

SKV Oostakker

Jeugd opleidingsplan Voetbalseizoen 2011 – 2012



Stamnummer 8713

www.skvo.be

1. Inleiding – Voorwoord

- Vanuit verschillende hoeken vernamen we dat heel wat mensen die betrokken zijn bij de sportieve werking en uitbouw van onze club al geruime tijd nood had aan een leidraad om onze jonge voetballers op te leiden. Waar willen we naar toe op sportief vlak, hoe en wanneer willen we dit bereiken en op welke manier zullen we er op toe zien dat elke trainer dit doet in de voetbalvisie en -filosofie die SKV Oostakker (SKVO) voor ogen heeft ?
- Als betrokken verantwoordelijken wilden we dit signaal zeker niet negeren en begrepen we maar al te goed de vraag. Enige houvast onder de vorm van duidelijke instructies, eenzelfde voetbaltaal en gelijke voetbaloefeningen doorheen alle categorieën, evaluaties en overleg op geregelde tijdstippen, enz. zijn maar een paar voorbeelden om de jeugdopleiding op SKVO naar een hoger niveau te tillen. Omwille van tijd- en personeelsgebrek en steeds wisselende prioriteiten is het er jammer genoeg nooit van gekomen om dergelijke materie te bundelen en op papier te zetten.
- De inschrijving voor de doorlichting van Foot Pass was evenwel het ultieme duwtje in de rug dat we nodig hadden om grondig werk te gaan maken van de voetbalopleiding op onze club die in sneltreinvaart in ontwikkeling is. Het is per slot van rekening ook het primaire doel van ons bestaan : kinderen leren voetballen op een leuke (=FUN) maar ook kwalitatief hoogstaande manier (=FORMATION) zonder ze tot “championitis” te dwingen.
- Onze jeugdtrainers kwijten zicht uitstekend van hun taak, maar dit werkstuk moet er toe bijdragen dat we op een meer gestructureerde manier het sportieve aspect van onze vereniging gaan leiden, begeleiden maar vooral evalueren en opvolgen.
- Voor u ligt nu het resultaat van een paar bijeenkomsten van het sportieve management. De geanimeerde discussies en gedachte-uitwisselingen hebben geleid tot dit huidige document. Het is meteen een eerste versie van het sportieve opleidingsplan van SKVO. Wat ons betreft is dit slechts een aanzet want als verantwoordelijken beweren wij zeker niet dat we de wijsheid in pacht hebben. Voetbal is geen exacte wetenschap en we werken nog steeds met kinderen ! Waarmee we willen zeggen dat het zeker voor verbetering en aanpassing vatbaar is en dus open staan voor alle kritiek (positief en negatief) zolang ze maar opbouwend is en een duidelijke toegevoegde waarde heeft. We willen vragen aan onze trainers om het grondig na te lezen, en om het meteen te gebruiken. Tot het einde van dit seizoen zullen we het op regelmatige basis trachten te evalueren. Dit kan zijn tijdens de meer formele momenten zoals een trainersvergadering, maar dit mag uiteraard ook op een informeel moment. Het is natuurlijk onze taak om te zien of jullie verbetervoorstellen passen in het totaalplaatje.

- Wat we wel al met zekerheid weten is dat we tegen de start van het nieuwe seizoen (2012-2013) met een tweede – meer uitgebreide – versie klaar zullen/moeten staan.
U vraagt zich af waarom? We merken dat vele van onze jonge spelers een elementair gebrek aan basistechniek missen. Dit wordt zeker en vast een item dat we meer zullen beschrijven en in de jaarplanning zullen opnemen volgend seizoen. Het is voor ons een werkpunt waar we volgend seizoen meer dan voldoende aandacht moeten besteden omdat dit op termijn zijn meerwaarde zal bewijzen.
- Ondertussen wensen we u veel leesplezier en kijken we verwachtingsvol uit naar jullie op- en aanmerkingen.

Antoine Martens
TVJO SKVO

Georges Boone
assistent TVJO SKVO

Sven Inghelbrecht
Jeugdvoorzitter SKVO

Inhoud

1. Inleiding – Voorwoord	2
2. Visie	6
3. Trainingen	7
3.1 Opbouw	7
3.1.1 Enkele afspraken	7
3.1.2 Tips voor de opwarming	7
3.1.3 Praktische tips, aanbevelingen en raadgevingen voor (nieuwe) trainers.	8
3.2 Leerdoelen	14
3.2.1 Maanplanning	14
3.2.2 Opleiding en coaching debutantjes : U6 (5 jaar)	15
3.2.3 Eindtermen + Opleiding en coaching duiveltjes : U7-U8-U9 (6 tot 8 jaar)	22
3.2.4 Eindtermen + opleiding en coaching preminiemen: U10-U11 (9 en 10 jaar)	23
3.2.5 Eindtermen + opleiding en coaching miniemen: U13 (11 en 12 jaar)	25
3.2.7 Eindtermen + opleiding en coaching scholieren: U17 (15 en 16 jaar)	30
4. Keeperstrainingen	32
4.1 Tips voor thuiswerk	32
4.2 Individuele oefeningen	32
4.3 Oefeningen met partner	32
4.4 Jeugdkeepers 8-12 jaar	33
4.5 Jeugdkeepers 12-13 jaar	34
4.6 Jeugdkeepers 14-16J	35
4.7 Jeugdkeepers 17-19 jaar	37
5. Spelsystemen	37
5.1 Duiveltjes (U6-U9) : Systeem en Taakomschrijving posities	37
5.2 Preminiemen (U10-U11) : Systeem en Taakomschrijving posities	38
5.3 Miniemen, knapen, scholieren, juniors (U13-U15-U17-U19) : Systeem en Taakomschrijving posities	41
6. Evaluaties	45
6.1 Fysieke	45
6.1.1 De Interval-Shuttle-Run-Test (ISRT-test)	45
6.1.2 5x10m sprint	46
6.1.3 T-test	46
6.2 Techniek	47

7. Huiswerk	47
-------------------	----

2. Visie

- De voetbalvisie van SKV Oostakker bestaat er in om attractief zonevoetbal - in een 1-4-3-3 spelsysteem – te spelen met intelligent positiespel van de verschillende spelers. Er wordt geopteerd om achteraan zonder libero te voetballen, dus om gebruik te maken van een lijnverdediging (met onderlinge dekking).
- Belangrijk hierbij is om over creatief ingestelde spelers te beschikken, die er niet voor terugschrikken om een individuele actie te ondernemen. Daarom moeten zij niet alleen voldoende basistechniek hebben, maar ook veel durf en zelfvertrouwen uitstralen om hun taken uit te voeren, zonder dat ze daarbij evenwel de organisatie van het team en het ploegbelang uit het oog verliezen.
- Onze manier van spelen bestaat er in om in alle leeftijdscategorieën zo veel mogelijk aanvallend voetbal te spelen (= op de helft van de tegenstander). Dit houdt dus in dat we altijd zelf van achteruit het spel proberen op te bouwen en dat het “zich niet laten domineren door de tegenstander” cruciaal is. Het spelsysteem dat we hiervoor gebruiken start met een ruitvorm (duiveltjes) gaat vervolgens over in een dubbele ruitvorm (preminiemen) om te eindigen bij de 1-4-3-3 (zonevoetbal met dubbele flankbezetting en hoge pressing) waarbij elke speler op zijn eigen positie zeer goed weet wat zijn taken zijn bij balbezit en –verlies.
- In de missie van de club wordt expliciet vermeld dat we er naar streven om met onze A-ploeg – bestaande uit zoveel mogelijk eigen opgeleide spelers - hogerop te geraken. Het spreekt voor zich dat we dan ook doorheen gans de opleiding (vanaf U6) onze voetbalvisie voor ogen moeten houden en onze jeugdspelers navenant moeten opleiden.
- Tijdens die opleiding zijn er daarom een aantal punten die cruciaal zijn en de hoeksteen vormen van onze voetbalfilosofie:
 - **De speler staat steeds centraal.** Dat betekent dat we er altijd moeten over waken dat voetballers plezier (=FUN) beleven aan de sport (zowel tijdens een training als tijdens de wedstrijd). Het kan geenszins de bedoeling zijn om het leveren van prestaties boven de spelvreugde te stellen. Wedstrijden winnen en/of kampioen spelen zijn natuurlijk altijd plezierig maar het is geen doel op zich van de jeugdwerking op SKV Oostakker.
 - Ondanks het feit dat we wensen dat de speler zich vooral amuseert zijn we als club toch verplicht om er op toe te zien dat hij/zij weliswaar volgens zijn eigen mogelijkheden constant vooruitgang boekt in de voetbalontwikkeling (=FORMATION). Het aanleren van de technische, tactische, fysische en mentale - psychische kenmerken die gezamenlijk maken dat je een goed voetballer wordt moet daarom gebeuren binnen een juist kader en in een goed onderbouwde en gestructureerde omgeving. Ook waarden als respect, fair-play en discipline moeten hierbij aan bod komen. We rekenen daarvoor op de trainers die we aansporen om zoveel mogelijk bijscholingen te volgen (=continue verbeteren). Enkel op die manier zullen zij ook over voldoende kwaliteiten en technische bagage beschikken om op

een pedagogische en didactisch verantwoorde wijze een training te leiden en/of wedstrijd te begeleiden.

3. Trainingen

3.1 Opbouw

3.1.1 Enkele afspraken

- Iedere training wordt zoveel mogelijk volgens de “MIM” methode (= wedstrijdvormen) opgebouwd!
- Het middel om het doel te helpen verwezenlijken. Dat wil dus zeggen dat we uitgaan van reële wedstrijd situaties (matchforms (M)) afgewisseld met vereenvoudigde oefeningen (Intermediate forms (I)) die de MIM-methode vormen.
- Deze laatste is als volgt opgebouwd : opwarming – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm, enz... - cooling down
- Nog stuk toevoegen over het gebruik van éénzelfde voetbaltaal (voetbalvocabulair : bvb “open”, ...)

3.1.2 Tips voor de opwarming

- De opwarming en van alle voetballers bij SKVO (jeugd tem A-kern) moet uniform verlopen.
Daarom dat zowel bij de opwarming voor een training als voor een wedstrijd SKVO vraagt aan elke trainer om een keuze te maken uit onderstaande oefeningen :

Voorwaarde: elke speler beschikt over een degelijke bal!

- Bal leiden binnenkant links (let op de steunvoet) bal strelen i.p.v. toetsen
- Bal leiden buitenkant links (idem als bij 1 steunvoet wijst rechtdoor!
- Bal leiden binnenkant rechts.
- Bal leiden buitenkant rechts.
- Steeds hartje bal raken = bal blijft rollen en niet botsen.**
- Bal leiden linkerwreef = meer snelheid; minder nauwkeurigheid → kleiner raakvlak.
- Bal leiden rechterwreef.
- Bal zijwaarts slepen voetzool links.
- Bal zijwaarts slepen voetzool recht.
- Bal achterwaarts meentrekken voetzool links.
- Bal achterwaarts meentrekken voetzool rechts.
- Bal tikken tussen de twee binnenkanten.
- Kleine schaar links en rechts uitvoeren.
- Dubbele schaar links en rechts uitvoeren, bal buitenkant voet meenemen.
- Bal leiden in kringvorm binnen- en buitenkant (twee voeten leren gebruiken).
Schouder boven de bal.
- Bal opgooien en uit de lucht halen (Europese methode = kort bij de grond)

- Idem als hierboven, maar Engelse methode = hogere voet.
- Opstapjes om de bal te raken dadelijk symmetrisch.

Oefeningen per 2:

- bal in één tijd terugspelen binnenkant voet. L-R.
- Bal inspelen met juiste controle; terugspelen andere voet. = 2 contacten.
- Idem maar met twee ballen tegelijk! = verplaatsing en tempo!
- Over de bal stappen draaien en inspelen! Of terugleiden.

50 m proef met 8 keerpunten (groepjes van 4)

- Dit zowel zonder als met bal. = 5 kegels telkens 2,5 m van elkaar. Zowel links als rechts.
- Je kan balvaardigheid perfect trainen in rondo vorm; twee kringen ; binnenkring fungeert bals aangever; buitenkring werkt. Na twee rondjes wisselen van positie.
- Bijna alle vorige oefeningen kunnen hier aan bod komen. Hier past ook perfect de verschillende vormen van ammortisen in. Binnenkant voet; wreef; dij; borst; hoofd (wel vrij moeilijk)
- Kopspel met en zonder tegenstrever.

