eerste kegel en speelt in op speler 2.
2. Speler 1 volgt de bal en voert opwarmingsoefeningen uit. Ondertussen start speler 10 . Spelers 2-3-4-5-6-7 komen in de bal en spelen de bal naar de volgende speler waarna zij diens plaats innemen na het uitvoeren van opwarmingsoefeningen.
3. Speler 8 komt in de bal, draait voorbij de laatste kegel en speelt in op vragende speler 9. Speler 8 sprint naar positie speler 9.
4. Speler 9 komt in de bal, draait open en slalomt tussen stokken door.
5. Speler 5 voert passeerbeweging uit en werkt af. Hij haalt de bal op en herbegint op positie van speler 1.

Variatie:
Je kan de oefening aan de 4 zijden uitzetten. Zo wordt de opwarming wel intenser.
Je kan het ook als tussenvorm uitvoeren. De opwarmingsoefeningen worden dan vervangen door spurtjes.

Uitvoeringscriteria / aandachtspunten

- strakke passing op de juiste voet.
2. Gerichte aanname zodat je in 2 tijden kan spelen.
3. Afwerken = willen scoren!

3+K < > 4



Duurtijd & Intensiteit

Duurtijd: 15 min.
Intensiteit: 3 - Redelijk
Aantal herhalingen: 2
Duur van de inspanning: 15:00
Duur van de rust: 120 sec.

Materiaal

* ballen
* hesjes
* potjes om het veld af te bakenen
* 2 minidoeltjes

Details

Categorie:
- BASICS > Balverlies > Druk zetten, duel of remmend wijken
- BASICS > Balbezit > Vrijlopen
- BASICS > Balbezit > Passing
- BASICS > Balverlies > Speelhoeken afsluiten

Type: Wedstrijdvorm
Aantal spelers: 7
Aantal keepers: 1

Afmetingen

Ruimte 40m. x 30m.

Opstelling / Organisatie en richtlijnen

4 < > 3+K

Na 7,5' wisselen van speelhelft.

Uitvoeringscriteria / aandachtspunten

1. B- : kantelen naar de zijde waar de bal is: KANTEL
2. B+ : houdt het veld zo breed mogelijk: OPEN
3. Snel omschakelen van B- naar B+: SCHAKELEN

16.6 Jaarplanning per categorie

Jaarplanning U6-U7					
Periode	**Basic +**	**Basic -**	**TT +**	**TT-**	**Techniek**
Begin augustus --> half september	**Schot in doel (U6= 7 m van doel, U 7= 10m van doel)**				
	Op stilliggende bal				
	Rollende bal				
	Bal in doel onder weerstand (Doelman in doel)				
Half september --> eind oktober	**Pingelen - dribbelen**				
	Vrij naar doel en scoren				
	Naar doel met hindernssen en scoren				
	Naar doel met weerstand (doelman in doel)				
Eind oktober --> half december	**In het bezit van de bal**				
	Aannemen van de bal met binnenkant voet				
	Meenemen van de bal in de lijn van de bal				
	Meenemen van de bal met halve draai (U7)				
	Meenemen van de bal met kwart draai (U7)				
Half december --> eind januari	**In het bezit blijven van de bal**				
	Duel 1v1				
	Duel 2v2				
	Basistecnieken				
begin februari --> half maart					
	Storen van de aanval				
	Toren van de dribbel				
half maart --> eind april	De basics en tt die de ploeg nog niet heel goed beheerst gaan we deze periode herhalen (mogen er verschillende zijn)				