3.1.3 Praktische tips, aanbevelingen en raadgevingen voor (nieuwe) trainers.

- Elk jaar weer worden bij SKVO nieuwe trainers gezocht en gelukkig ook gevonden. Die mensen beschikken vaak over een ruime dosis enthousiasme en voetbalkennis. Maar veel van de trainers die aangetrokken worden voor de jongste categorieën (benjamins, duiveltjes, preminiemen) hebben weinig concrete trainingservaring, zeker met een zo jonge spelersgroep.
- Elk seizoen vinden nieuwe trainers het wiel weer uit : hoe begin je er aan?; waarop let je ?; wat is nu echt van belang ?; hoe breng ik variatie in een oefening?; hoe zorg ik voor een goede gradatie (opdrijven of verminderen van de weerstand, ...) ? ; ...
- Het belangrijkste hulpmiddel is uiteraard de inbreng van de TVJO in de persoonlijke coaching van nieuwe trainers. Die aanpak blijft, ook vanuit menselijk oogpunt, heel belangrijk.
- De TVJO zorgt, bij elke voor leeftijdscategorie, niet alleen voor een correcte implementatie van het jeugdplan van SKVO. Ze staan nieuwe trainers ook altijd met raad en daad bij.
- Een ander hulpmiddel voor beginnende trainers is deze tekst. In deze tekst verwerkten we een aantal praktische tips en trucs voor beginnende trainers, in eerste instantie bij de duiveltjes. De tekst is uiteraard ook aanbevolen lectuur voor andere trainers.

Trainingen moet steeds schriftelijk voorbereid worden zodat een evaluatie achteraf door de TVJO mogelijk is, deze voorbereiding moet dus ook bewaard worden. Achteraan in deze bundel is een standaardformulier voor de trainersvoorbereiding aanwezig.

1. Hoe bouw je een training op ?

- Om het leerproces tijdens een training te verbeteren is het verstandig een training goed op te bouwen. Dat vergt voorbereiding.
 - Eerst moet gekeken worden naar de groep : wie train je, hoe oud zijn de spelers, welk niveau halen ze ?
 - Voor de training wordt een doelstelling bepaald, eventueel vanuit een concreet probleem dat je vaststelt tijdens een wedstrijd. Die doelstelling kan ook passen binnen een opleidingsschema op langere termijn.
 - Er wordt oefenstof gezocht die ervoor kan zorgen dat de doelstelling kan worden gehaald. Aarzel niet om daarvoor de coördinator of een collega-trainer aan te spreken.
 - Dan wordt de training uitgevoerd, met het accent van de coaching op de doelstelling.
 - Na de training controleert en evalueert de trainer de oefeningen.
- Om een training werkbaar te maken, wordt ze opgedeeld in een aantal fasen rekening houdende met de afspraken uit 3.1.1 :
 1. De opwarming hoeft geen professionele opwarming te zijn met warmlopen, stretching, enzovoort. Bij duiveltjes is het belangrijker dat de spelers eerst even uitrazen om vervolgens geconcentreerd en gemotiveerd aan de training te beginnen. Vaak zijn ze al heel actief bezig geweest voor de training begint. Spelletjes als tikkertje zijn daarvoor goed te gebruiken, maar natuurlijk kan het geen kwaad als de bal er ook al bij wordt gebruikt (duur 5-10 minuten) ! Je kan er ook voor kiezen om van een aantal opwarmingsoefeningen een vast stramien te maken dat aan het begin van elke training weer tevoorschijn komt. Zo kunnen de spelers die opwarming na verloop van tijd met minimale begeleiding goed uitvoeren.
 2. In de oriëntatiefase wordt een eerste aanzet gegeven voor de doelstelling van de training : relatief lichte oefenstof, waar meestal op technische aspecten gewezen kan worden : passeren per paar, slalom binnenkant voet - beide voeten gebruiken, (10-15 min.) .
 3. In de kern van de training worden 1 of 2 belangrijke oefeningen voorzien die nauw aansluiten bij de doelstelling van de training. De oefeningen in de oriëntatiefase kunnen daartoe ook al een aanzet geven. Meestal worden in deze fase afwerkvormen, positiespelen of kleine wedstrijdjes gebruikt (20-25 min.).
 4. Bij de toepassingsfase moet het geleerde in de praktijk worden toegepast : meestal wordt er dan gekozen voor een wedstrijdje. De regels kunnen aangepast worden, zodat er extra nadruk op de doelstelling kan worden gelegd : bvb. een wedstrijdje zonder doelen, waarbij een punt gescoord wordt wanneer de bal een

bepaald aantal keer achtereenvolgens door spelers van dezelfde ploeg wordt aangeraakt. Daarmee wordt geoefend op balbezit (15-20 min.) .

5. Tijdens de afsluiting praat de trainer met zijn spelers. Hij wijst op elementen die niet echt goed gingen, geeft complimentjes over de inzet en informatie over de volgende training of wedstrijd. Hij kan ook controleren of zijn spelers iets hebben geleerd. Vervolgens helpen de spelers om het materiaal mee op te ruimen. (5 min.)
6. Eenmaal klaar met trainen gaat de trainer voor zichzelf na welke oefeningen wel of niet goed liepen en waar dat aan lag. Dit is controle- & evaluatiefase.

2. Hoe kan je de weerstanden aanpassen.?

- Er zijn een aantal weerstanden die het moeilijker kunnen maken om te voetballen.
- Dit zijn zowat de belangrijkste:
 - de bal;
 - aantal medespelers;
 - aantal tegenstanders;
 - tijd;
 - ruimte;
 - doelgerichtheid;
 - spelregels;
 - spanning, druk.
- De trainer kan elk van die elementen gebruiken om een oefening makkelijker of moeilijker te maken.
- Het zal voor iedereen duidelijk zijn dat een duiveltje de oefenstof van een miniem niet zonder meer aankan. Maar wellicht kan hij wel de essentie van de oefening meepikken, mits de oefening daaraan wordt aangepast.
- Een paar voorbeelden van hoe de weerstanden kunnen worden aangepast.
 - Een oefening makkelijker maken:
 - grotere ruimte;
 - meer medespelers en minder tegenstanders;
 - meer tijd;
 - spelregels vereenvoudigen.
 - Een oefening moeilijker maken:
 - meer tegenstanders en minder medespelers;
 - de spanning verhogen ("winnende goal"/ "de speler die de bal nu niet goed passt ruimt op");
 - minder ruimte geven (daardoor moeten ze sneller denken en handelen = moeilijker);
 - de regels moeilijker maken, bijvoorbeeld maximaal 3 keer raken, of alleen in een tijd scoren.

- Als de trainer bijvoorbeeld tijdens de wedstrijd op het einde van de training (7:7) merkt dat de spelers niet toekomen aan een individuele actie, dan kan hij :
 - ✓ het veld groter maken, zodat het makkelijker wordt om een actie te maken (man uitschakelen);
 - ✓ twee wedstrijden van 4:4, respectievelijk 3:3 voorzien, waardoor iedereen veel meer ruimte heeft om een actie te kunnen maken;
 - ✓ meer ballen in de wedstrijd brengen.

3. Welke manieren van coachen zijn er ?

- Het belangrijkste bij de coaching tijdens wedstrijden en trainingen is dat de speler begrijpt wat de trainer bedoelt en wat hij wil.
- Het is belangrijk dat de woordkeuze ook aansluit bij de leefwereld van de speler. Gebruik daarom geen te moeilijke technische termen voor ze werden uitgelegd en ingeoeft. Nog belangrijker is dat de spelers weten waarom ze tijdens de trainingen bepaalde oefeningen moeten doen. Toon hoe de oefeningen kunnen toegepast worden. Op die manier krijgen de oefeningen zin voor de spelers.
- Zorg ervoor dat de spelers intensief bij de training worden betrokken. Het probleem dat de trainer heeft gezien, is immers ook het probleem van de speler of de ploeg ! Laat de spelers daarom zelf nadenken. Stel vragen. Laat de spelers zelf oplossingen verzinnen.
- Leg bij een partij- of positiespel indien nodig het spel stil, om vervolgens te vragen wat er fout ging of wat er beter kon. Geef aanwijzingen, maar laat de spelers het zelf ontdekken: daar leren ze het meeste van !
- Er zijn verschillende manieren om aanwijzingen aan spelers te geven :

➤ **collectief** ten opzichte van **individueel**

➤ **situatief** ten opzichte van **begeleidend**

- ✓ Collectief betekent dat het hele team wordt aangesproken. Iedereen kijkt en denkt mee. Misschien richt de trainer zich wel tot 1 speler, maar ook de rest wordt bij de vraag betrokken.

Voorbeeld : de uitleg voor een oefening of het stilleggen van een oefenwedstrijd om tips te geven.

Individueel betekent dat er aanwijzingen aan 1 speler worden gegeven. Misschien neemt een speler de bal altijd verkeerd aan, terwijl de rest van de ploeg het wel goed doet. Dan besteedt de trainer even extra aandacht aan die ene speler.

- ✓ Situatief: In een voetbalsituatie. Het beste voorbeeld ervan is, wanneer de trainer tijdens een trainingwedstrijd of positiespel iets ziet en het spel stillegt. Aan de hand van de posities van de spelers kan hij dan uitleggen of vragen aan de spelers wat er mis ging en hoe het beter kon. Spelers herkennen dan de situatie en zullen de volgende keer op een betere manier handelen.

Begeleidend: Een trainer geeft aanwijzingen tijdens het spel : Jan loop mee ! - passeren Tom ! – probeer maar eens een man uit te schakelen Wouter ! - Het nadeel ervan is dat de speler wel doet wat hem wordt gevraagd, maar dat hij niet altijd weet waarom hij het moet doen. Toch kan deze manier van coachen op bepaalde momenten de voorkeur hebben boven het situatieve coachen. Tijdens officiële wedstrijden kan het spel immers niet worden stilgelegd.

- Wanneer welke manier van coachen gebruikt moet worden ligt aan de situatie en aan het voetbalprobleem dat je wilt verbeteren. Elke soort van coaching komt elke training wel vaak voor, meestal gecombineerd. Situatieve coaching voor de groep is op die manier meestal collectief.
- Tijdens het coachen van een wedstrijd moet een trainer zich verstaanbaar kunnen maken. Dit is niet altijd evident. Jonge spelers zijn snel afgeleid en bevinden zich tijdens de wedstrijd in een stresserende situatie. Het geroep van de andere spelers en van de supporters maakt het er niet beter op.
- Niet alle trainers beschikken over een stem die ver draagt. Daarom zal een trainer, om zich verstaanbaar te maken, er vaak voor moeten kiezen om zijn stem te verheffen.
- Het is belangrijk dat een trainer weet dat kinderen “roepen” vaak associëren met een boze volwassene. Aarzel daarom niet om de spelers voor en eventueel opnieuw na de wedstrijd eraan te herinneren dat je niet kwaad bent wanneer je roept.
- De keuze van een goede positie kan ook helpen. De trainer kiest er dan voor om zich zo te plaatsen dat hij met het gezicht naar het veld de wind in de rug heeft. De wind helpt hem dan om zijn stem verder te laten dragen.

4. Eindtermen

- De trainer moet rekening houden met de groep. Hij moet weten wat zijn spelers moeten kunnen maar ook wat ze niet hoeven te kunnen op hun leeftijd.
- Bij SKVO worden daarom eindtermen opgesteld per leeftijdscategorie (zie verder). Die eindtermen bepalen wat spelers aan basisvaardigheden onder de knie moeten hebben wanneer ze overgaan naar een andere leeftijdscategorie.

5. Enkele algemene aandachtspunten.

- Wat de trainer uitlegt, ondersteunt hij best met een voorbeeld. Hij kan een oefening ook (laten) voordoen. Spelers leren meer van wat ze zien dan van wat hun wordt verteld. Leg een oefening kort uit, toon ze vervolgens en laat de spelers zo snel mogelijk starten. Als de oefening eenmaal goed loopt en de spelers vatten de bedoeling, kan de trainer starten met het geven van aanwijzingen.
- Bij de uitleg is het belangrijk dat de trainer "op het niveau van de spelers" acteert, zowel qua taalgebruik (ze moeten begrijpen wat hij vertelt) als letterlijk : de hoogte. Als spelers steeds omhoog moeten kijken, zal de concentratie eerder afnemen. Een trainer moet er

dus geen schrik van hebben om op zich, zeker bij de jongste categorieën, op zijn hurken bij zijn spelers te zetten.

- De trainer zorgt ervoor dat hij zich tijdens de uitleg zo plaatst dat de zon niet in de ogen van de spelertjes schijnt en/of dat er zich achter zijn rug geen grote groep mensen bevindt. Alle hulpmiddelen worden aangewend om de aandacht van de spelers te krijgen en te houden.
- Vaak vinden spelertjes een spelletje nog leuker als er punten te winnen zijn: het maakt het spel spannender en motiveert ze meer om goed hun best te doen. Het kan helpen om de concentratie van een groep voor een oefening beter te maken. Vergeet als trainer nochtans ook niet om na de training er even over na te denken of die oefening wel geschikt was !

6. Hoe kom ik aan oefenstof?

- Trainers die graag oefenstof willen hebben, moeten eerst bepalen wat ze willen trainen.
- Vervolgens moet worden bedacht in welke fase van de training de stof moet passen.
- Vervolgens kan de stof worden aangepast aan het niveau en het aantal spelers.
- Oefenstof is op velerlei plaatsen beschikbaar :
 - Overleg eens met je collega-trainers: welke oefeningen vinden zij geslaagd en waarom?
 - Er zijn over dit onderwerp boeken te vinden in de bibliotheek. Ook bij SKVO liggen boeken en teksten ter inzage.
 - Op het internet vinden voetbaltrainers interessant oefenmateriaal op diverse site (zelfs op www.skvo.b)
 - Bedenk zelf een oefening en leg ze eens voor aan collega-trainers met meer ervaring of aan de TVJO.

3.2 Leerdoelen

3.2.1 Maanplanning

- Elke maand wordt er gewerkt rond een centraal thema.
- De gradatie en de moeilijkheidsgraad van de oefeningen voor het centrale thema worden mee bepaald door :
 - De leeftijd en categorie waarin de speler aantreedt.
 - De technische verworvenheden van de spelersgroep
 - De progressie die de spelers maken
 - De juiste demonstratie en ontleding van de techniek
 - Het veelvuldig herhalen en inoefenen van de oefenstof

Maand	Centrale Thema	Details
Augustus	Balcontrole	Voetzool (voor- en nadelen) Binnenkant voet Wreef Buitenkant voet
September	Nauwkeurige pass (van kort naar...)	Binnenkant voet Wreef Buitenkant voet
Oktober	Leiden van de bal	Binnenkant voet Buitenkant voet Wreef Inlassen van draaien Slalom Schijbewegingen
November	Kopspel	Balgewenning : uit de handen koppen = durf ontwikkelen Kort gegooide onderhandse bal Gewoon gegooide bal Inworp Lob Over het doel gegooide bal = timing en afwerken
December	Herhalen en uitdiepen van de vier vorige thema's	
Januari	Schijnbewegingen	Enkele schaar Dubbele schaar Kapbeweging Overstap
Februari	Eén-twee bewegingen	Lateraal – diagonaal Schuin – schuin Met steun geven Met creëren van ruimte
Maart	Scheppen van de vrije ruimte	Afhaken Steun geven Ankeren
April	Veroveren van de bal : sliding, duel, charge	Rekening houden met weersomstandigheden voor sliding liefst lange broek (behalve op nat gras)

Maand	Centrale Thema	Details
		Techniek koppelen aan durf
Mei	Herhalen van de verschillende centrale thema's	

- Daarnaast zijn er nog de volgende thema's die de moeite waard zijn om te behandelen:
 - Lob
 - Amortie
 - Verschillende trappen met de wreef
 - Deviatie
 - Brossaga (vegen van de bal)
 - Gebruik van de hiel
 - Volee
 - Inworp
 - Vrije trap
 - Hoekschop
 - Strafschop
 - Spelfasen e.d.
- In de eerste training van de nieuwe maand staat de modeltraining rond het centrale thema centraal. In alle ploegen wordt dan hetzelfde centrale thema onderwezen op volgende wijze :
 - Demonstratie + uitleg
 - Aanleren
 - Verbeterd optreden en de techniek aanzuiveren
 - Opdracht om thuis verder te verwerven

3.2.2 Opleiding en coaching debutantjes : U6 (5 jaar)

- Tijdens deze fase is er van voetbalspel nog geen sprake.
- Het kind leert algemene balvaardigheden aan zoals trappen, het werpen en het vangen van een bal om de coördinatie oog-hand te verbeteren. Deze vaardigheden leren ze het best aan terwijl ze naast en los van elkaar spelen.
- “Welkom in de wondere wereld van de voetbalkunst “ is een zin die je als trainer kan gebruiken om de ouders en spelertjes te begroeten bij de start van hun ontdekkingsstocht waarbij jij graag als gids dienst zal doen .Als gids is het jouw taak de honger te stillen van die voetbaljeugd die zo snel mogelijk vaardigheden wil leren met de bal . Zijn vraag is geenszins te leren rondjes lopen, of te leren sprinten of lastig te worden gevallen met allerlei spring- en huppeloefeningen . De jonge Messi's willen zoveel mogelijk met de bal leren, ze zijn leergierig en willen trots tonen wat ze met die bal al kunnen. Met hun fantasie, verbeeldingskracht en vindingrijkheid, die hun leeftijd eigen is, benutten ze reeds spontaan enkele bewegingen in oefeningen of kleine partijtjes , waardoor onbewust de basis wordt gelegd voor hun verdere creatieve ontwikkeling . Zeker bij deze jonge spelertjes moeten we af van de idee dat speel- en wedstrijdvormen de basis vormen van een goede jeugdopleiding . Persoonlijk pleiten we voor de stelling dat

ondanks het feit dat voetbal een collectieve sport is, we de individuele kwaliteiten van een speler maximaal moeten proberen te benutten .

- Voor jongen kinderen is het beter om een aantal voetbalvormen te herhalen . Vandaar uit kies je meestal voor een “ circuit training” . Een doorschuif systeem met meestal 3 vormen (pass – afwerken - dribbel) . Dit systeem helpt om een overzichtelijke organisatie te hebben voor de training . Circuit training probeert de spelertjes zoveel als mogelijk kans te geven bezig te zijn en maakt de kans op “filetraining”(stilstaande spelertjes die moeten wachten) minimaal.
- Bij het aanleren van nieuwe technieken hanteer je meestal 3 fases ; de aandachtsfase (als trainer aandacht opeisen en afgeven) de verwerkingsfase (vaak traag en frequent voortonen als trainer) en tenslotte de doefase(uitvoeren) . Positiespel aanleren beperkt zich tot het eigen maken van ‘het vliegtuigmodel’ , waarbij piloot-staart en 2 vleugeltjes (zie ook verder) begrippen zijn die vlotter aanleren dan de specifieke voetbaltermen.
- Een aantal voorbeelden van mogelijke oefeningen die je kan gebruiken worden hieronder meegegeven. Ze zijn bekomen van balbaltrainer Davy Verbeure die enkele oefenvormen en spelvormen geschikt voor een heel specifieke jeugdcategorie in het jeugdvoetbal bundelde :

1. Bal mastery / circusoefeningen

- Let wel : het al dan niet beheersen van de oefening is niet van hoofdbelang, de kleuter voert ze op eigen niveau en kunnen uit en wordt hier graag positief voor beloond. Een ‘ waaw ’ , schouderklopje, duim omhoog , ... kan wonderen doen !
- Zeer belangrijk in dit gegeven is een goede demonstratie van de trainer.
- Tip : vooraleer je begint met de circusoefeningen maak een poortje met je arm en laat de kinderen de circustent betreden.

❖ OMHOOG GOOIEN

- bal omhoog gooien met de twee handen en vangen met twee handen
- bal omhoog gooien met de twee handen en vangen met één hand
- bal omhoog gooien met één hand en vangen met twee handen
- bal omhoog gooien met één hand en vangen met één hand

❖ OMHOOG GOOIEN EN KLAPPEN

- bal omhoog gooien, vlug één maal in de handen klappen en vangen
- bal omhoog gooien, vlug meerdere malen in de handen klappen en vangen
- bal omhoog gooien, vlug klappen achter de rug en vangen
- bal omhoog gooien , vlug klappen op de beide billen en vangen
- alle variaties van A samen met B

❖ OMHOOG GOOIEN EN SPRINGEN

- bal omhoog gooien , éénmaal springen en vangen
- bal omhoog gooien , meerdere malen springen en vangen
- bal omhoog gooien, vooruit / achteruit springen en vangen
- alle variaties van A , B , C

❖ OMHOOG GOOIEN MET BOTS

- bal omhoog gooien , éénmaal laten botsen en vangen
- bal omhoog gooien, meerdere malen laten botsen en vangen
- bal omhoog gooien, laten botsen en vangen boven het hoofd
- bal omhoog gooien, laten botsen en vangen voor de bal het hoofd passeert

❖ GOOIEN EN EEN LICHAAMSDEEL ERBIJ

- bal omhoog gooien, toetsen met de voet en opvangen (1 x jongleren)
- bal omhoog gooien, 2 x toetsen met de voet en vangen
- bal omhoog gooien, terugtrappen met de bil en vangen
- bal omhoog gooien, koppen en vangen
- bal omhoog gooien, toetsen met de hand (onderkant / bovenkant) en vangen
- oefening 18-19-20-21-22 -23-variëren met één of meerdere botsen erin

❖ VOLLEYBAL , PINGPONGEN en BASKETBALLEN

- bal omhoog toetsen (1 of meerdere keren) met beide handen boven het hoofd (volley)
- bal omhoog toetsen (1 of meerdere keren) tot hoofdhoogte met de hand (pingpong)
- bal toetsen onderhands , kaatsen met de grond , dribbelen(basket)
- variaties : één of meerdere keren de oefening met al dan niet een bots(en) erin

❖ TRUKJES , ECHTE TOVENAARSKUNSTEN

- vliegtuigje : kind zit voorovergebogen en legt bal in zijn nek , opleider helpt beetje met tip van zijn vinger om de bal in de nek te laten liggen. Variaties : enkele stappen vooruit, aantal seconden dat de bal blijft liggen (vriendjes kunnen elkaar wat helpen)
- pelikaantje : speler legt balletje tussen zijn voet en zijn onderbeen (in het putje) en probeert als een pelikaan stil te gaan staan , één been op de grond en het

ander in de lucht met de bal erop. Variaties : aantal seconden dat de bal blijft liggen, heen hoog in de lucht

- handje draai : de bal ligt stil op de bovenkant van de hand en in een poging probeert de 5-jarige de bal op de onderkant van de hand te krijgen d.m.v. de hand om te draaien.
- meneer spaghetti-buikje : bal in de handen, gooien en razendsnel opvangen onder of op het t – shirt. Variatie : bal op het t – shirt laten liggen , omhoog gooien en vangen met de handen.
- standbeeld : een standbeeld vormen door bal op het hoofd, bal op de hand, bal op de bil (variante van pelikaantje)
- springbal : de bal zitten tussen de twee voeten geklemd en de kleuter springt omhoog en probeert de bal te vangen (variant : na een bots)
- wippertje : de bal ligt op de grond en de kleuter wipt de bal met de tip van zijn voet omhoog en vangt deze op (variant : na een bots / opvangen één of twee handen)

Tot slot ...

- Je ziet als jeugdopleider en duiveltjestrainer dat je eindeloos kunt variëren in het aanbieden van deze oefenstof.
- Onthou nogmaals heel goed dat één goede demo / beeld meer zegt dan duizend woorden , dus hier ligt een belangrijke taak voor de jeugdopleider weggelegd. Ook het resultaat is niet van hoofdbelang, wel het enthousiasme van het kind (mentale begeleiding) , de ontplooiing van het kunnen van de kleuter en de ontwikkeling van fijne en grove motoriek zijn daarentegen wel heel belangrijke facetten die hier aan bod komen !
- Deze reeks kwam deels tot stand door eigen ervaringen, enkele oefeningen uit’ het ABC van het duiveltjesvoetbal’ van Joost Desender en de praktijkoefeningen van balbaltrainer Kristof Mortier.

2. Piet piraat :

- Dit is ideaal als opwarmingsspel.
- Basisopstelling van de kinderen :
 - Iedereen staat op de rode lijn met/ zonder bal (je kan variëren) , de trainer duidt twee of drie piet piraten aan , er wordt verteld dat de piraten de visjes (andere kinderen die op de rode lijn staan zullen opeten als ze niet vlug genoeg aan de overkant (groene lijn) zien te geraken.
 - De 2 piraten nemen plaats, een meter achter de groep visjes , weliswaar zonder bal, op het fluitsignaal lopen de visjes weg met of zonder bal aan de voet en proberen de piraten de visjes aan te tikken , op te eten. Wie aangetikt is , blijft staan en steekt zijn hand uit , kan verlost worden door high – five.
 - Het spel duurt tot alle spelers één of twee keer Piet Piraat geweest zijn.

- Tip : maak het leuk , zeg erbij dat de piet piraten heel snel en gevaarlijk zijn , daag de kinderen sportief uit , wie is er bang van piet piraat ?

3. Eilandenspel:

- Er worden een aantal fietsbanden gelegd in het vierkant. Aantal fietsbanden is één minder of totaal aantal kinderen.
- De kinderen / krokodillen mogen rondzwemmen met hun kindje (bal) in de zee , maar moeten oppassen voor het fluitsignaal, dat wil zeggen dat er jagers afkomen .
- Bij het fluitsignaal proberen alle krokodillen op een eiland/ band te kruipen , er zal altijd eentje overschieten die als laatste is of geen band vindt , deze krijgt hoedje op zijn hoofd en moet in het midden van de gevaarlijke zee zitten wachten tot iemand hem aflost.
- Het gebruik van handen is toegelaten om de bal op een eiland te leggen.
- Tip : laat de kinderen / krokodillen dierengeluiden maken om hun fantasie wat te prikkelen.

4. Chineesje

- Alle kinderen , uitgezonderd 2 chineesjes (kindjes met hoedje op hun hoofd) lopen door elkaar met of zonder bal aan de voet.
- De twee chineesjes mogen op het fluitsignaal starten en proberen de andere kinderen aan te tikken, wie getikt is wordt de nieuwe chinees (wissel van hoedje).

5. dribbel dribbelspel

- Er liggen twee reeksen van 3 potjes (meter tussen) naast elkaar (meter tussen) met aan het eind van de potjes een doeltje op 2 meter.
- De kinderen worden in twee groepen gedeeld (vb supporters van club brugge en anderlecht / de leeuwen en de tijgers , ...) en moeten beurtelings het dribbelparcourtje afleggen met de bal :
 - aan de voet en vrij dribbelen
 - aan de voet en remmen bij ieder potje
 - aan de voet en slalom tussen de potjes
 - aan de voet en rondje maken rond de potjes
 - dribbelen met de hand en vrij dribbelen
 - dribbelen met de hand en remmen met de handen bij ieder potje
 - balletje rollen , vrij rollen
 - balletje rollen in slalom
 - balletje rollen en remmen bij ieder potje
- dus aan het eind van de drie potjes staat een doeltje te wachten en moeten de kinderen scoren in het doeltje vooraleer een punt te krijgen.