Jaarplanning U8-U9					
Periode	**Basic +**	**Basic -**	**TT +**	**TT-**	**Techniek**
Begin augustus --> half september	Leiden en dibbelen Korte passing		14) Infiltratie met bal: leiden of dribbelen		Dribbelen L+R
Half september --> eind oktober	Controle op lage bal	korte dekking op korte pass	21) Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	05) Positieve pressing op de baldrager	Kappen L+R
Eind oktober --> half december	Doelpoging tot 10m Doelpoging op lage voorzet	Interceptie of afweren korte pass	15) Een doelkans creëren via een individuele actie	15) Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone	Overstap L+R
Half december --> eind januari	Vrijlopen:aanspeelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken (poortjes zoeken)	Druk zetten, duel of remmend wijken	01) Openen: Breed	11) Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen	Schaar L+R
begin februari --> half maart	Corner + indirecte vrije trap	Opstelling tussen tegenspeler en doel (poortjes sluiten)	02) Openen: Diep	21) doelpoging afblokken	Bal achteruit trekken en opendraaien L+R
half maart --> eind april	De basics en tt die de ploeg nog niet heel goed beheerst gaan we deze periode herhalen (mogen er verschillende zijn)				

Jaarplanning U10-U11

Periode	Basic +	Basic -	TT +	TT-	Techniek
Begin augustus --> half september	Halflange passing Inworp		07a) Efficiënte balcirculatie: nauwkeurig doorspelen v/d bal	12) Het duel proberen winnen met 100% zekerheid	Dribbelen L+R
Half september --> eind oktober	Controle op halfhoge bal bal	korte dekking op halflange pass	06a) Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven: Richting: ruit 1 à ruit 2: passing 1ste graad	05) Positieve pressing op de baldrager	Kappen L+R
Eind oktober --> half december	Doelpoging vanop 15 à 20m Doelpoging op halfhoge voorzet	Interceptie of afweren halflange pass	04) Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 11) Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte	06) Negatieve pressing op de baldrager	Overstap L+R
Half december --> eind januari	Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn	Speelhoeken afsluiten	09a) Diagonale passing: na aanspeelbaarheid	01a) Sluiten: Speelruimtes beperken 10) Een meeschuivende doelman (hoge positie)	Schaar L+R
begin februari --> half maart	Corner + indirecte vrije trap	Corner + indirecte vrije trap	16a) Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel	07) Dekking door dichtste medespeler	Bal achteruit trekken en opendraaien L+R
half maart --> eind april	De basics en tt die de ploeg nog niet heel goed beheerst gaan we deze periode herhalen (mogen er verschillende zijn)				

Jaarplanning U12-U13

Periode	Basic +	Basic -	TT +	TT-	Techniek
Begin augustus --> half september	Halflange passing Inworp		03a) Driehoekspel: Aanspeelbaarheid 05) Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan	16) Een voorzet beletten	Dribbelen L+R
Half september --> eind oktober	Controle op halfhoge bal bal	korte dekking op halflange pass	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		Kappen L+R
Eind oktober --> half december	Doelpoging vanop 15 à 20m Doelpoging op halfhoge voorzet	Interceptie of afweren halflange pass	10) Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad) 23) Balrecuperatie : 1ste actie is diepte-gericht	23) Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen	Overstap L+R
Half december --> eind januari	Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn	Speelhoeken afsluiten	13) efficiënte infiltatie zonder bal op het juiste moment -> bij ruimte 12) Efficiënte infiltratie zonder bal na een pas -> Give &Go		Schaar L+R
begin februari --> half maart	Corner + indirecte vrije trap	Corner + indirecte vrije trap	16b) Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a) Efficiënte bezetting voor doel door 2 of 3 spelers	18a) Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet : defensieve T-vorm (2+1)	Bal achteruit trekken en opendraaien L+R
half maart --> eind april	De basics en tt die de ploeg nog niet heel goed beheerst gaan we deze periode herhalen (mogen er verschillende zijn)				