- Er wordt dus een wedstrijdje gespeeld wie haalt eerst tien doelpunten (trainer telt de doelpunten op en steekt er spanning in).

6. Vliegende schotelspel

- Op het eind van de training krijgen de kinderen een opruimopdracht :
 - Alle ballen worden in het veldje getrapt ,
 - alle overige hoedjes (vliegende schotels) worden in het luchtruim gegooid ,
 - alle vestjes worden weggegooid , ...
- De trainer duidt x aantal kinderen aan voor de kegels , x aantal kinderen voor de schotels , voor de vestjes en de overige kinderen steken de ballen in de net.
- De kinderen krijgen twee minuten tijd om alles op te ruimen, er wordt dus ook afgeteld (en nu nog een minuut , ...).
- Variant : hand in hand alles opruimen (per twee , in groep).

7. eendjesspel

- De kinderen worden in twee groepen gesplitst , de ene groep neemt plaats aan de linkerkant van een duiveltjesdoel (in een rij) en zijn de eendjes.
- De andere spelertjes nemen plaats op de vuurlijn (potjeslijn) en zijn de jagers.
- Op het fluitsignaal lopen de eendjes rond het doel , de jagers vuren hun bal af met de hand of voet, wie geraakt wordt door een kogel/ bal wordt ook jager.
- Het spel eindigt wanneer één eendje overschiet.
- Daarna wisselen .

8. Poeswoefspel

- Alle spelers (poesjes) krijgen een vestje (staartje) in de broek die wat uitsteekt , behalve twee kinderen (hondjes – die de poesjes in de staart zullen bijten).
- De poesjes lopen in het vierkant rond (met of zonder bal) , op het fluitsignaal lopen de wilde honden weg van de trainer en proberen de poesjes hun staart af te nemen .
- Als een hondje een staart heeft afgenomen dan wordt het poesje een hond en de hond een poesje (steekt dus het staartje in zijn broek).

9. 1-2-3 piano

- Alle spelertjes staan op de rode lijn , behalve één piano (die kan voorbeeld de flinkste van de training zijn) , op het fluitsignaal telt de piano (best ondersteund door de trainer) af van 1 , 2, 3 piano.
- Ondertussen lopen alle kinderen vooruit met de bal , op piano draait de piano zich om en duidt de kinderen aan die bewegen of waarvan hun bal nog rolt.

- Deze kinderen moeten 3 grote passen achteruit. De winnaar is diegene die als eerste de piano aantikt.

10. camionwoefwoefspel

- Alle kinderen met bal(hondjes) lopen door elkaar (met of zonder bal), behalve twee kinderen (camions) , deze staan bij de trainer.
- Op het fluitsignaal lopen de camions (zonder bal) in het vierkant en proberen de hondjes te tikken , deze worden dan camion.
- Dus moeten de kinderen opletten dat ze hun balletje (hondje) niet kwijtraken aan de camion (die heel snel en gevaarlijk zijn). Dus balletje dicht bij de schoen .

11.garagespel

- Alle kinderen krijgen van de trainer 2 potjes en bouwen daarmee een garage (metertje tussen de potjes).
- De kinderen (auto ' s) mogen rondrijden in het vierkant en krijgen opdrachten
 - traag rijden door de garages
 - snel rijden (broem broem mag je horen)
 - remmen tussen de garages (remmen moet je horen)
 - remmen en draaien in de garage
 - rond de garage
 - dubbel nulletje maken (8) rond de garage
 - rijden en potje meebrengen naar de trainer (de opruim)
 - ...
- Telkens tien keer per oefening , wie eerst tien heeft tuut heel luid.

12. Afwerken op doel

- Bij het afwerken op doel kan je eindeloos variëren
- Gebruik van plastic kegels , ventjes , gatendoel , hoedjes in de netten of op de deklát , ... kan je oefening aantrekkelijk en leuk maken en is ideaal om het mikken aan te leren.
- In je voorbereiding tot schieten op doel kan je verder gebruik maken van hoedjes (zie dribbel dribbel spel) , latjes (balletje over het latje , slalom ertussen , ...) , of de trainer die balletje rolt en een opdracht geeft (bal remmen , tikje vooruit , trap – bal remmen , draaien , draaien , trappen – gebruik van links , rechts tikje).

13. Wedstrijdvormen

- In wedstrijdvormen kan ook eindeloos variëren, de makkelijkste manier om debutantjes te leren voetballen is 1 tegen 1 te laten spelen.

- Je zorgt voor een klein veldje en legt telkens 2 potjes als doel (gebruik van een groen doel / potjes en geel doel / potjes).
- Wanneer je voorbeeld 5 tegen 5 speelt zie je vaak dat de debutantjes hier echt nog niet rijp voor zijn en door elkaar lopen, alsook op een hoopje.

14. eindkreet

- Kinderen houden van structuur , dus een vast begin – en eindsignaal. Bij eindsignaal gebruik ik de kreet zikke – zakke – zikke – zakke – hey hey.
- Bij 3 x dit geroepen te hebben (dit gebeurt in de kleedkamer) is er een duidelijk einde van de training.

3.2.3 Eindtermen + Opleiding en coaching duiveltjes : U7-U8-U9 (6 tot 8 jaar)

De bal is rond.....en die is moeilijk onder controle te krijgen.

“Baas” worden over de bal = eerste leerfase.

- In deze leeftijdsfase gaat het om het ontwikkelen van de techniek.
 - 1e jaars : BAL ALS DOEL
 - 2e jaars : BAL/BASISVORM ALS DOEL
- Het ontwikkelen van het balgevoel.
 - De kinderen moeten baas worden over de bal, zodat de bal een middel wordt om spelbedoeelingen te kunnen realiseren.
 - Deze spelbedoeelingen moeten in de oefenstof tot uiting kunnen komen.
- Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren (stapsgewijs werken):
 - Van balgewenning naar doelgerichtheid.
 - Van bal als doel naar bal als middel.
- Aandachtpunten voor de trainer
 - Kennis van inzicht in alle voetbaltechnische handelingen is een voorwaarde.
 - Voor iedereen een bal beschikbaar. Heel belangrijk is, dat de spelertjes alle oefeningen met de bal verwerken. Ondanks het feit dat er dikwijls op kleine ruimte wordt gespeeld moet er hier al aan een plaatsgebonden patroon gedacht worden. Laat de spelers creatief zijn.
 - Veel afwisseling in training.
 - Per training komen alle spelbedoeelingen aan bod.
 - Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen.
 - Zeer korte uitleg.
 - Zelf voordoen is beter dan uitleggen. Spelertjes van deze leeftijd staan zeer open voor “nieuwe zaken”. Vele en goede “demonstraties” zijn bij die leeftijd zeer belangrijk. Actief deelnemen is dan ook noodzakelijk en daarom mogen de spelers niet te lang stilstaan. Vermijd “filetraining”!

- Tijd goed benutten. Ongeacht het speelse van het kind moet er toch getracht worden de training ordelijk te laten verlopen met de trainer als leider.

EINDTERMEN BASISVAARDIGHEDEN:

- Oefeningen balgewenning
- Leiden van de bal binnen – en buitenkant voet links en rechts, met de voetzool meenemen
- Aanne bal links en rechts over de grond, binnen- en buitenkant voet, voetzool
- Aanne bal links en rechts van een stuitende of hoge bal, voetzool
- Pas geven met links en rechts binnenkant voet
- Pas geven met links en rechts wreef
- Pas geven met links en rechts buitenkant voet
- Na aanname van de bal van richting veranderen, links, rechts en omdraaien
- Passeerbeweging/dribbel rechts en links met schijnbeweging, overstap 1-2 beweging
- Afwerken op doel
- Coördinatieoefeningen
- Aandacht voor discipline

EINDTERMEN WEDSTRIJDGERICHT:

- Meevoetballende keeper
- Opbouw van achteruit
- Geen vaste posities
- Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie

EINDTERMEN MENTAAL

- Beseffen dat voetballen een teamsport is; winnen en verliezen doe je samen
- Leren accepteren dat ieder individu anders is en daar respect voor hebben
- Leren dat er hard gewerkt (getraind) moet worden om een goede prestatie te kunnen leveren
- Beslissingen van trainers, leiders en scheidsrechters leren accepteren
- Wisselbeurten horen er ook bij; iedereen wil graag voetballen

3.2.4 Eindtermen + opleiding en coaching preminiemen: U10-U11 (9 en 10 jaar)

Bal/basisvorm als middel.

Basis-spelrijpheid.

- In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van de techniek. Bij deze groep moeten de basisvaardigheden dus verder aangeleerd en uitgevoerd worden.
- Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen, binnen de zogenaamde basisvormen.
- Basisvormen zijn vereenvoudigde voetbalsituaties .
- Basisvormen kenmerken zich door:
 - “Voetbaleigen”-karakter (herkenbaarheid van wedstrijdsituaties).
 - Veel herhalingsmogelijkheden (veel aan de beurt, veel betrokkenheid).
 - Aanpasbaar aan het niveau/voetbalvermogen binnen deze leeftijd (spelen met weerstanden).
 - Veel mogelijkheden/kansen voor situatiegerichte coaching.
- Ook hier zijn alle oefeningen met bal. Geef ze ruimte om creatief te zijn en rem ze niet af door hen opdracht te geven de bal zo snel mogelijk te spelen. De schrik om te koppen moet overwonnen worden. Bij deze categorie zal ook de houding tegenover medespelers, tegenstrevers en verantwoordelijken opgevolgd worden.
- Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:

Fase 1

- Ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen 4 tegen 4 en 7 tegen 7).

Fase 2

- Wordt het spel juist gespeeld?
 - Wordt de spelbedoeling behaald?
 - Leren spelen binnen een organisatievorm (veldbezetting 4 x 4 of 7x7) is van groot belang om de individuele speler optimaal te laten ontwikkelen.
- Aandachtpunten voor de trainer
- Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen eenvoudige voetbalsituaties (4x4 en 7x7).
 - Accent ligt op de techniek.
 - De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheden en de algemene lichaamscoördinatie.
 - Er zal voortdurend moeten gekeken worden of het spel (ongeacht de vorm) nog wel wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wordt geleerd. Concreet betekent dit aandacht voor:
 - ✓ Juiste keuze voor de basisvorm.
 - ✓ Duidelijk maken van de spelbedoeling.
 - ✓ Veldbezetting en teamorganisatie.
 - ✓ Het gebruiken of aanpassen van de spelregels.
 - ✓ Het begeleidend coachen van de technische uitvoering.

- ✓ Het manipuleren van weerstanden (makkelijk of moeilijker maken). Vb. Bal eenmaal raken, veld groter maken, etc.

EINDTERMEN VAARDIGHEDEN:

- Herhaling van de vaardigheden bij duiveltjes
- Duel 1-1, 2-2
- Beweging na spelen bal
- Meer aandacht voor het positiespel
- Coördinatie
- Aandacht voor discipline
- Passeerbeweging

EINDTERMEN WEDSTRIJDGERICHT:

- Meevoetballende keeper
- Opbouw van achteruit
- Aanval via de flank
- Druk op de tegenstrever
- Geen vaste posities
- Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie
- Fair-play

EINDTERMEN Mentaal

- Leren coachen van medespelers
- Weten dat je een verplichting hebt naar je team voor wat betreft trainen, spelen en voor wat betreft het nakomen van regels
- Weten dat wisselbeurten ook kunnen afhangen van de trainingsopkomst, -inzet en van de wedstrijdinstelling en – beleving
- Overigens kan ook met het betreffende team de afspraak worden gemaakt dat bij toerbeurt iedereen een wisselbeurt krijgt
- Spelregelkennis op willen doen
- Zie ook bij duiveltjes

3.2.5 Eindtermen + opleiding en coaching miniemen: U13 (11 en 12 jaar)

Bal/basisvorm als middel

Basisspelrijpheid.

- Bij deze leeftijd moeten de basisvaardigheden herhaald worden met een meer dynamische uitvoering. Het aanleren van nieuwe trap – en stoptechnieken is noodzakelijk. Intrede van de buitenspelregel en verder ontwikkelen van het kopspel.
- Daarnaast gaat het in deze leeftijdsfase ook om het ontwikkelen van het inzicht in voetballen. Dit wil zeggen:
 - inzicht in het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten “balbezit tegenpartij” (teamfunctie van de verdedigers) en balbezit (teamfunctie opbouwen en aanvallen).
 - Veldbezetting en de rol van elke speler moeten worden uitgelegd.
 - Stimuleren van onderlinge coaching op het terrein.
- De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door grotere ruimten en afstanden op het speelveld. Er lopen meer spelers zowel medespelers als tegenspelers met als gevolg
 - meer en complexere opties
 - nieuwe spelregels
 - andere taakverdeling.
- Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:

Fase 1: Balbezit tegenpartij

- Veldbezetting/teamorganisatie is voorwaarde om samen doelpunten te voorkomen en de bal te ver(her)overen.

Fase 2: Balbezit

- Veldbezetting en teamorganisatie is van belang om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.
- Aandachtspunten voor de trainer
 - Het gaat in deze categorie (eerste ervaring in 11 tegen 11 situatie) vooral om de accenten op het vlak van het “inzicht”.
 - Wanneer aan dit aspect te weinig aandacht gegeven wordt zal dit een negatieve consequentie hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler.
 - Spelers moeten eerst het inzicht in de bedoelingen binnen een teamorganisatie leren herkennen om dan binnen een teamorganisatie (1-4-3-3) te kunnen functioneren.
 - Posities dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties (opbouwen, aanvallen en verdedigen) en gekoppeld worden aan de positie in het speelveld.
 - Concreet betekent dit aandacht voor:
 - ✓ Goede veldbezetting en teamorganisatie.
 - ✓ Onderlinge afstanden.
 - ✓ Kwaliteit van het positiespel (met en zonder bal).
 - ✓ Diepte in het spel.

Regel: wanneer er onvoldoende “inzicht en kennis” in het voetbalspel dan zal de ontwikkeling stagneren.

EINDTERMEN VAARDIGHEDEN:

- Herhaling vaardigheden preminiemen
- Traptechnieken met variatie verder uitwerken
- Voorzetten kunnen geven, links en rechts
- Passeerbeweging
- Meer dynamiek en tempo bij baloefeningen
- Stilstaande fases
- Leren omgaan met de buitenspelregel
- Ontwikkeling kopspel
- Tackle en sliding
- Duelkracht
- coaching van medespelers op het terrein
- Balvaardigheid onder druk
- 1 tijdsvoetbal
- Coördinatie
- Discipline / mentaliteit

EINDTERMEN WEDSTRIJDGERICHT:

- Meevoetballende keeper
- Opbouw van achteruit
- Druk op de tegenstrever
- Confrontatie met de buitenspelregel
- coaching van medespelers
- Wedstrijdmentaliteit
- Fair-play

EINDTERMEN Mentaal

- Leren dat er strenger wordt toegezien op wat bij de preminiemen al is beschreven: discipline wordt aangehaald
- Weten dat wisselbeurten ook tactische redenen kunnen hebben, naast het bijvoorbeeld bij toerbeurt of om disciplinaire redenen wissel staan of gewisseld worden
- „willen winnen” (stimuleren!) – maar niet het belangrijkste maken

Nb: de genoemde einddoelstellingen dienen te worden beschouwd als richtlijnen.

Wanneer de jeugdtrainers weten wat de doelstellingen/ richtlijnen zijn, is er al sprake van een rode draad. Dit biedt houvast aan alle trainers bij coaching en begeleiding tijdens trainingen en wedstrijden.

3.2.6 Eindtermen + opleiding en coaching knapen: U15 (13 – 14 jaar)

Wedstrijd als middel.

Wedstrijddrijpheid.

- De aangeleerde technieken moeten omgezet worden met uitvoering in snelheid en ritmeveranderingen.
- Vanaf de 14-jarigen krijgen conditietrainingen met bal de nodige aandacht.
- In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van het inzicht, gekoppeld aan de communicatie.
- Het verder ontwikkelen van inzicht in en herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten “balbezit tegenpartij (teamfunctie storen/afschermen van opbouw tegenstander, vastzetten/jagen/duel om de bal, doelpunten voorkomen) en “balbezit” (teamfunctie opbouwen, aanvallen en scoren). Besteed dus aandacht aan spelcombinaties met verhoogde uitvoeringsmogelijkheid en varianten.
- Op tactisch gebied moeten dus verschillende wedstrijdsituaties aangeleerd worden, op het bord en op het veld. Bijvoorbeeld: wat te doen bij balbezit / verlies?

AANLEREN VAN HET VOETBAL ZONDER BAL...

MEER MET JE HOOFD DAN MET DE BENEN (plaatsing, vrijlopen...)

- Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:

Fase 1: Balbezit tegenpartij

- Positiespel is belangrijk om samen doelpunten te voorkomen en de bal proberen te heroveren en om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
- Spelbedoeling in de verschillende linies.

Fase 2: Balbezit

- Positiespel is belangrijk om bij de goal van de tegenpartij te kunnen komen.
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
- Spelbedoeling in de verschillende linies.

- Aandachtpunten voor de trainer
 - Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van het inzicht en van de communicatie. Wanneer er aan deze beide aspecten te weinig aandacht wordt gegeven zal dit een negatieve invloed hebben op de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler.
 - Eerst het inzicht in het spel bij het opbouwen, aanvallen en verdedigen.
 - Daarna het leren functioneren binnen een teamorganisatie (1-4-3-3).
 - Taken en functies dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties en gekoppeld aan de plaats in het speelveld.
- Concreet betekent dit aandacht voor:
 - Veldbezetting
 - Onderlinge afstand
 - Kwaliteit van het positiespel.(met en zonder bal)
 - Diepte in het spel.

EINDTERMEN VAARDIGHEDEN:

- Herhaling vaardigheden miniemen
- Traptechnieken verder uitwerken: effectbal, dropshot, stiftbal, lobbal, ...
- Voorzetten kunnen geven onder druk
- Snelheid van uitvoering, omschakeling balbezit/verlies
- Snelheidsoefeningen en coördinatie
- Beperkte conditietraining met bal (14-jarigen)
- Discipline / mentaliteit

EINDTERMEN WEDSTRIJDGERICHT:

- Meevoetballende keeper
- Opbouw van achteruit
- Druk op de tegenstrever
- Toepassing/gevaar buitenspelregel
- coaching van medespelers
- Uitvoeren van opdrachten
- Wedstrijdmentaliteit
- Fair-play

EINDTERMEN Mentaal

- Coaching
- Discipline
- willen winnen" (verder ontwikkelen)

3.2.7 Eindtermen + opleiding en coaching scholieren: U17 (15 en 16 jaar)

Wedstrijd als middel.

Wedstrijddrijpheid/competitierijpheid.

- In deze fase wordt het rendement van handelen al belangrijk. Rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat.
- Blijven herhalen trap – en stoptechnieken is nog altijd heel belangrijk. Het technische vermogen van de spelers trachten te verhogen.
- Conditietrainingen met bal krijgen meer aandacht.
- Vanaf de 15 jarigen beperkte krachttrainingen.
- Het talent van de speler wordt stilaan verder ontwikkeld. Wie is geschikt voor welke positie en welke taken moet hij hierbij uitvoeren. Leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander).
- Wedstrijdanalyse en analyse van de tegenstander krijgen hier aandacht.
- Begrip van trainers en begeleiders voor een lichamelijke ongelijkheid (puberteit - slungelperiode) is hier nodig.
- Spelers krijgen een eerste voorbereiding naar de 1ste ploeg toe.
- Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:

Fase 1: Balbezit tegenpartij

- Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak.
- Het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten medespelers.

Fase 2: Balbezit

- Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak.
- Het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten medespelers.

Fase 3: Wisseling van balbezit

- Moment van balverlies.
- Moment van balverovering.
- Spelbedoelingen en algemene uitgangspunten eigen maken; algemene principes van het omschakelen.
- Aandachtspunten voor de trainer
 - Ontwikkelen teamtaken, taken per linie, per positie.

- Wedstrijdcoaching: wedstrijdrijpheid ontwikkelen, ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd (start wordt gemaakt met het rendement van handelen). Het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket.
- Koppelen aan TECHNIEK + INZICHT EN COMMUNICATIE

EINDTERMEN VAARDIGHEDEN:

- Herhaling vaardigheden Knapen
- Positiespel
- Conditietraining met bal
- Beperkte krachttraining (15-jarigen)
- Tekortkomingen bijschaven
- Zelfdiscipline
- Wedstrijdanalyse met de trainer

EINDTERMEN WEDSTRIJDGERICHT:

- Meevoetballende keeper
- Opbouw van achteruit
- Druk op de tegenstrever
- Positiespel bij balbezit/verlies
- Coaching van medespelers
- Snelle analyse directe tegenstrever
- Aanwakkeren winnaarmentaliteit
- Het spelen van verschillende systemen
- Spelers moeten in staat zijn van individuele opdrachten uit te voeren
- Fair-play

EINDTERMEN Mentaal

- Coaching
- Discipline
- een winnaars mentaliteit hebben
- zich in dienst van het team willen stellen
- verantwoordelijkheid voor het teambelang willen dragen
- „op resultaat” willen spelen
- zijn specifieke kwaliteiten benutten om het wedstrijdresultaat te beïnvloeden

4. Keeperstrainingen

4.1 Tips voor thuiswerk

- Eerst en vooral : Stimuleer de jonge doelman om thuis dagelijks veel turnoefeningen uit te voeren ! Het betreffen oefeningen voor lenigheid; sprongkracht; buik- en rugspieren! Hieronder vind je een paar nuttige tips voor (t)huiswerk!!!
 - Door voortdurend in een tennisbal te knijpen worden de vinger- en handspieren krachtiger en de gewrichten soepeler en beweeglijker.
 - Regelmatig touwtje springen verhoogt sterk de souplesse en het benenspel.
 - Bokserbeweging. Al dansend met kleine passen zowel voorwaarts als zijwaarts.
 - Bal op borsthoogte steeds klem zetten tegen de borst: ellebogen naast elkaar.
- Voor de wedstrijd moet de doelman zeer goed opgewarmd worden. Alleen hij kan de nul houden.
- De trainer en de keeper moeten één geheel zijn = vertrouwen!

4.2 Individuele oefeningen

- Bal rond de romp draaien. Werk steeds in de twee richtingen.
- Bal in achtvorm door de benen geven.
- Bal in de hoogte werpen en opvangen met een hoogtesprong, knie vooruit.
- Bal stuiten en vooroverbuigend de bal op de borst klem zetten;(zet een stap vooruit)
- De romp kreisen met bal in de handen.
- De romp l. en r. neigen met de bal in de handen.
- Van zo hoog mogelijk (op de tenen) tot achter de hielen de bal bewegen.
- Brug maken = schouder- en voetensteun en bal rond de romp draaien.

4.3 Oefeningen met partner.

- Rug aan rug de bal in 8- vorm doorgeven.
- Rug aan rug de bal over het hoofd en door de benen doorgeven.
- Elk een bal nemen, deze omhoog gooien en de bal van je medespeler vangen.
- Omhoog springen en de bal met beide handen terugkaatsen.
- Buik lig en de bal terugkaatsen = volleybaltoets.
- Zithouding: bal aannemen achterwaarts grond raken terug zitten en teruggooien.
- Zithouding en links en rechts uitvallen: zeer strak tempo.
- Idem maar vanuit kniezit.
- Bal door de gespreide benen rollen en achterwaarts vallend de bal grijpen.(voet plaatsen)

- Zijwaarts liggen: bal wordt naar de voeten gegooid; lichaam draaien en bal pakken = parapluutje.
- Rug naar medespeler: op signaal snel omdraaien, bal beoordelen en juist vastzetten;
- Zowel geworpen als getrapte bal.
- Zijwaartse lig lichaam tillen en één meter richting bal verplaatsen en klemmen.
- Rug lig: knieën geplooid, medecinebal met voetzolen terugduwen.
- Zithouding: medecinebal aanpakken achterwaarts tegen de grond tikken in zithouding teruggooien.
- Medecinebal doorgeven (naar elkaar) werpen.
- Medecinebal met de voet naar elkaar duwen.(niet trappen = kwetsuren!!!)
- Uit kniestand of hurkzit rechtspringen en de bal plukken.
- Hoek verkleinen = 2X2.
- Hoe meer balcontact, hoe meer vertrouwen de keeper krijgt. Aanmoediging verricht wonderen!!!

4.4 Jeugdkeepers 8-12 jaar

- In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren (U8-U9) en verbeteren (U10/11) van de basistechnieken.

EINDTERMEN TECHNIEK

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen
- Vallen
- Duiken (U10/11-keepers)
- Uitwerpen
- Trappen/passen

EINDTERMEN TACTIEK

Verdedigend

- Opstellen en positiespel in het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel met het oog op onderscheppen diepteballen
- Duel 1 : 1

Opbouwend

- Spelhervattingen

- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

Coachen en organiseren (dit geldt van de U10/U11-keepers)

- Balbezit eigen team :
 - Van het doel af opstellen
 - Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen :
 - “TIJD” = speler heeft tijd
 - “WEG” = speler moet de bal wegwerken
 - “NIET TERUG” = speler mag niet terugspelen
 - “VOORUIT” = speler moet bal vooruit spelen
- Balbezit tegenstander
 - Verdediging aansturen
 - “LOS” = bal voor de keeper
 - “JIJ” = voor de medespeler

4.5 Jeugdkeepers 12-13 jaar

- In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het onderhouden van de basistechnieken. Door consequente training kan de basis gelegd worden om de technieken verder te ontwikkelen. Belangrijk is een goed voorbeeld van vooral de trainer op ieder gebied (techniek, gedrag, respect voor materiaal etc.).