Jaarplanning U14-U15

Periode	Basic +	Basic -	TT +	TT-	Techniek
Begin augustus --> half september	Lange passing	Speelhoeken afsluiten	03b) Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties	01b) Sluiten: Speelruimtes beperken : Blok 35m-35m 02) Evenredige onderlinge afstanden	
Half september --> eind oktober	Controle op hoge bal bal	Korte dekking op lange pass	09b) Diagonale passing: In & Out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij	03) Hoog blok : aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied 04) Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn	
Eind oktober --> half december	Doelpoging vanaf 20m Doelpoging op hoge voorzet	Interceptie of afweren lange pass	17) Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 20) Diepte induiken maar opgelet voor off-side	08) Geen kruisbeweging met naburige speler 09) Het schuiven en kantelen van het blok	
Half december --> eind januari	Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)	Onderlinge dekking	24) Diep blijven spelen	17) Een subtiele eindpass in de diepte beletten	
begin februari --> half maart	Directe vrije trap	Directe vrije trap	18b) Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet 1ste-2de paal , 11m en 16m	18b) Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet : defensieve T-vorm (3+1)	
half maart --> eind april	De basics en tt die de ploeg nog niet heel goed beheerst gaan we deze periode herhalen (mogen er verschillende zijn)				

Jaarplanning U16-U17

Periode	Basic +	Basic -	TT +	TT-	Techniek
Begin augustus --> half september	Vervolmaking via ploeg- en individuele training		19) Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen	14) Collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie	
Half september --> eind oktober			22) De aanvallers loen zich vrij net voor de balrecuperatie (loshaken)	19) Kortere dekking in de waardheidszone: Split-Vision	
Eind oktober --> half december			Spelers in het blok : enkelen infiltreren (SPRINT)	20) Geen systematisch off-side door stap te zetten	
Half december --> eind januari				22)Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3+K 24)T-vorm: tegenaanval afremmen	
begin februari --> half maart				25) Niet T-vorm : zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)	
half maart --> eind april	De basics en tt die de ploeg nog niet heel goed beheerst gaan we deze periode herhalen (mogen er verschillende zijn)				

16.7 Huishoudelijk reglement

16.7.1 Inleiding

De club Lindelhoeven VV wil eraan bijdragen dat onze leden met plezier kunnen voetballen en zich verder kunnen ontwikkelen. Normen en waarden bij de beoefening van de voetbalsport vinden we belangrijk. Lindelhoeven VV wil actief werken aan de bewustwording bij spelers, begeleiders, trainers en ouders op dit vlak. Lindelhoeven VV moet een ontmoetingsplaats zijn en blijven waar sporters gezamenlijk met plezier en voldoening kunnen voetballen. Dit vraagt om duidelijke gedragsregels. We hebben dan ook gedragsregels opgesteld die hierbij kunnen helpen. Het bestuur en de betreffende commissies dragen de gedragscode actief uit. Met name de trainers, begeleiders en ouders hebben een belangrijke verantwoordelijkheid en voorbeeldfunctie voor wat betreft het uitdragen en bewaken van gedragsregels. Bij overtreding van de regels kunnen sancties volgen.

16.7.2 Algemeen

De gedragscode geldt voor alle leden. Voor iedereen geldend zijn de algemene gedragsregels opgesteld (dus voor leden, bezoekers, zowel senioren als jeugd) en per doelgroep (spelers, trainers, begeleiders ouders) zijn specifieke gedragsregels opgesteld. De specifieke gedragsregels voor de jeugd zijn ook van toepassing op de senioren.

16.7.3 Doelstelling

Lindelhoeven VV wil alle leden binnen hun persoonlijke mogelijkheden zo goed mogelijk laten voetballen. Enthousiasme, ontspanning en plezier zijn daarbij de belangrijkste elementen. Het streven is om alle teams op een dusdanig niveau aan de competitie te laten deelnemen dat voldoende uitdaging biedt om beter te gaan voetballen. Door ontwikkeling van zowel het voetballend vermogen als het verenigingsgevoel willen we bewerkstelligen dat Lindelhoeven VV een vereniging is om trots op te zijn.