EINDTERMEN TECHNIEK

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Tippen
- Uitwerpen

- Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

EINDTERMEN TACTIEK

Verdedigende situaties

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel bij diepteballen en ballen van de zijkant
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty

Opbouwend

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

Coachen en organiseren

- Balbezit eigen team
 - Van het doel af opstellen
 - Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
 - Coachtermen:
 - “TIJD”, “WEG”, “NIET TERUG” en “VOORUIT”
 - “HIER” = de terugspeelbal
- Balbezit tegenstander
 - Verdediging aansturen
 - Coachtermen:
 - “LOS” en “JIJ”

4.6 Jeugdkeepers 14-16J

- In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het veel bewegen met en zonder bal. Het veelal werken aan de techniektraining en het onderhouden van de basistechniek moet nu worden gecombineerd met het conditionele aspect. Ook wordt nu de ploegentactiek en de taak binnen van de keeper bespreekbaar.

EINDTERMEN TECHNIEK

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Tippen
- Uitwerpen
- Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

EINDTERMEN Tactiek

Verdedigende situaties

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel bij diepteballen en ballen van de zijkant
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty

Opbouwend

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

Coachen en organiseren

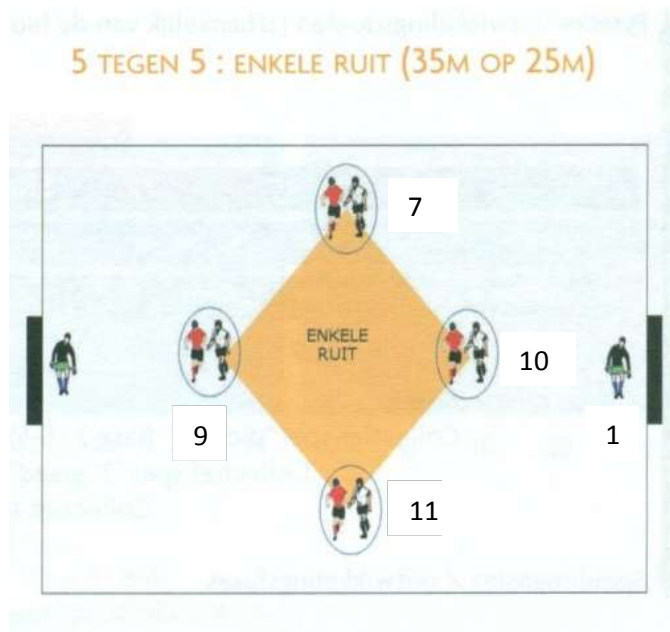
- Balbezit eigen team
 - Van het doel af opstellen
 - Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
 - Coachtermen :
 - “TIJD”, “WEG” , “NIET TERUG” en “VOORUIT”
 - “HIER” = de terugspeelbal
- Balbezit tegenstander
 - Verdediging aansturen
 - Coachtermen:
 - “LOS” en “IJ”

4.7 Jeugdkeepers 17-19 jaar

- In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het automatiseren van alle vaardigheden die van 12-16 jaar zijn aangeleerd. De trainingen worden in een hoger tempo uitgevoerd en worden zowel zonder als met druk van tegenstanders en medespelers ingepast. De rol van de keeperstrainer is in deze fase van groot belang om de overgang van de Junioren naar de Senioren te begeleiden. Alle aspecten die voor, tijdens en na de wedstrijd van belang zijn, moeten worden doorgenomen. Het is voor de keeper ook van belang dat hij meedoet aan positiespellen tijdens de eigen teamtrainingen.
- Coachen en organiseren
 - De afspraken die gemaakt zijn bij balbezit eigen team, TIJD, WEG, NIET TERUG, en HIER, aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelhervattingen moeten nu continue herhaald worden.

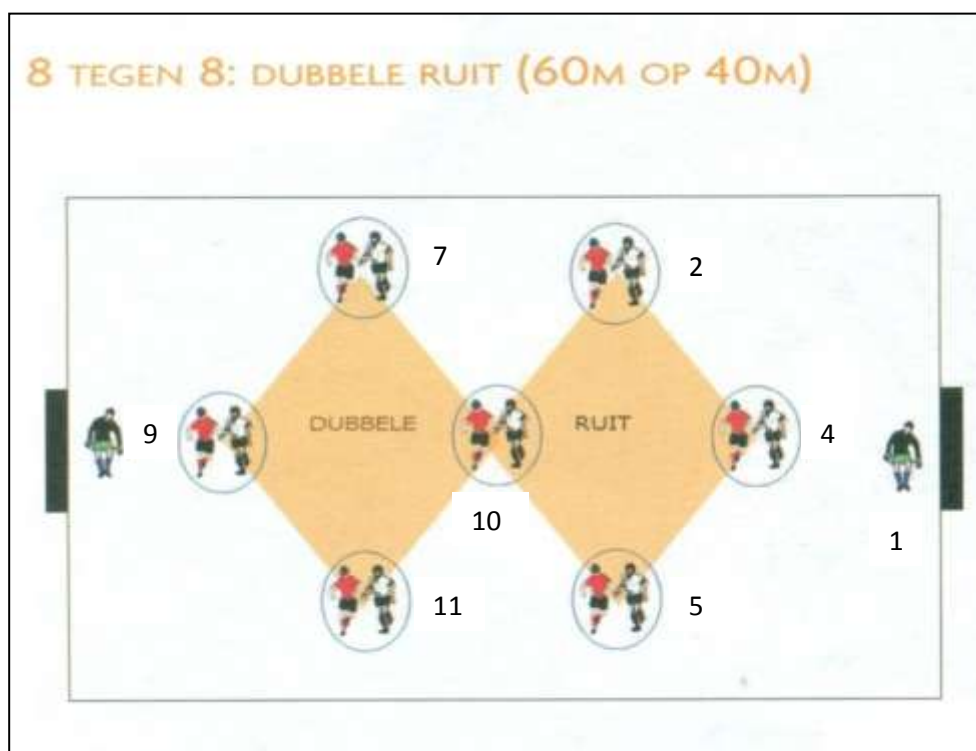
5. Spelsystemen

5.1 Duiveltjes (U6-U9) : Systeem en Taakomschrijving posities



- Positie 1 (**keeper**)
 - Proberen aanspeelbaar te zijn
 - Meevoetballen, doorschuiven – vliegende keeper
- Positie 7 en 11 (**linker/rechtersvleugels**)
 - Sta open langs de zijlijn met de rug naar de zijlijn
 - Zorg dat 9 de bal kan terugspelen.
 - Tracht voor doel te komen als de bal van de andere flank komt
 - Wees aanspeelbaar als de keeper de bal heeft
 - Als je kan mag je een actie maken
- Positie 10 (**staart**)
 - Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft.
 - De pas terug mogelijk maken voor andere spelers.
 - Eerst diep spelen en dan breed.
 - Inschuiven
- Positie 9 (**piloot**)
 - Probeer goed diep te blijven, maak ruimte voor je medespeler.
 - Komt niet te snel naar de bal.
 - Je kunt de bal aannemen, dribbelen, kaatsen of de bal

5.2 Preminiemen (U10-U11) : Systeem en Taakomschrijving posities



– Positie 1 (**keeper**)

Balbezit	Balverlies
➤ Positie kiezen t.o.v. verdedigers - doelpunten voorkomen ➤ Voortzetten d.m.v. rollen, werpen passen of trappen ➤ Fungeren als 'centrale opbouwer' (vliegende keeper)	➤ Doelpunten voorkomen ➤ Positie kiezen t.o.v. verdedigers – tegenstanders en medespelers

– Positie 2 en 5 (**vleugelverdedigers**)

Balbezit	Balverlies
➤ positie kiezen (uit elkaar, breed Maken van veld), ➤ aanspelen van middenvelder en aanvaller ➤ wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/ drijven	➤ 'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten ➤ dekken van de aanvallers tegenpartij ➤ teammaatjes helpen ➤ bal afpakken

– Positie 4 (**centrale verdediger**)

Balbezit	Balverlies
➤ positie kiezen (tussen middenvelder en vleugelverdediger) ➤ aanspelen van de aanvallers of verdedigers welke meedoen in de aanval ➤ wanneer er ruimte is zelf met de bal naar voren dribbelen /drijven ➤ meedoen met de aanval ➤ doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet	➤ 'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten ➤ dekken centrale aanvaller ➤ teammaatjes helpen ➤ veld klein maken

– Positie 10 (**centrale middenvelder**)

Balbezit	Balverlies
➤ positie kiezen (aanspelbaar opstellen t.o.v. balbezitter) ➤ spel verleggen en zorgen voor een snelle omschakeling naar voor toe ➤ aanspelen van aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval ➤ wanneer er ruimte is zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven ➤ meedoen met de aanval ➤ doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet	➤ 'niet laten uitspelen' ➤ rugdekking bij balverlies ➤ veld klein maken ➤ bal afpakken

– Positie 7 en 11 (**vleugelaanvallers**)

Balbezit	Balverlies
➤ positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld lang maken) ➤ met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen of vrije ploegmaat aanspelen ➤ zelf voor doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om - bal afpakken te scoren) ➤ doelpogingen	➤ 'niet laten uitspelen' ➤ storen van de opbouw van de tegenstander ➤ veld klein maken ➤ teammaatjes helpen

– Positie 9 (**centrale aanvallers**)

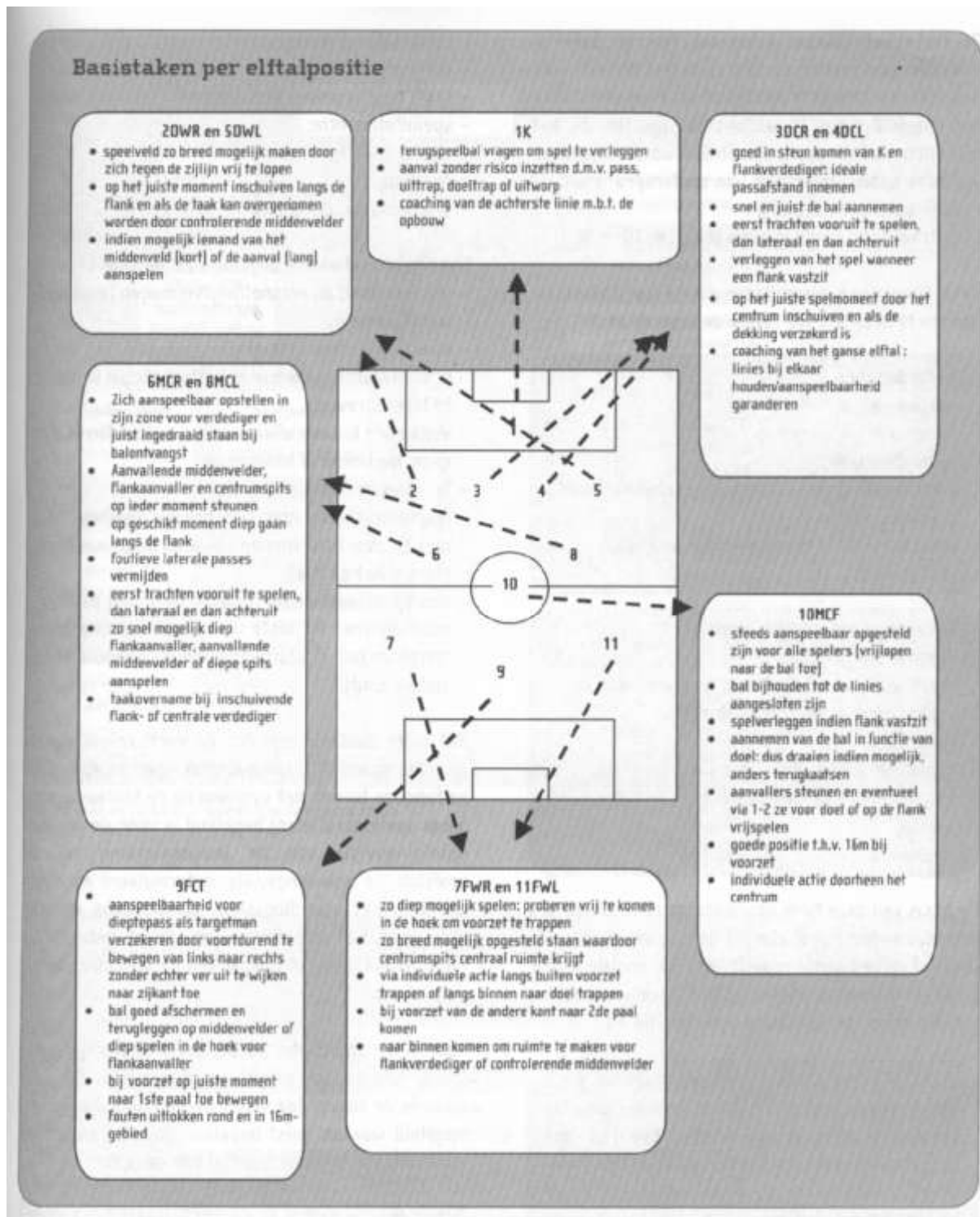
Balbezit	Balverlies
➤ zo diep mogelijk positie kiezen (veld zo lang mogelijk Maken, dat je nog met een pass bereikbaar bent) ➤ vrije ploegmaat aanspelen	➤ 'niet laten uitspelen' ➤ storen van de opbouw van de tegenstander ➤ dekken van centrale verdediger