16.7.4 Over wie gaat het?

Iedereen die lid is, lid wil worden, dan wel als trainer/begeleider/vrijwilliger bij Lindelhoeven VV wil werken, moet van de gedragscode op de hoogte zijn. Voor jeugdleden geldt bovendien dat ook de ouders op de hoogte moeten zijn van de gedragscode. De gedragscode moet door iedereen bij Lindelhoeven VV worden uitgedragen en nageleefd. We moeten elkaar hierop kunnen en durven aanspreken. Goede omgangsvormen vormen het uitgangspunt voor ons handelen.

16.7.5 Waarover gaat het?

Het gaat over hoe we met elkaar om willen gaan. En over regels. Het gaat over wat we normaal vinden en niet normaal vinden. We noemen dit normen en waarden. Eerst proberen we duidelijk te krijgen wat de regels zijn. Daarna spreek je met iedereen af wat we daaronder verstaan (wat is normaal en wat is niet normaal). Wat gebeurt er als mensen (spelers, trainers, begeleiders, ouders) zich niet aan de regels van de gedragscode houden? We nemen dan maatregelen, we noemen dit de sancties.

16.7.6 Algemene gedragsregels

- Lindelhoeven VV vraagt nadrukkelijk aandacht voor normen en waarden tijdens en na de beoefening van de voetbalsport. Hieronder volgt een aantal algemene regels die zowel op het voetballen als op het gebruik en het betreden van het sportcomplex van toepassing zijn.
- Wat zijn de uitgangspunten?
- Voetbal is een teamsport, die je met elkaar en met de tegenstander samen beoefent. Zonder samenspel geen voetbal en zonder tegenstander geen voetbal.
- We sporten met elkaar, dus ook met de tegenstander.
- We gedragen ons altijd sportief, ook als anderen minder sportief zijn.
- We hebben altijd respect voor de scheidsrechter, ook als deze een fout maakt.
- De winnaar is degene die ook tegen zijn verlies kan.
- Sport is er voor iedereen; niet alleen voor uitblinkers.
- Bij een teamsport is de speler er voor het team en het team voor de speler.
- Door sport leren mensen hun grenzen ontdekken en verleggen.
- Sport geeft mensen zelfkennis en zelfvertrouwen.

Op en rond het sportcomplex.

- Het sportcomplex is van ons allemaal. Wees er zuinig op en zorg dat het netjes blijft. Denk daarbij in ieder geval aan de volgende punten:
- Maken we rommel, dan ruimen we dat zelf op.
- Er wordt geen glas- en aardewerk mee naar buiten genomen. Ga je op het terras zitten, dan is dat geen probleem, maar breng het dan zelf even terug.
- Zitten doen we op de daarvoor bestemde stoelen, dus niet op de tafels.
- Velden zijn geen oversteekplaats, maar zijn om op te voetballen. Loop dus om het veld heen als je naar de andere kant moet.
- Blijf achter de hekken/reclameborden tijdens de wedstrijd.
- Voetbalschoenen zijn niet toegestaan in de kantine.
- Fietsen en bromfietsen worden in de daarvoor bestemde rekken geplaatst.
- Auto's worden geparkeerd op het daarvoor bedoelde parkeerterrein.
- De toegangen naar de velden in het belang van de veiligheid vrijhouden.
- Matig je snelheid in de nabijheid van het sportcomplex.
- Degene die zich hier niet aan houdt, wordt op dat gedrag aangesproken.

16.7.7 Gedragsregels voor de spelers

- De spelers zijn als de leden van Lindelhoeven VV de kern van de voetbalvereniging.

De speler:

- Is sportief, vertoont teamgeest als onderdeel van een team en helpt en steunt zijn medespeler in het veld.
- Neemt in principe deel aan alle trainingen en wedstrijden. Ook meldt hij zich tijdig af bij de trainer of begeleider als niet aan de training of aan de wedstrijd kan worden deelgenomen.
    - voor de wedstrijden op zaterdag : voor vrijdag 12.00 uur.
    - voor de wedstrijden op zondag : voor zaterdag 12.00 uur.
- Bij plotselinge ziekte dient men uiteraard zo snel mogelijk te verwittigen. Spelers die afwezig zijn zonder te verwittigen:
    - op training: er wordt niet gespeeld in het weekend
    - voor wedstrijd: er wordt ook niet gespeeld in het daaropvolgend weekend
- Afwezigheden met een geldige reden worden beschouwd als aanwezigheid.

- Bij herhaaldelijke geldige afwezigheden om onbenullige redenen staat het de trainers vrij om maatregelen te nemen als hierboven.
- Hervatting van wedstrijden na een kwetsuur wordt door de trainer(s) beslist na genezen-verklaring. Indien niet kan worden getraind omwille van een kwetsuur, kan er ook niet gevoetbald worden in het weekend.
- Is bij de training minimaal 15 minuten voor aanvang aanwezig.
- Is op de wedstrijd op het aangegeven tijdstip aanwezig.
- Heeft respect voor zijn tegenstander, de trainer, de begeleider en het publiek.
- Accepteert de beslissingen van de scheidsrechter en de grensrechters ook al is de speler het daar niet mee eens.
- Is zuinig met de materialen die je mag gebruiken, dus ook op de velden en kleedkamers.
- Klopt vuile schoenen buiten de kleedkamer uit en maakt ze schoon alvorens de kleedkamer in te gaan.
- Dient na de wedstrijd en training te douchen.
- Meldt aan de trainer, begeleider of vertegenwoordiger van de vereniging als er iets kapot is.
- Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer, maar geeft ze in bewaring bij de trainer of begeleider.
- Helpt desgevraagd mee met het verzamelen van materialen na de training.

16.7.8 Gedragsregels voor de begeleider

Alle gedragsregels van anderen zijn uiteraard ook op de begeleider van toepassing.

De begeleider:

- Heeft een voorbeeldfunctie voor het team.
- Heeft respect voor spelers, ouders, scheidsrechters, grensrechters en tegenstanders.
- Is op tijd aanwezig voor uit- en thuiswedstrijden.
- Ontvangt de (verantwoordelijken van de) tegenpartij en de scheidsrechter.
- Verzorgt in overleg met de trainer de opstelling en de coaching van het team tijdens de wedstrijden.
- Zorgt voor toezicht in de kleedkamer zowel uit als thuis.
- Is verantwoordelijk voor het wedstrijdmateriaal (kledij, ballen, waterzak).
- Verzorgt het invullen en verder afhandelen van het wedstrijdformulier.
- Van de begeleider wordt verder ook verwacht dat deze:
    - Geen alcohol en tabak gebruikt tijdens het begeleiden van het team.
    - Deelneemt aan de begeleidervergaderingen en eventueel andere overlegvormen die binnen de vereniging worden georganiseerd.
- Wangedrag en andere problemen rapporteert aan de desbetreffende verantwoordelijke van de vereniging. Bij wangedrag van de jeugdspelers worden tevens de ouders ingelicht.

16.7.9 Gedragsregels voor de trainers

Alle gedragsregels van anderen zijn uiteraard ook op de trainer van toepassing.

De trainer:

- Heeft respect voor spelers, ouders en begeleiders.
- Ziet erop toe dat er zuinig wordt omgegaan met de velden.
- Brengt spelers passie bij voor het spel.
- Is verantwoordelijk voor trainingsmateriaal (ballen, hesjes, pionnen, doelen,…).
- Zorgt ervoor dat het veld na de training leeg is van gebruikte materialen.
- Bepaalt de opstelling van het team; houdt er hierbij rekening mee dat elke speler minstens 50% speelkansen krijgt.