➤ zelf voor doel positie kiezen (aanspeelbaar zijn om te scoren) ➤ doelpogingen (individuele acties of via combinaties)	➤ bal afpakken ➤ teammaatjes helpen ➤ veld klein maken
--	--

5.3 Miniemen, knapen, scholieren, juniors (U13-U15-U17-U19) : Systeem en Taakomschrijving posities

Basistaken bij balbezit: Volledige ploeg 11 <> 11

- Het positiespel is cruciaal: de speelruimte wordt zo breed en zo diep mogelijk gehouden richting doel en men streeft ideale pasafstanden binnen het driehoekspel na.
- Men houdt goed zijn eigen zone en stelt zich nooit op één lijn met spelers van dezelfde linie en zone op: men streeft naar een ideale veldbezetting om het driehoekspel mogelijk te maken.
- Er wordt afwisselend kort en lang gespeeld (gevarieerd combinatiespel) waarbij snel diepte wordt gezocht en het breedtespel slechts in functie van het dieptespel is.
- Bij een inschuivende medespeler denkt men ook in functie van mogelijk balverlies en wordt zijn taak door een naburige speler overgenomen door rugdekking te geven (geen positiewissel).
- Wanneer de mogelijkheid zich voordoet, tracht men aan te vellen doorheen centrum: door een goede dieptepass worden meerdere tegenstrevers uitgeschakeld en kan men een medespeler alleen voor doel of in schietpositie afzonderen
- Als het centrum echter vastzit, wordt er aangevallen langs de flank met zorg voor een strakke voorzet naar spelers voor doel.
- Men streeft naar een efficiënte bezetting van de waarheidszone: de centrumspits duikt op het gepast moment in naar de eerste paal, de andere spits kiest positie tweede paal en de aanvallende middenvelder stelt zich op ter hoogte van de 16-lijn.
- Bij een werkelijke doelkans aarzelt men niet om naar doel te trappen/koppen.
- Meerderheidssituaties worden gecreëerd door in te schuiven naar de volgende linie, door individuele acties en 1-2 bewegingen.
- Meerderheidssituaties worden uitgebuit om kansen te creëren en doelpunten te maken door een goede bezetting voor doel en snelle en juiste keuze bij werkelijke doelkans.
- Bij het combinatiespel wordt perfectie nagestreefd: op de goede voet aanspelen, met de juiste balsnelheid op het juiste moment en niet onnodig lopen met de bal
- De verdediger en middenvelders vermijden foutieve laterale passes.
- De coaching van de centrale spelers primeert.



De basistaken bij balverlies: Volledige ploeg 11<> 11

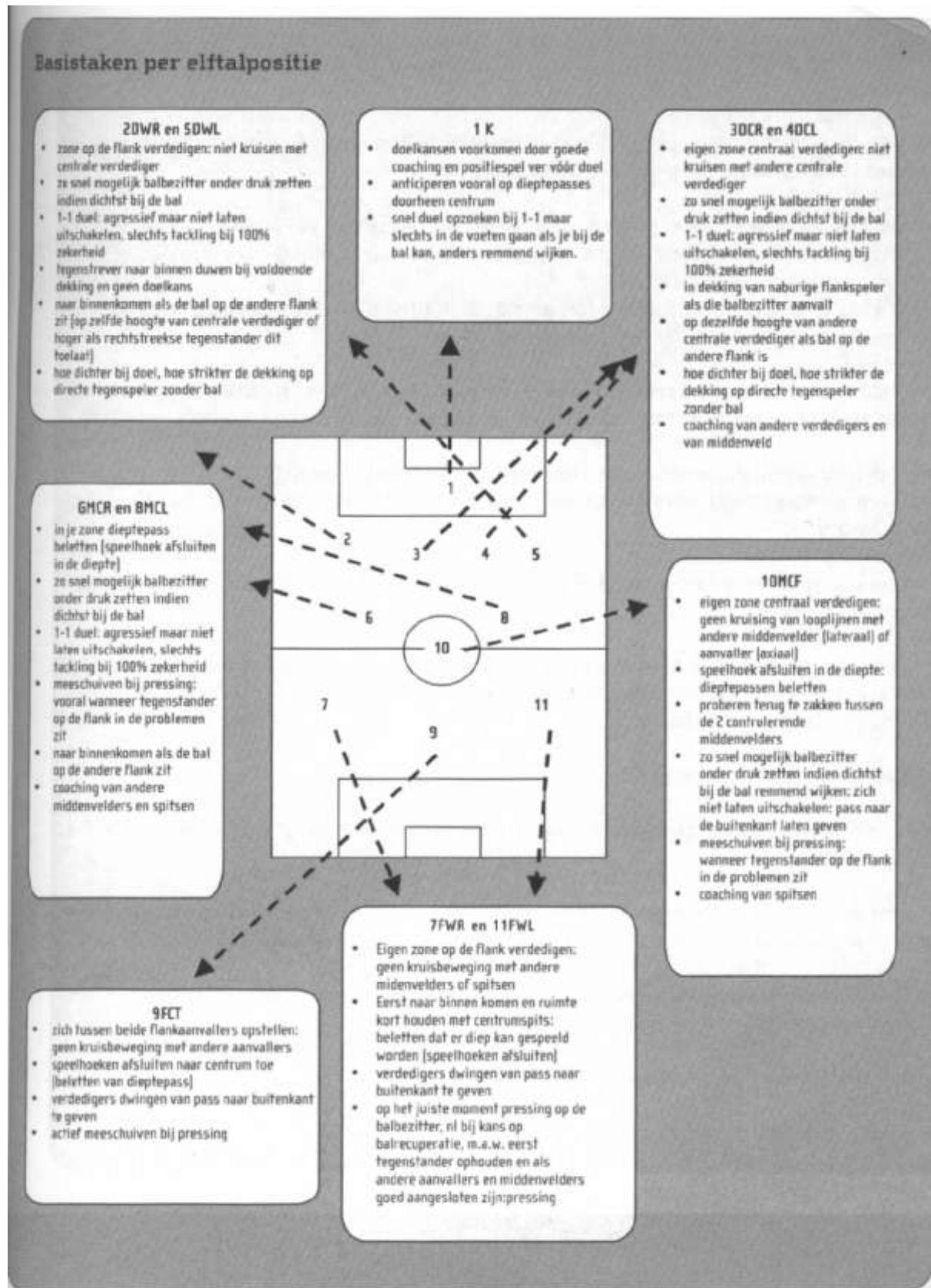
Fase 1: aanpassen aan het offensief van de tegenstander: zo snel mogelijk de juiste verdedigende organisatie innemen en zo snel mogelijk de speelruimte voor de tegenpartij verkleinen.

- Op het ogenblik dat de tegenpartij in het bezit van de bal komt, probeert de ganse ploeg de speelruimte voor de tegenpartij te verkleinen. De linies komen zo snel mogelijk naar elkaar toe richting bal en de onderlinge afstanden binnen dezelfde linie worden zo kort mogelijk gemaakt (= een blok van ongeveer 30m op 30m wordt gevormd.). Goede onderlinge afstanden (10 à 15m) met speler voor en naast u worden nagestreefd om zoveel mogelijk dieptepasses te verhinderen (= afsluiten van de speelhoeken richting doel). De onderlinge afstand tussen 2 spelers verkleint naarmate men dichterbij de speler aan de bal komt.
- De speler het dichtst bij de bal (en tussen bal en doel) valt de balbezitter aan, indien mogelijk voor balontvangst waardoor de tegenstander onder druk moet spelen. Hij zorgt ervoor dat de directe weg naar het doel afgesloten is, zodat de balbezitter slechts ongevaarlijke laterale of achterwaartse passes kan geven. Het duel met de balbezitter wordt vrij agressief aangegaan, maar het belangrijkste is zich niet te laten uitschakelen. Er wordt slechts getackeld bij 100% zekerheid het duel te winnen om te beletten dat er minderheidssituaties ontstaan.
- De speler het dichtst bij de eerste duellerende medespeler komt zo snel mogelijk in dekking, zodat hij zijn medespeler kan helpen als die uitgeschakeld wordt. De andere spelers binnen dezelfde linie staan minstens op dezelfde hoogte of eventueel hoger als de rechtstreekse tegenstander dit toelaat.
- Er wordt in de eerste plaats in functie van de bal verdedigd, maar hoe dichterbij eigen doel, hoe strikter de dekking op de dichtst bijzijnde tegenstander. Alle spelers houden rekening met hun rechtstreekse tegenstander die ze echter niet volgen, d.w.z. de eigen zone verdedigen zonder kruisbewegingen uit te voeren met medespeler in een andere zone.

Fase 2: collectieve balrecuperatie door het toepassen van de principes van pressing

- Er wordt collectief pressing gespeeld op de balbezitter als de bal zich in het blok of tussen het blok en de zijlijn bevindt of op de zwakste speler buiten het blok of bij een moeilijke pass naar een speler binnen het blok. Het defensief blok presteert richting balbezitter met als doel dat de balbezitter geen speelmogelijkheden meer heeft.
- Bij het pressen richt men zich vooral op het onderscheppen van de pass van de tegenstrever. Vandaar dat de flankspeler de tegenspeler aan de bal dwingt om de aanval binnen in het blok verder te zetten op voorwaarde dat er geen rechtstreeks doelgevaar is. In plaats van de aanval trachten af te breken door de bal buiten te 'tackelen', dwingt men de tegenstrever in een situatie waar de balrecuperatie in het spel kan gebeuren en onmiddellijk een tegenaanval kan opgezet worden.
- Er wordt niet echt op buitenspel gespeeld door een stap vooruit te zetten. Als de tegenpartij blind de diepte inloopt zullen er wel veel buitenspelsituaties ontstaan. Maar door te pressen maakt het blok een beweging naar de bal en kunnen de meest naar voren geschoven tegenspelers hierdoor in buitenspel komen te staan.

- Coaching van de keeper en de centrale spelers primeert: wie valt balbezitter aan, wie geeft dekking, wie neemt over.



6. Evaluaties

- Er worden op SKVO evaluaties gehouden op zowel fysisch als technisch vlak.
- Daarnaast worden ook de keepers geëvalueerd (zie formulier verder)

6.1 Fysieke

Volgende vragen kan men zich stellen waar fysische testen in voetbal nodig zijn (ref. Harry Dost)

- 1) Kan een voetballer 2 x Minuten in een hoog tempo volhouden?
- 2) Is hij/zij snel?
- 3) Is hij/zij wendbaar?
- 4) Is hij/zij over Links en Rechts even wendbaar?
- 5) Heeft hij/zij voldoende herstelcapaciteit?
- 6) Heeft hij/zij voldoende herstelvermogen?

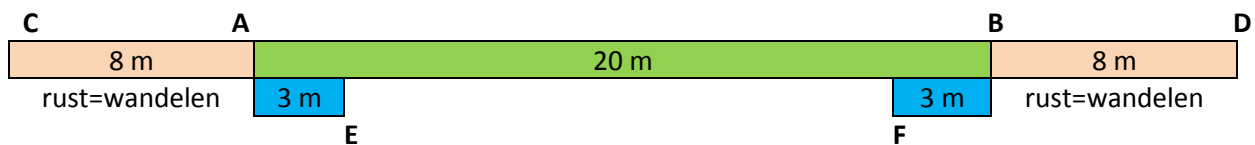
Vraag één, vijf en zes worden gemeten met de ISRT-test

Vraag twee wordt gemeten met 10 meter- en 5 x 10 meter-test

Vraag drie en vier worden gemeten met de T-test

6.1.1 De Interval-Shuttle-Run-Test (ISRT-test)

Opstelling



Uivoering

- De spellers worden tijdens de test begeleid door een CD
- De ISRT-test begint bij A.
- De speler lopen steeds 20 m van A naar B en terug naar A, vervolgens opnieuw naar B, enz.
- Bij elk draaipunt (A of B) klinkt een signaal.
- Dit temposignaal moet goed worden opgevolgd.
- Als de spelers moeten wandelen (8m heen en terug van A naar C of B naar D) wordt aangegeven door de CD.
- De loopsnelheid bij het begin van de ISRT-test is 10 mk/u.
- De test is opgebouwd uit trappen en trajecten. Een trap is opgebouwd uit een periode van 1,5 min met twee periodes van 15 sec rust. De speler wandelt dan 2 keer 8 meter tot de volgende trap.
- Tijdens een trap blijft de snelheid constant. Na en trap gaat de snelheid met één km/u omhoog.
- Na trap 3 gaat de snelheid elke trap met een halve km/u omhoog.

Uitval of stoppen

- Wanneer een speler 2 keer buiten de 3-meter zone is (= blauwe zone op de tekening) omdat hij het tempo niet meer kan volgen stopt voor hem/haar de test.
- Het aantal trajecten wordt geregistreerd.
- De registratie wordt bijgehouden in de persoonlijke spelersfile in de Management Console

6.1.2 5x10m sprint**➤ Opstelling****Antoine (tekening)****➤ Wat willen we testen ?**

- Startsnellheid
- De korte acceleratie
- De korte de-acceleratie
- Timing (passen korter/kleiner) om goed uit te komen bij de draai
- Steeds weer aanzetten en de-accelereren.