Van een trainer wordt verder ook verwacht dat deze:

- Geen alcohol en tabak gebruikt tijdens training of wedstrijd.
- Deelneemt aan de trainersvergaderingen en eventueel andere overlegvormen, die binnen de vereniging worden georganiseerd.
- Erop toe zien dat de spelers op een training rekening houden met de weersomstandigheden en de daarbij passende kleding dragen.
- Bij afgelasting of wijziging van een training zorgt voor een tijdige kennisgeving aan de spelers.
- Wangedrag en andere problemen rapporteert aan de desbetreffende verantwoordelijke van de vereniging. Bij wangedrag van de jeugdspelers worden tevens de ouders ingelicht.

16.7.10 Gedragsregels voor de ouders van de jeugdspelers

Alle gedragsregels van anderen zijn uiteraard ook op de ouders van toepassing.

De ouders:

- Is een goed supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen op en om het veld.
- Blijft tijdens de wedstrijd achter de hekken/reclameborden en/of buiten de lijnen van het veld.
- Houdt zich afzijdig ten opzichte van de begeleiding van het team door trainers en begeleiders.

Van de ouders wordt verwacht dat zij:

- Spelers positief aanmoedigen, maar geen tactische en technische aanwijzingen geven.
- Helpen bij het vervoer van het team naar een uitwedstrijd.
- Ervoor zorgen dat zoon/dochter op tijd aanwezig is voor een training of wedstrijd.
- Erop toezien dat zoon/dochter zich op tijd afmeldt voor een training of een wedstrijd.

Kritiek, op- en/of aanmerkingen op de training, begeleiding of organisatie kan worden gemeld bij de desbetreffende coördinator, contactpersoon of vertegenwoordiger van de vereniging.

16.7.11 Gedragsregels voor de vrijwilliger

Voor elke vrijwilliger, wel of niet voetbal-betrokken, geldt dat zij een belangrijke rol spelen in het slagen van de gedragscode. Een belangrijk voorbeeld natuurlijk, maar, zoals hieronder benoemd, ook de vrijwilliger maakt afspraken met de club.

De vrijwilliger:

- Dient erop toe te zien dat de ruimtes die gebruikt worden tijdens de activiteiten netjes en schoon worden achtergelaten.
- Neemt bij constatering van wangedrag, overtredingen van de gedragscode e.d. contact op met de begeleider van het desbetreffende team of indien dit niet mogelijk is met een vertegenwoordiger van de vereniging.
- Fungeert als voorbeeld en gedraagt zich te allen tijde sportief.
- Maakt geen opzettelijke verbale of non-verbale beledigingen naar anderen, kwetst niemand opzettelijk.
- Heeft respect voor anderen.

16.7.12 Alcohol, tabak en drugs

- Het geven van het goede voorbeeld door volwassenen is van groot belang. Omdat het voorbeeld niet alleen volwassenen betreft, maar in heel veel gevallen juist jonge kinderen, dienen onderstaande zaken apart genoemd te worden:
- Alcohol en tabak zijn middelen die onze gezondheid schaden. Gebruik ze met mate en zeker niet op het veld of in de kleedkamers. Wees ervan bewust dat het gebruik van alcohol en tabak in het bijzijn van jeugd een slecht voorbeeld is voor de kinderen.
- Het ten strengste verboden is te roken in de kleedkamers.
- Drugsbezit en drugsgebruik in en om het sportveld is niet toegestaan en zal direct leiden tot een veld/complex-verbod.

16.7.13 Discriminatie

Discriminatie, schelden, grof taalgebruik, treiteren, pesten, irriteren of kwetsen van wie dan ook wordt niet geaccepteerd en kunnen aan leiding zijn voor sancties. Elke vorm van discriminatie of pesten dient gemeld te worden aan de club-API. De club-API behandelt je klacht anoniem en zorgt ervoor dat er tot een oplossing gekomen kan worden.

16.7.14 Sancties

Overtredingen van de gedragsregels leiden tot sancties opgelegd door de vereniging. Afhankelijk van de ernst van de overtredingen worden passende maatregelen genomen. Sancties worden naar omstandigheden en leeftijd aangepast.