➤ Hoe testen we dit ?

- Elke speler voert het parcours 3x uit.
- De gemiddelde tijd wordt weerhouden.
- Registratie in MC

➤ Frequentie**6.1.3 T-test****➤ Opstelling****(Antoine tekening)****➤ Wat willen we testen ?**

- Onder snelheid kunnen draaien over links/over rechts
- Is er een duidelijk verschil in draaiing over links/over rechts
- Acceleratie en de-acceleratie speelt hierbij een grote rol
- Timing speelt een grote rol bij de draaiingen.

➤ Hoe testen we dit ?

- Elke voetballer krijgt een parcours welke hij /zij 6 keer mag uitvoeren, 3x links en 3x rechts.
- De gemiddelde tijd wordt weerhouden.
- Registratie in MC

➤ Frequentie

6.2 Techniek

Jongleren (bal hoog houden)

Meer uitschrijven, staat op de planning voor volgend jaar, oa uit te voeren in centrale maandthema's gekoppeld aan individuele evaluaties met uitdagingen voor de spelers (uitdaging /maand ; uitdaging / maand, let wel per leeftijdscategorie !)

7. Huiswerk

(nog toe te voegen voorbeelden van huiswerk voor de spelers !), ook en vooral in functie van de centrale maanthema's , maar ook een paar basisoefeningen bvb. elke dag 5-10 min touwtjespringen

Evaluatieformulier SKV Oostakker

Naam Speler	
Categorie	
Linksvoetig 0	Rechtsvoetig 0
Plaats in het elftal	
Naam evaluator	
Datum evaluatie	

Quotering : 1 = Zwak ; 2 = Redelijk (moet nog sterk verbeteren) ; 3 = Goed (middelmattig , basis is gelegd) ; 4 = Zeer goed (talentrijk) : 5 = Uitzonderlijk (talentvol). Zet een kruisje in het vakje om te quoteren.

	Parameter	1	2	3	4	5
Fysisch	Lenigheid					
	Kracht					
	Uithouding					
	Basissnelheid					
	Startsnelheid					
	Wendbaarheid					
Technisch	Balvaardigheid/traptechniek R.					
	Balvaardigheid/traptechniek L.					
	Balcontrole / -aanneem					
	Passtechniek : zuiverheid					
	Passtechniek : lange pass					
	Passtechniek : lange pass					
	Kopspel : durft					
	Kopspel : schrikt					
	Kopspel : offensief					
	Kopspel : defensief					
	Duel : offensief					
	Duel : defensief					
	Dribbel					
	Doelschot					
	Voorzet					

	Parameter	1	2	3	4	5
Tactisch	Samenspel : offensief					
	Samenspel : defensief					
	Creativiteit					
Mentaliteit	Concentratie					
	Inzet : offensief					
	Inzet : defensief					
	Inzet : training					
	Inzet : wedstrijd					
	Houding tov trainer/bestuur					
	Gedrag in de groep (orde)					
	Gedrag in de groep (tucht)					
	Gedrag in de groep (discipline)					
	Stressbestendig					
	Verantwoordelijkheid					
	Fair play					
	Doorzettingsvermogen					
	Eindbeoordeling					

Algemene opmerkingen :

Evaluatieformulier doelmannen SKV Oostakker

Naam Speler	
Categorie	
Linksvoetig 0	Rechtsvoetig 0
Naam evaluator	
Datum evaluatie	

Quotering : 1 = Zwak ; 2 = Redelijk (moet nog sterk verbeteren) ; 3 = Goed (middelmatig , basis is gelegd) ; 4 = Zeer goed (talentrijk) : 5 = Uitzonderlijk (talentvol). Zet een kruisje in het vakje om te quoteren.

Atletisch alg.		Fysiek alg.		Persoonlijkheid Alg.	
Startsnelheid		Uithoudingsvermogen		Speldiscipline	
Snelheid > 10 meter		Duelkracht		Wedstrijdmentaliteit	
Wendbaarheid		Sprongkracht		Uitstraling	
Loopvaardigheid		Drukbestendigheid		Coaching	
Motoriek				Coachbaarheid	
Technisch alg.					
Balbeheersing		Passing kort			
Handelingssnelheid		Passing lang			
Tactisch Alg.					
Inspeelpass		Aanspeelbaarheid		Overzicht	
Positiegevoel		Omschakeling verdedig.			
		Omschakeling aanvallen			
Tactisch alg.					
Inspeelpass		Aanspeelbaarheid		Overzicht	
Positiegevoel		Omschakeling verdedig.			
		Omschakeling aanvallend			
Doelverdedigers alg.					
Uitgangshouding		Schoten > 16 m		Duel 1 : 1	
Voetenwerk		Schoten < 16 m		Terugspeelbal	
Vangen		Voorzetten > 16 m		Doeltrap	
Vallen		Voorzetten < 16 m		Trap uit de hand : volley	
Tippen / Stompen		Diepteballen > 16 m		Trap uit de hand : dropkick	
Luchtduels		Diepteballen < 16 m		Werpen	

Overige gegevens					
Bescheiden	J/N	Ruimte achter verdediging		Linksbenig	
Brutaal	J/N	Reactievermogen		Rechtsbening	
Spelhervattingen	J/N	Coaching spelhervattingen		Beleving	
Discipline	J/N			Concentratie	
Postuur :	lang / normaal / klein		Fors / normaal / tenger		

Standaardformulier voor een trainersvoorbereiding

Naam: Thema: 	Club: Aantal: Categorie/niveau: 	Materiaal: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Materiaal</th> <th style="width: 10%;">Aantal</th> <th style="width: 33%;">Materiaal</th> <th style="width: 10%;">Aantal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ballen</td> <td></td> <td>Doelen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Kegels</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Paaltjes</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Soccerpalls</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Overgooiers</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Materiaal	Aantal	Materiaal	Aantal	Ballen		Doelen		Kegels				Paaltjes				Soccerpalls				Overgooiers			
Materiaal	Aantal	Materiaal	Aantal																							
Ballen		Doelen																								
Kegels																										
Paaltjes																										
Soccerpalls																										
Overgooiers																										

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

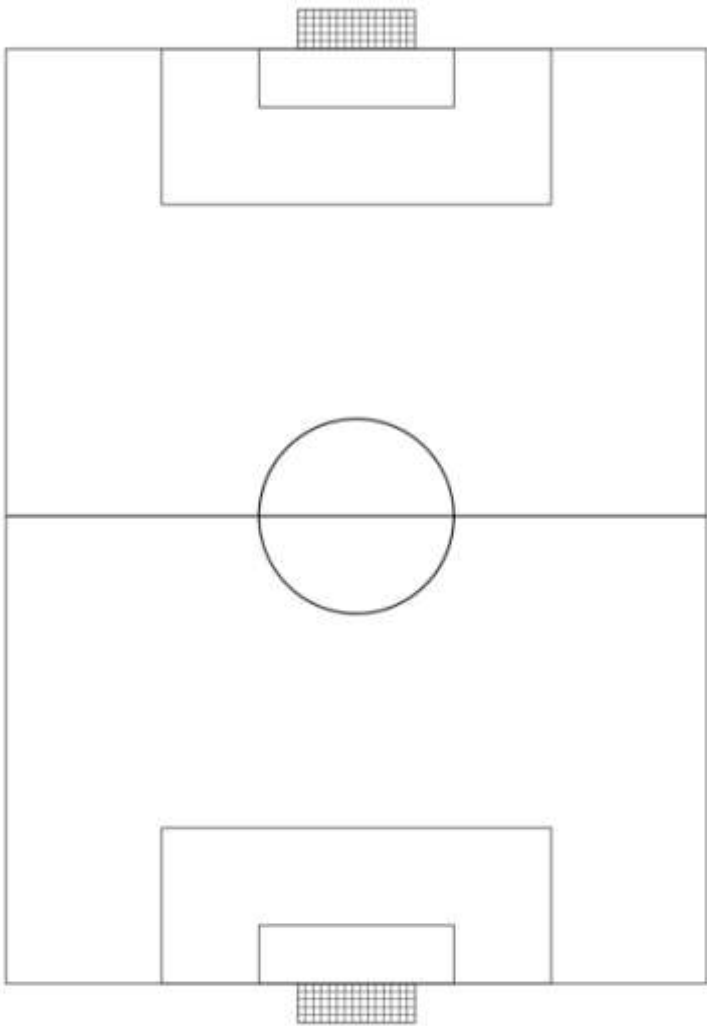
1:	4:
2:	5:
3:	6:

teamtactics :

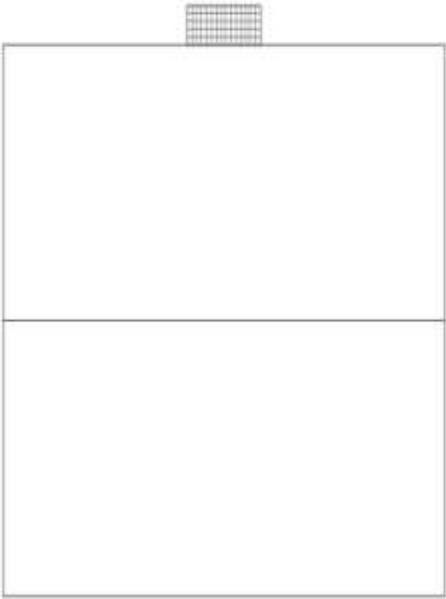
1:	4:
2:	5:
3:	6:

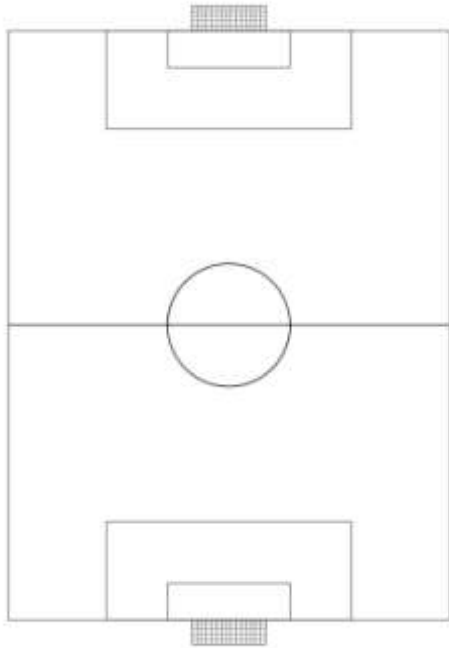
Spelprobleem

Oplossing



OPWARMING 10'

	Beschrijving:
Wedstrijdvorm 1 10'	

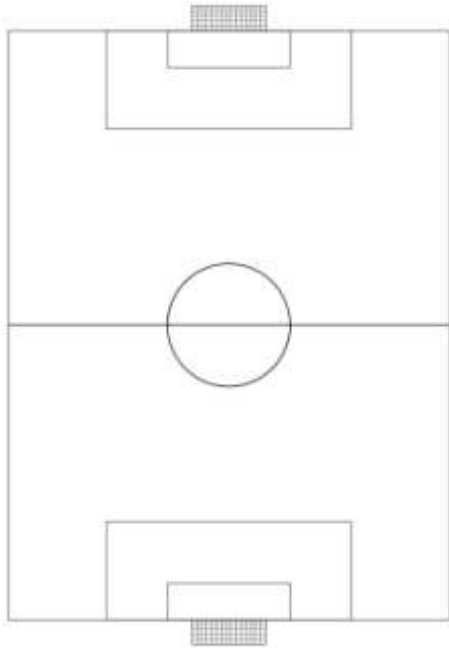


Beschrijving:

[illegible]

Coaching:

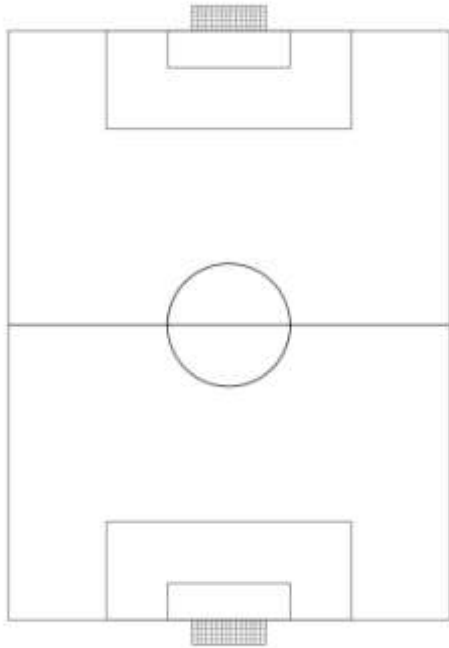
[illegible]



Beschrijving:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Coaching:



Beschrijving:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Coaching:

WEDSTRIJDVORM 3 15'

[illegible]

Ook nog toe te voegen :

- Standaardformulier voor een wedstrijdbeoordeling, te gebruiken voor trainers om elkaars wedstrijden te beoordelen !
- Referenties !!

- Oplijsting van alle mogelijke boeken, dvd's, => kan pas gecentraliseerd worden als de nieuwe kantine er staat !